



Vidéo 7 – Stimulez vos capacités d'autoguérison

Se sentir en bonne santé va bien au-delà de l'absence de maladie. C'est ressentir une énergie physique intense et un équilibre psycho-émotionnel stable, qui se traduit par une cascade de bienfaits : une volonté de créer, d'imaginer, et de projeter sa vie dans le futur. Cette énergie positive est contagieuse et se répercute sur nos relations personnelles et professionnelles, rayonnant comme des cercles à la surface de l'eau.

Notre corps nous envoie des signaux sous forme de mal-être, de malaise, ou même de maladies. Ces messages sont une invitation à écouter nos besoins profonds. La cardio-méditation, bien qu'elle ne soit pas une thérapie à proprement parler, s'adresse à l'être dans sa globalité, jusque dans ses dimensions les plus profondes. C'est là, au cœur de nos cellules, que se trouvent en partie les racines de nos troubles physiques et psycho-émotionnels.

Même dans le cas des maladies génétiques, l'hygiène de vie et l'équilibre émotionnel jouent un rôle essentiel, influençant l'expression plus ou moins rapide ou violente des gènes impliqués. La pratique de la cardio-méditation est donc un allié précieux pour maintenir notre santé et favoriser notre guérison.

La cohérence du champ électromagnétique cardiaque intensifie la communication intercellulaire, permettant à notre corps de fonctionner de manière plus harmonieuse. Le cœur, en tant que centre de cette cohérence, peut être perçu comme un générateur d'énergie capable de rétablir l'ordre et la santé dans l'ensemble du corps. Guérir par le cœur, c'est activer cette énergie bienfaisante qui permet de se sentir aligné avec ses désirs profonds et de retrouver un état de fluidité mentale propice à la guérison.

Pratique de la cardio-méditation

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme..
2. Fermez les yeux et respirez profondément.
3. Concentrez-vous sur votre cœur : laissez le monde extérieur derrière vous et plongez dans

Vidéo 7 – Stimulez vos capacités d'autoguérison

l'univers intérieur de votre cœur. Imaginez franchir un portail qui vous mène vers l'accomplissement de soi.

4. Ressentez une sensation particulière dans la poitrine peut indiquer que votre cœur est en cohérence. Si rien ne se manifeste, poursuivez simplement les étapes suivantes.
5. Formulez des affirmations positives : ancrez les pensées positives de l'encadré ci-contre pour intensifier l'effet de la méditation.
6. Continuez à respirer profondément : visualisez cette énergie de guérison se diffuser à travers votre corps pendant plusieurs minutes, tout en continuant de respirer profondément.
7. Revenez à la réalité : revenez doucement à votre conscience normale et ouvrez les yeux. Prenez le temps d'apprécier la sensation de bien-être et d'harmonie en vous.

- ★ « Je bascule mon centre d'attention de ma tête vers mon cœur, mon cœur qui aime, qui pense, qui vit, qui matérialise mes souhaits. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, la vibration de ma santé. Je respire, à travers mon cœur, l'énergie dynamique de la guérison de tout mon être. »
- ★ « Je ressens cette vibration, cette énergie couler en moi et se répandre dans tout mon corps. »
- ★ « Je suis en pleine santé, plus que je ne l'ai été depuis des semaines, des mois... »
- ★ « Mon cœur fait circuler cette énergie bienfaisante dans tout mon être. »
- ★ « Cette énergie de santé et de guérison devient ma nouvelle réalité. »