

## Exercice de dissolution de la peur

La peur est l'opposé de la conscience et de l'amour. Elle provient de l'ignorance et du manque de connexion à notre grandeur divine. Cet exercice sert à libérer une peur que le mental, ou l'inconscient ou les mémoires ont créée.

Dans cet exercice, vous ferez appel à votre grandeur, votre sagesse de conscience. En vous y connectant, vous libèrerez l'ignorance et permettrez à la peur de se dissoudre d'elle-même par le regard d'amour et de Lumière que vous poserez dessus.

Cet exercice est simple et très doux, accessible à tout le monde. Il utilise le corps (ses mémoires mais aussi ses ressources intérieures), l'inconscient et la plus grande sagesse éveillée en vous, pour vous libérer d'une peur.

Il est fort possible que vous remarquiez l'un ou plusieurs des changements suivants après que vous ayez fait cet exercice...

- Une diminution, voire une disparition de la peur travaillée
- Un changement de perception de l'événement
- Une réappropriation de son pouvoir intérieur
- Un état de calme
- Un état de paix
- Un état de sérénité
- Un sentiment d'être centré
- Un sentiment d'être posé
- Une ouverture d'esprit plus grande
- Des améliorations physiques possibles selon les cas : libération de tensions musculaires, meilleure aisance respiratoire, meilleure digestion, etc.

### COMMENT LE FAIRE?

1. Imprimez et complétez le questionnaire « Description de ma peur ».
2. Regardez la vidéo d'explication et la vidéo de démonstration au complet avant de débiter l'exercice.

3. Imprimez le protocole, le diagramme et les 4 fiches d'ancrage de l'exercice.
4. Téléchargez l'audio d'accompagnement.
5. Faites ces exercices chez vous, à l'intérieur ou dans votre jardin (cour arrière) si la météo est clémente et sans vent.
6. Assurez-vous **d'être seul(e)** pour permettre une intériorisation.
7. Ayez en main les 4 fiches d'ancrage, votre questionnaire rempli, ainsi que, proche de vous, le diagramme, le protocole et l'appareil pour faire jouer l'audio d'accompagnement.
8. Ayez une chaise pas très loin, au besoin, si vous ne pouvez pas rester longtemps debout.

Vous rencontrez certains défis lors de l'exercice? C'est normal...

- Les personnes ayant un mental trop envahissant auront un peu plus de difficulté à se laisser aller et ressentir leur corps. Dans ce cas-là, avant d'aller sur la peur au présent, respirez calmement et prenez conscience de votre corps, comme si vous faisiez une relaxation. Faites un scan de toutes les parties de votre corps, sentez vos pieds, vos genoux, vos hanches, votre ventre, votre respiration, vos épaules, vos mains, votre dos, votre tête. Détendez toutes les parties du corps que vous scannez, au fur et à mesure. Une fois votre scan et la détente du corps fait, vous pourrez commencer l'exercice.
- Certaines personnes ayant de la difficulté à rester debout 20 minutes, pourront sentir des inconforts (dos et/ou jambes), mais l'exercice peut se faire assis sur une chaise.
- Certaines personnes pourront se sentir envahies d'émotions lors de l'exercice, surtout sur les fiches d'ancrage « Peur au présent » et « 1<sup>ère</sup> racine de la peur », mais ces émotions s'estompent très bien au fur et à mesure du déroulement de l'exercice. Choisissez pour commencer une petite peur ou anxiété ou angoisse légère.
- Si jamais les émotions persistent à la fin de l'exercice. Recommencez à partir du moment où vous entrez sur la feuille « Sagesse en moi », et ce jusqu'à la fin de l'exercice.