

# CLESSENTIELLE N° 5

## CHASSEZ LES ONDES NÉGATIVES



### **Ressentez vos vibrations**

Les ondes, les rythmes, les sons mais aussi les relations, dégagent de l'énergie. En vibrant, les particules de ces échanges créent des ondes et des transferts d'énergie.



Chacune de nos émotions, chacune de nos pensées, émet sur sa propre fréquence. Plus vous en éprouvez, plus vous vibrez.

Ainsi, vous ressentez naturellement l'état qui est bon ou mauvais pour vous. Je suis certaine que vous sentez déjà une certaine forme de vibration positive en me lisant et que vous visualisez peut-être une ou plusieurs personnes, une ou plusieurs situations qui provoquent en vous, en ce moment : **bonheur, chagrin, joie** ou colère (mot que je ne mets pas en gras, ou le remarquerez !)

**Listez-les.** Prenez-en conscience. Accueillez les bonnes vibrations et chassez-le négatif de votre esprit. Lorsque je fais cet exercice, des frissons me parcourent entre les deux omoplates. Il y a forcément de belles choses ou personnes qui vous entourent. Si vous n'en voyez pas, votre mission sera d'en créer. Il ne faut pas systématiquement attendre les bons moments. Il vous faut les générer.

Par exemple, ce matin (19/11/2020), je me suis fait plaisir, rien qu'à l'idée de créer mon propre sapin de Noël. J'ai navigué sur Internet et trouvé ce lien. Je vous en fais profiter. Cette idée non seulement me ravit, mais en plus, vide le tiroir des situations finalement pour lesquelles je n'ai pas à me prendre la tête davantage. Quel plaisir de créer quelque chose !

<https://www.marieclaire.fr/idees/mon-beau-sapin,2610261,1014948.asp>

Si l'on a pris conscience, à un moment de sa vie, qu'il faut faire tout son possible pour continuer sur le chemin du bonheur, avec nos points faibles et nos points forts et que soudain, une âme tourmentée vient nous saper le moral et mettre en vrille notre énergie, il faut aussitôt rebondir. En un quart de seconde, il faut se dire que c'est l'autre qui a une attitude qui vous paraît « mauvaise » mais qui sera peut-être après coup, « bonne » pour lui, et qu'il vient de jeter son eau sale sur vous, parce que vous passiez à ce moment.

Personnellement, je n'ai plus envie d'aider la personne qui est dans cet état, celle qui me semble négative, de mauvaise humeur, parce que trop de soucis l'ont soudainement anéantie. Si elle ne vient pas vers moi, c'est qu'elle n'a pas encore pris le recul nécessaire, et qu'elle n'est pas encore prête à se faire aider. Si cette personne vient vers vous, vous trouverez bien un moyen de lui faire comprendre que vous êtes là, que vous la comprenez, et que vous pouvez l'écouter, si vous l'estimez. Mais passez vite votre chemin si vous ressentez de mauvaises ondes avant de faire une overdose.



Je sais que mes émotions sont comme la varicelle. J'ai eu tendance à me servir de la compassion comme tout un chacun, pour aider les gens atteints de négativité, parce que nous sommes tous programmés naturellement pour cela – mais c'est là le piège. Il m'arrive encore quelquefois de tomber dedans, selon les affinités. Il ne le faut pas.

**Nous connaissons tous quelqu'un qui a tendance à voir les choses d'un point de vue négatif. Nous ne savons pas pourquoi mais à chaque fois que nous nous trouvons avec cette personne, nous remarquons que notre humeur empire et que nos envies de fuir augmentent par moments. C'est probablement parce que nous sommes en présence d'une de ces personnes accros à la négativité.**

**La majorité du temps, elles ne se rendent pas compte de la maigre faveur qu'elles font aux personnes qui les entourent. Leur pessimisme est contagieux et fait que, à la longue, les autres ont tendance à s'éloigner d'elles. Ce ne sont pas de mauvaises personnes mais leur façon de voir les choses est très douloureuse. C'est de leur libre arbitre de décider Qui elles ont envie d'être.**

J'ai appris qu'il n'est jamais bon d'agir, d'entreprendre quoi que ce soit, en présence d'êtres négatifs, car cela n'engendre que stress, colère, tristesse, apitoiement et vu la contagion possible, je préfère m'éloigner. J'ai déjà eu ma dose de tous ces sentiments négatifs ; quand on sait que ce type d'émotions peut provoquer des maladies et réduire l'espérance de vie, il vaut mieux prendre très vite de la distance.



Chaque nouvelle expérience doit nous apprendre à nous délester des phénomènes à tendance malsaine, qui entrent dans notre champ d'action.

Nos expériences passées dans la compassion infructueuse doivent nous amener à entretenir une vision plus optimiste de la vie.

Vous avez compris de qui je veux parler ?

Faites une liste de ces gens, rayez-les de votre existence, tant qu'ils n'adoptent pas un sentiment que vous trouvez noble et heureux.

Ce sont des aigris, des râleurs, des grincheux, des colériques, des frustrés.

Avec eux, il ne faut pas ou plus être dans la compassion.

Une *clessentielle* traitera de ce sujet : n° 34

Pour vous aider à vous sortir du mauvais pas :

- Faites un break, peu importe ce que vous étiez en train de faire.
  - Faites une sieste réparatrice...
  - Méditez.
- Pensez très fort à quelqu'un que vous chérissez.
  - Partez faire une balade en voiture.
- Entrez une activité que vous adorez faire.

Ou lisez ma trilogie ☺,  
à partir du mois de mars 2021 (délai reporté à cause de la pandémie).

Vous pourrez me passer commande directement,  
ou commander mes livres en librairie.

Vous pourrez également lire la trilogie en E-books

Ils seront, heureusement, distribués en France.