

Guérison des Rancœurs et des Regrets



Les objectifs de cette méditation sonore sont inhabituels :

- 1) elle vous permet de vous libérer de vos regrets envers vous-même et/ou les autres. Des regrets conscients, mais aussi des regrets parfois inconscients.
- 2) elle peut également être utilisée efficacement pour atténuer et transformer les effets d'abus émotionnels, physiques et/ou sexuels qui sont profondément enfouis dans votre psyché et vos cellules

Présentation :

Guérison des Regrets

Healing Regrets est une méditation sonore inhabituelle

Le thème contient deux fichiers audio. Le premier est un récit de la façon dont Tom a découvert cette technique et explique comment tirer le meilleur parti de la méditation. (16:50 minutes), en anglais

[Cliquez ici](#) pour écouter les instructions en anglais de la méditation sonore par Tom. Les instructions arrivent à la 12:50 mn, la première partie étant sa découverte avec Gloria Karpinski et l'explication du fonctionnement de notre cerveau.

Le deuxième fichier audio est la méditation sonore elle-même. (14:40 minutes)

Méditation sonore, mode d'emploi :

Cette plage sonore dure 14:40 minutes

Pour exploiter au mieux les potentiels de *la méditation sonore Guérison des Regrets*, tout ce que vous avez à faire est de

- Choisir la/les premières personnes avec lesquels vous souhaiteriez nettoyer, guérir, alléger les résultats de votre rencontre (même ponctuelle et unique), échange, conversation. Les suivantes viendront d'elles-mêmes durant la session, ou vous les découvrirez spontanément au fur et à mesure.
- trouver un espace dans et durant lequel vous vous octroyer de la qualité pour votre confort physique et auditif (canapé, coussin, position, casque ou oreillettes)
- activez la liste sonore que vous aurez préparée (1 plage sonore d'entrée ou de préparation + plage sonore de la Méditation Sonore *Healing Regrets* + 1 plage sonore pour la période d'accueil/d'observation)
- dès le premier coup de gong, imaginez que vous vous trouvez devant un autel en marbre blanc

Le marbre blanc n'a pas de raisons d'importance religieuse, il est simplement associé à un élément subtil de nursering, pampering, guérison, pacification.

- Puis vous imaginez (il n'est pas nécessaire de voir clairement) la/les personnes que vous souhaitez mettre sur cet autel, cette plaque de marbre blanc.

Il pourrait en y a voir beaucoup, ce qui agrandirait la base de votre rectangle de marbre blanc. Vous pouvez choisir de mettre tout le monde ensemble (ou par groupe) ou de faire passer une personne après l'autre.

- Ensuite, toujours en silence ou, pour plus de puissance de guérison, de transformation et de changement, en utilisant la lecture consciente, vous dites **"Je te rends ton pouvoir et je reprends mon pouvoir"**

- si vous avez l'impression qu'il est difficile de dire cela (je préférerais mourir que de te pardonner !!) ou de laisser partir la/les personne(s) qui est/sont sur l'autel, alors vous prenez soit une paire de ciseaux ou une épée, et vous coupez un cordon entre vous et lui/elle/eux.

La lumière spirituelle provenant du marbre blanc et les sonorités feront le reste

Mise en garde :

Ne l'écoutez pas dans des situations nécessitant de la vigilance. La plupart des personnes ressentiront des effets plus forts s'ils écoutent la méditation à l'aide d'un casque stéréo.

Si vous travaillez sur des regrets profondément ancrés et/ou des impressions d'abus, il peut être utile d'écouter cette méditation sonore plusieurs fois. Et vous pourriez également trouver utile de travailler avec elle juste avant de vous coucher. Gardez un journal de vos rêves près de votre lit afin de pouvoir prendre des notes, si vous avez des rêves qui semblent liés à vos expériences. Ceux-ci peuvent vous aider à obtenir des informations plus approfondies et à résoudre les problèmes en engageant les capacités uniques qui peuvent survenir pendant le rêve.

Note finale: Bien que la plupart des gens puissent travailler seuls avec des expériences de regret et/ou de maltraitance, un petit pourcentage de personnes ayant des expériences particulièrement difficiles peuvent avoir besoin de l'aide d'un professionnel de la santé mentale qualifié ou un(e) thérapeute.

Si vous éprouvez des émotions qui vous semblent trop grandes ou trop difficiles à gérer par vous-même, je vous suggère fortement de trouver un soutien professionnel pour vous aider à résoudre vos problèmes. Je vous suggère également de travailler avec quelqu'un avec qui vous vous sentez en rapport (c'est-à-dire à l'aise) et qui est à la fois formé et expérimenté avec les types de problèmes qui peuvent se manifester suite à un abus.

Accord d'écoute

La méditation du son Regret Healing est située dans la section Écoute sur www.tomkenyon.com. Vous pouvez cliquer sur le lien ci-dessous pour accéder à la page d'accord de la section d'écoute. Une fois que vous avez accepté les conditions d'écoute, (en anglais : « [I agree with the terms and conditions of the Listening Agreement!](#) »,)vous aurez immédiatement accès à une pléthore de méditations sonores, de conférences et d'interviews, qui peuvent toutes être écoutées et / ou téléchargées pour votre usage personnel. Faites simplement défiler la file jusqu'à trouver le titre *Extrait de méditation sonore Trillium*. Ou alors

[Cliquez ici](#) pour écouter et / ou télécharger uniquement *Regrets Healing*

(Remarque: lorsque vous cliquez sur le lien, vous accéderez à la page des accords de la section Écoute. Après avoir accepté les conditions, vous aurez immédiatement accès à des méditations sonores, des extraits de conférences, un atelier complet sur la guérison du son ainsi que des entretiens audio et vidéo, tout ce contenu est offert gracieusement pour votre usage personnel uniquement.)

Les casques ou oreillettes sont fortement recommandés plutôt que les haut-parleurs de l'ordinateur, en fait, la plupart des haut-parleurs des ordinateurs sont incapables de rendre les fréquences de ce morceau sonore précis.

Rappel Important

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.