

Emotion Cohérente

Gratitude - Appréciation - Reconnaissance



J'ai trouvé utile de revenir sur les émotions cohérentes. Souvent dans mes exercices, je vous invite à rajouter l'émotion cohérente. Tel un carburant qui augmente la puissance ou la force du travail en cours.

Les Hathors, cependant, promulguent l'idée que la culture d'émotions cohérentes va bien au-delà de votre propre complexe corps / esprit. Ils disent que des émotions cohérentes sont cruciales lors de l'exploration de réalités alternatives, telles que le multivers.

Le multivers est un très grand concept. Il comprend non seulement notre propre univers, mais d'autres univers, qui, selon les Hathors, sont innombrables. Cette idée d'univers multiples n'est pas unique aux Hathors mais est partagée par de nombreuses traditions yogiques qui retracent leurs origines depuis des milliers d'années.

Selon les Hathors, le Multivers est imprégné d'intelligences hautement évoluées et bienveillantes qui émanent librement des bénédictions de perception et de guérison élevées à tous ceux qui résident dans des états émotionnels cohérents. La clé ici est que nous devons être dans un état émotionnellement cohérent pour recevoir les émanations bienfaisantes de ces êtres. À propos, ces êtres énergétiques proviennent de nombreuses traditions spirituelles diverses, dont beaucoup n'ont pas de nom ici sur Terre.

Explorer le multivers dans un état de haute cohérence est l'une des nécessités nécessaires pour que vous en tiriez le plus grand bénéfice

possible. Et donc sans plus tarder, explorons les étapes pratiques impliquées pour entrer dans la cohérence émotionnelle.

Le but de cet effort n'est pas de vivre dans un état d'appréciation ou de gratitude cent pour cent du temps. Il y aura, pour la plupart d'entre nous, des moments où nous serons secoués par des émotions incohérentes telles que la tristesse, la frustration, la jalousie, la peur, la colère, etc. Le but est plutôt de reconnaître quand nous sommes tombés dans un état émotionnel incohérent et de savoir comment s'extirper à volonté ou comment entrer dans la cohérence avant des réalités alternatives psycho-méditatives. En outre, il est fructueux et même une nécessité psycho-spirituelle vitale de traiter les racines de nos états incohérents (c'est-à-dire, le matériel inconscient non résolu) plutôt que de les sauter pour sembler «spirituel».

Diverses études, y compris celles menées par le Heart Math Institute, montrent de manière concluante que lorsque nous sommes dans un état cohérent tel que l'appréciation, nos capacités cognitives et nos capacités de résolution de problèmes s'améliorent réellement.

En revanche, des émotions incohérentes, comme la frustration, la rancœur peuvent avoir un effet délétère sur notre fonction cognitive ainsi que sur notre sentiment de bien-être.

Les émotions incohérentes créent une détresse physiologique dans votre complexe corps / esprit, tandis que les émotions cohérentes génèrent des sentiments de bien-être et une amélioration générale de la façon dont votre complexe corps / esprit réagit aux situations autour de vous.

Ainsi, à vos niveaux physiologique et psychologique, la capacité à générer des émotions cohérentes, à volonté, est un très bon ensemble de compétences à connaître. À utiliser.

Tout d'abord, définissons nos termes. L'appréciation est la reconnaissance d'une qualité, d'une valeur ou d'une signification d'une situation, d'une personne ou d'une chose, c'est un ressenti plaisant dû à un facteur extérieur. La gratitude, en revanche, est l'état d'être reconnaissant ou dans un état de profonde reconnaissance, cela touche à l'élan de rendre grâce, de remercier.

Bien que ces deux états cohérents soient très certainement liés, il existe une différence dans leur intensité.

La pratique

Alors que beaucoup d'entre vous qui lisez ceci savent probablement comment entrer dans l'appréciation ou la gratitude à volonté, certains d'entre vous ne le peuvent pas.

Cet élément basique s'adresse à ceux d'entre nous qui, pour quelque raison que ce soit, se trouvent incapables d'entrer dans ces états cohérents. À la fin de cette exploration des émotions cohérentes, j'espère que vous pourrez entrer dans ces états réparateurs quand vous le souhaitez.

La pratique de base

3. Pour ceux d'entre vous qui sont déjà familiers avec l'appréciation et la gratitude dans votre vie, tout ce que vous avez à faire est de vous souvenir du sentiment (*sensation, pas uniquement l'idée ou l'émotion non conscientisée*). Lorsque vous vous souvenez de l'un de ces états émotionnels, votre complexe corps / esprit crée immédiatement l'effet. Tout à coup, vous êtes dans l'état réel d'appréciation ou de gratitude simplement en vous rappelant le sentiment.

2. Pour ceux d'entre vous qui sont moins familiers avec ces états émotionnels cohérents, il convient d'ajouter une étape dans le

processus. Pensez à quelque chose que vous appréciez. Peu importe la taille de l'appréciation, du moment que c'est quelque chose ou quelqu'un que vous appréciez. Cela peut être aussi simple que d'apprécier une boisson fraîche par une chaude journée, un beau morceau de musique, un coucher de soleil éblouissant ou la gentillesse d'un ami ou d'un inconnu. La liste des choses possibles à apprécier est vraiment infinie.

L'idée est de choisir quelque chose qui engendre le sentiment/sensation d'appréciation en vous et une fois que vous avez le sentiment, laissez le souvenir de ce qui a créé le sentiment disparaître de sorte qu'il ne vous reste que le sentiment d'appréciation lui-même.

En continuant à travailler avec cette méthode simple, vous pourrez éventuellement entrer dans un état cohérent d'appréciation, voire de gratitude, en un instant, grâce au simple fait de choisir d'être dans cet état.

1. Bien que cela puisse sembler peu plausible à certains d'entre vous en lisant ceci, il y a des gens qui vivent honnêtement l'appauvrissement autour de l'idée d'appréciation ou de gratitude. Pour ces personnes, leur histoire personnelle a été tellement traumatisée ou diminuée qu'elles ne peuvent pas, avec authenticité, identifier une seule chose dans leur vie pour laquelle elles ressentent de la reconnaissance ou de la gratitude.

Si vous êtes l'une de ces personnes, il existe encore un moyen pour vous d'entrer dans les pouvoirs de guérison d'une émotion cohérente. L'astuce consiste à transcender votre histoire personnelle (c'est-à-dire vos histoires) et à compter sur la plasticité innée de votre cerveau pour créer de nouveaux réseaux neuronaux en utilisant le pouvoir de l'imagination ou de la fantaisie créative.

Avec cette méthode, vous serez en mesure de créer des émotions cohérentes authentiques, qui, de par leur nature, créeront *des attracteurs magnétiques* qui finiront par attirer vers vous des situations réelles dans votre réalité extérieure qui vous donneront des raisons de ressentir de l'appréciation ou de la gratitude.

La première étape de ce processus pour générer de l'appréciation est d'imaginer quelque chose pour lequel vous ressentiriez de l'appréciation si vous deviez en faire l'expérience dans la réalité.

Imaginez que vous vivez réellement ce que vous appréciez. Créez un fantasme dans lequel vous voyez, entendez et ressentez ce que vous souhaitez apprécier. Mettez tous vos sens en jeu. Rendez-le aussi réel que possible. Votre cerveau / esprit commencera alors à créer à la fois les réponses expérientielles et physiologiques d'appréciation.

Après avoir ressenti le sentiment d'appréciation, laissez tomber l'objet de votre appréciation afin que vous ressentiez seul l'émotion d'appréciation.

Expérimentez plusieurs fois ce sentiment d'appréciation auto-créé. En répétant l'expérience, votre cerveau / esprit créera de nouveaux réseaux neurologiques qui vous permettront de vous rappeler le sentiment d'appréciation à volonté.

Dans certains cas, lorsqu'une personne parvient à créer le sentiment d'appréciation par le pouvoir de l'imagination, elle éprouvera des sentiments de perte ou de tristesse en reconnaissant que ce sentiment ne fait pas partie de son histoire.

Si cela se produit, laissez-vous ressentir les émotions inconfortables qui se présentent à vous. Il est important de reconnaître ces sentiments/sensations. Ne les supprimez pas. Reconnaissez que dans la réalité actuelle de votre vie, vous n'avez pas encore vécu des situations qui ont créé des sentiments d'appréciation.

Respirez simplement ces sentiments. Soyez avec eux. N'essayez pas de les changer. Quand leur intensité diminue, revenez au travail d'imagination créative que vous faisiez pour générer des sentiments/sensations d'appréciation.

Écoute active

Apprendre à créer et à entretenir des émotions cohérentes telles que l'appréciation ou la gratitude sont essentiellement des compétences cérébrales. Et comme toutes les compétences, elles peuvent être apprises. Les récompenses de la maîtrise d'émotions cohérentes sont immenses, tant en termes de bien-être personnel que d'accélération et de maturation de notre développement spirituel. Prendre le temps de maîtriser ces états cohérents vaut vraiment l'effort.

Un allié sonore

Si vous rencontrez des émotions difficiles en travaillant avec la méthode décrite ci-dessus, vous pourriez trouver utile de méditer sur *Le chant de Hazrat Inayat Khan* car il fait vibrer les énergies subtiles du cœur physique. Suivez simplement les instructions d'écoute qui sont incluses dans le lien ci-dessous.

Remarque: lorsque vous cliquez sur le lien, vous serez redirigé vers la page d'écoute. Après avoir accepté les conditions d'écoute, vous aurez un accès immédiat à une vaste collection de méditations sonores, de conférences et d'interviews, qui vous sont toutes offertes gratuitement - pour votre usage personnel seulement. Lorsque la liste des titres

s'ouvre, faites défiler jusqu'à celui intitulé *The Song of Hazrat Inayat Khan* .

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger The Song of Hazrat Inayat Khan.

Accord d'écoute

Tous ces enregistrements sont la propriété intellectuelle de Tom Kenyon protégée par le droit d'auteur. Ils sont pour votre usage personnel, à écouter. Cela signifie que Tom Kenyon vous les offre, personne physique, à condition qu'ils ne soient utilisés que pour votre écoute personnelle.

Je vous remercie de votre compréhension et de votre acceptation de l'esprit à travers lequel ces méditations sont proposées.