

# Comment profiter pleinement des ateliers de guérison énergétique

Pour vivre pleinement la méditation de guérison énergétique, il faut **s'abandonner au processus**, et être dans la confiance que vous êtes guidée par le Créateur de Tout-Ce-Qui-Est!

N'essayez pas de visualiser, n'essayez pas de faire quoi que ce soit, soyez dans « l'être » et non pas dans le « faire ». **Vivez l'expérience avec votre cœur !**

Si vous ne voyez pas les lumières, ce n'est pas grave, vous allez peut-être les ressentir, et si vous ne les ressentez pas, ce n'est pas grave non plus, le plus important c'est de faire confiance que tout est en train de s'accomplir! Faites confiance que l'énergie Divine vous traverse et elle vous traversera! Faites confiance que vous êtes en train de traverser les lumières! Faites confiance que vous êtes guidée et vous le serez!

S'il y a des idées qui viennent vous perturber durant la méditation, n'essayez pas de les chasser, car vous allez juste les amplifier, vous allez leur donner plus d'énergie. Lorsqu'on focalise sur quelque chose, on l'amplifie! Si vous vous bagarrez avec les idées, vous n'aurez jamais le dernier mot.

Je vous conseille juste de les accueillir puis de les observer! En les observant le mental va se calmer et le bavardage va s'arrêter! Puis vous retournez à votre **cœur**.



*Bahia Settaf*