

Créé par Inès To Space

Inestospace@gmail.com

Insta @inestospace

AUTO-SOIN ÉCRIT : PURIFIER ET ALLÉGER SON CŒUR

« Le balai divin »



(image : Dall-E)

Ce texte est un auto-soin écrit, rédigé avec amour et soufflé par d'autres plans. Je me suis inspirée du travail de Lulumineuse, qui propose gratuitement des soins écrits sur son site internet. ☺

Si tu ressens de la tristesse, de la lourdeur, de la peine dans ton cœur, il peut t'aider à t'alléger.

Je te propose d'en faire l'expérience sans attentes particulières ni pression du mental. Tu peux le lire comme une simple histoire ou méditer sur les images qui viennent à toi.

Laisse-toi porter par le texte, prends le temps d'imaginer les scènes et d'en ressentir les bienfaits. Fais autant de pauses que nécessaire pour cela. Tu peux également le relire plusieurs fois.

Il est préférable de lire ce texte dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e).

Tu peux lire à voix haute certains passages, où tout le texte si tu le désires.

CE QUI EST IMPORTANT : avoir FOI en la capacité de ton imaginaire à agir sur toutes les strates de ton Être ! Il peut générer un réel changement vibratoire dans tes cellules et dans ton cœur.

Je souhaite en premier lieu te faire un petit rappel :

Ton cœur est la porte à travers laquelle circule l’Inspiration Divine : quand ton cœur est tourmenté, c'est tout ton être qui est privé des messages de l’Univers. Et Dieu sait qu'ils sont importants, ces messages, pour te guider chaque jour ! Alors, il semble important de prendre soin de ton cœur pour conserver cette réceptivité au Souffle Divin.

Je t’invite déjà à prendre 3 grandes respirations pour te poser à l’intérieur de toi. Tu peux expirer dans un soupir de soulagement en faisant un grand « **Ahhh** » (oui oui ! le ridicule ne tue pas).

Ça fait du bien non ? Génial !

Maintenant que tu es bien installée à l’intérieur de toi, nous allons de débuter le soin.

Commence par poser une intention ferme et sincère, en décrétant à voix haute ou dans ta tête : **« Je décide aujourd’hui de purifier mon cœur des blessures qui l'accablent. »**

Maintenant que tu as posé une intention solide, c'est le moment de plonger dans ton imaginaire, comme lorsque tu lis un bon livre. Tu es prêt(e) ? Allez, c'est parti pour faire un grand ménage de Printemps !

Imagines-en ton cœur une salle encombrée...

Contemple ce grand bric à brac, ce désordre qui empêche la lumière d'y pénétrer,
Cette poussière qui s'accumule sur les différents objets...

Prends le temps de passer en revue tout ce qui s'y trouve.

Tout est grisonnant et terne... Depuis combien de temps les rayons du soleil n'ont-ils pas traversé les fenêtres ?

Observe avec détachement ce qui se passe dans ton cœur, sans pour autant replonger dans ces souffrances passées.

La tristesse, la peur, le doute, les chagrins accumulés...
Toutes les expériences qui t'ont accablée...
Les déceptions, les blessures, les conflits...

Il est temps pour toi de t'en LIBÉRER.

Alors, tu peux décider de faire place nette dans ton cœur. Je t'invite à prendre cette décision en toi et pour toi, en demandant l'assistance de la Source divine.

Tu peux prononcer ces mots, dans ta tête ou à voix haute :

« O intelligence divine, source de toute chose, je désire purifier mon cœur de tout chagrin et tourments ici et maintenant. Que tes énergies d'Amour et de Guérison m'accompagnent tout au long de ce processus. Avec toute ma gratitude, merci. »

Comme par magie, une légère brise traverse cette pièce encombrée et une main invisible te tend un balai. Tiens, c'est curieux ! En l'observant, tu remarques qu'il n'est pas semblable aux autres balais.

Eh oui ! C'est un balai **DIVIN**, au poils lumineux, doux et dorés. Il est si léger, il ne semble peser que quelques grammes. À son contact, tu ressens comme des picotements dans ta main, signe de sa très haute vibration.

Dans cet espace, tu ressens également une présence bienveillante à tes côtés. En te retournant, tu remarques que tes **guides de lumière** sont venus pour t'aider et te soutenir dans cette tâche. Ils te sourient doucement. Tu ne seras pas seul(e) dans ton labeur !

Bien, il est temps de se mettre au travail !

Avec gratitude, sais-tu de ton balai magique. Tes guides t'assistent, dans la joie, à effectuer ce grand nettoyage de printemps. Vous vous relayerez avec bonne humeur pour purifier ton cœur, armés de vos outils divins : des balais et un grand sac (de la couleur et la matière de ton choix).

Eh oui, n'importe quel outil peut être magique si l'on en pose l'intention !

Prends-le temps d'imaginer la scène qui va suivre, selon tes envies et ton inspiration. Ce travail de nettoyage peut durer quelques secondes comme plusieurs minutes. Fais comme tu le sens, tout est juste.

D'abord, tu tries et jettes toutes les expériences qui t'attristent et ne te servent plus. Chaque objet qui représente un souvenir douloureux est examiné puis jeté dans ce grand sac.

Tu peux alors décrire : **« Je libère mon cœur des expériences et des souvenirs douloureux qui n'ont plus de raison d'y rester ».**

Ensute, c'est le moment de s'attaquer à toutes les émotions associées à ces souvenirs, qui t'alourdissent au quotidien. La tristesse, la colère, la peur... Imagine-les sous forme de poussière grise, dans tous les coins et recoins de la pièce.

Tu peux les balayer pour les mettre dans ce sac et déclarer : « *Les émotions négatives et leur lourdeur ne sont plus les bienvenues dans mon cœur* ».

Prends 3 grandes respirations et expire en soufflant comme dans une paille, afin de libérer toutes les énergies stagnantes dans ta poitrine.

Bientôt, il n'y a plus d'objets encombrants ni de poussière dans cette pièce. Au fur et à mesure, celle-ci se vide de ses ombres...

Bravo ! Tu es en train de faire place nette dans cet espace sacré.

Prends le temps de ressentir le changement se produire dans ton cœur. Ressens les blessures se refermer, la lourdeur s'atténuer, la tristesse se transmuter en Joie. Ce processus peut durer quelques instants...

Sens comme ton cœur est de plus en plus léger et apaisé !

Lorsque que c'est le moment pour toi, tu peux t'arrêter de nettoyer.

Pose ton balai et regarde autour de toi : la pièce est propre et chaleureuse. Les couleurs sont revenues ! Il n'y a plus de saleté, plus de chaos. La tristesse s'est évanouie. Cela fait du bien.

Il reste ce sac, bien rempli de toute cette lourdeur. Qu'en faire ?

Les guides le récupèrent et t'assurent qu'ils le remettront à la Source. Celle-ci s'occupera de transmuter tout le négatif en positif. C'est merveilleux, tu n'as rien à faire.

Il est maintenant temps de remplir cet espace avec ce qu'il y a de meilleur pour toi. Tu vas y planter des petites graines de lumière qui, un jour, germeront à l'intérieur de toi.

Demande consciemment : « *Que L'Amour, la Paix, la Sagesse, la Joie, viennent fertiliser l'espace de mon cœur.* » et visualise une magnifique sphère de lumière dorée apparaître devant toi. Cette lumière grandit, grandit, grandit jusqu'à remplir entièrement la pièce. Il n'y a plus aucune ombre dans ton cœur.

Prends-le temps dont tu as besoin pour faire cela.

Progressivement, ton cœur s'ouvre à ces hautes énergies. Observe comment il se dilate et s'expande sous l'effet des hautes vibrations. Tu peux ressentir physiquement cette **ouverture** dans ta poitrine : ta respiration est plus ample, comme s'il y avait plus de place à l'intérieur de toi.

Observe comment la pièce change à mesure que ces énergies te remplissent... la luminosité, les couleurs, l'ambiance, les odeurs... Tout devient plus beau, plus lumineux.

C'est magnifique ! Laisse infuser cette lumière en toi quelques instants et accueille le sentiment paisible qui s'installe en toi...

Un rayon de soleil traverse le vitrage, comme un clin d'œil de la Source qui vient te faire un petit coucou à l'intérieur de toi.

Tu entends cette Source divine te dire : « *Mon enfant, je sais comme il était difficile pour toi d'accéder aux richesses de ton Royaume Intérieur avec tout cet encombrement. Grâce à tes efforts, nos échanges seront facilités. Tu recevras mes messages avec plus de fluidité. !* ».

Ton cœur est allégé de ses peines et rempli d'un Amour transcendant. La Gratitude vibre dans toutes les cellules de ton corps. Ressens-les pétiller de Joie ! Tu peux presque les entendre se réjouir pour toi ! Youpi !!

Bravo, tu peux te féliciter personnellement pour tout ce travail accompli ! Il n'est pas facile de se confronter à ce qui nous encombre, mais le résultat est tellement gratifiant !

Remercie tes **guides** pour leur aide précieuse. Ils veillent sur toi à chaque instant de ton existence et tiennent à te le rappeler. Tu n'es JAMAIS seule, même dans la tourmente.

Remercie également le **divin**, qui a mis son énergie au service de ta guérison, pour t'offrir un véritable instant de grâce. Dieu n'oublie aucun de ses enfants, il leur parle chaque jour, au creux de leur cœur. C'est à eux de tendre l'oreille.

Bon, eh bien... c'est le moment de clôturer le soin ! N'oublie pas que tu peux relire ce soin autant de fois que nécessaire et à tout moment de la journée. Il n'y a pas de limite d'utilisation !

Pour terminer ta lecture, je te propose de réciter ce mantra (intérieurement ou à voix haute) pour affirmer et ancrer ton travail de guérison :

« Je me sens maintenant prêt(e) à remplir mon cœur des plus belles actions et intentions. J'ai suffisamment d'espace en moi pour recevoir l'Inspiration, qui guidera mes pas dans les jours et semaines à venir. Je suis confiant(e) et serein(e). J'avance avec gratitude et foi sur le chemin qui est mien, le cœur léger et plein d'Amour pour la Vie ».

Tu peux le répéter autant de fois que tu le souhaites.

Merci d'avoir participé à cette chouette expérience. C'était une première pour moi, peut-être pour toi aussi ?

N'oublie pas qu'il n'y a aucun objectif à se mettre. Si tu rencontres des difficultés pour voir, percevoir ou ressentir durant cet auto-soin, ce n'est pas grave. La simple lecture de ce texte aura des effets bénéfiques sur toi, car l'évocation de certains mots est suffisamment puissante.

J'espère que ce soin de l'imaginaire t'apportera l'apaisement dont tu as besoin. N'hésite pas à me transmettre tes ressentis par MP sur Instagram ou par mail.

Je te souhaite une très belle continuation.

Inès