

# **Vider ses émotions négatives : essentiel pour être en bonne santé !**

Nous sommes à quelques jours de la nouvelle année, et je sais que chaque humain que nous sommes, voulons toujours que la prochaine année soit meilleure que celle que nous venons de vivre.

Certes, nous savons qu'il faut vivre l'instant présent, qu'il faut toujours penser positif, qu'il faut se contenter de ce que l'on a pour être heureux...

Mais il y a tellement de négatif ancré au fond de nous tel que les croyances limitantes, mais surtout les émotions négatives que nous empilons au fil des jours, les dettes karmiques, ou encore les blessures de l'âme...

## ***Les émotions négatives favorisent la maladie***

Quand nous parlons des émotions négatives, vous pensez certainement à la tristesse, l'angoisse...

Mais dans les émotions négatives nous retrouvons la colère, la peur, ces émotions générées la plupart du temps par des mauvaises fréquentations ou des mauvaises habitudes.

Si vous avez la peur de manquer, c'est parce que vous vivez plus pour votre égo que pour votre âme.

Il faut se détacher de cette société de « com » paraison, et de « con » sommation, qui ne fait que vous dévaloriser, vous rabaisser, vous angoisser, certainement pour mieux vous contrôler.

Car nous sommes dans les émotions négatives et nous avons une

physiologie qui pénalise le bon fonctionnement de notre corps physique.

Quand vous vous tenez bien droit les épaules redressées, et le regard vers le ciel, vous avez une respiration beaucoup plus profonde et votre corps physique est mieux oxygéné.

Quand vous avez la frite, vous êtes beaucoup plus dynamique, et par conséquent vos cellules se régénèrent dans le même élan.

Mais quand vous êtes en semi déprime, alors tout tourne au ralenti dans votre organisme.

Comme nous sommes constitué d'eau, imaginez la couleur de vos cellules, comparez à celle d'un étang où l'eau stagne.

Dans ces états, nous conditionnons notre organisme pour développer les maladies tout simplement.

## ***Comment savoir si vous baignez dans les émotions négatives ou positives ?***

C'est très simple, si vous êtes heureux ici et maintenant quoi qu'il se passe à l'extérieur, c'est que vous êtes dans les émotions positives.

Si le mauvais temps impacte sur votre moral de la journée, vous êtes dans les émotions négatives.

Si la solitude vous pèse, que vous ne pouvez pas vous voir seul, c'est que vous êtes dans des émotions négatives.

Si vous regardez plus souvent le passé que le futur, alors vous êtes dans des émotions négatives.

Voilà vraiment 3 symptômes très flagrants.

## ***En résumé :***

Tout ce négatif enfuit à l'intérieur de nous pollue notre intérieur, il faut le nettoyer.

Même quand nous sommes en évolution personnelle, nous devons le nettoyer régulièrement.

Si vous n'avez jamais nettoyé votre intérieur, il va falloir le faire sérieusement.

Plus vous allez vous remplir d'amour, plus vous allez être heureux et épanoui dans tous les domaines de votre vie.

Mais pour se remplir d'amour, il ne faut plus de toxicité à l'intérieur de vous.

Si aujourd'hui vous avez de la rancœur envers quelqu'un, si vous êtes frustré par rapport à quoi que ce soit, si vous avez de la colère, de la haine envers quelqu'un ou quelque chose...

Si vous avez un sentiment de honte ou de culpabilité...

Si vous êtes dans l'ennui, dans l'inquiétude, que vous ressentiez de l'agacement...

**C'est tout simplement que vous avez besoin de VOUS nettoyer !**

Vous devez aller chercher au fond de vous ces émotions qui vous font souffrir en silence...

Vous devez arriver à pardonner tout et tout le monde, sans exception aucune.

Vous devez couper les liens toxiques avec toutes les personnes qui sont néfastes dans votre entourage (uniquement les liens toxiques).

Si vous faites correctement ceci avant la fin de l'année, alors vous aurez préparé un terrain propice à l'amour pour

2018.

## ***Si vous n'y arrivez pas seul :***

Le Croisic et ses côtes sauvages sont riches en énergies telluriques.

J'y ai laissé beaucoup de litres de larmes à l'issue de mon burn out ;

Et j'ai fait pleurer pas mal de personnes à cet endroit ensuite...

Qu'est-ce que l'on se sent beaucoup plus léger quand on arrive à épurer notre intérieur.

C'est pour ça que j'ai mis en place cette nouvelle prestation :

**Un nettoyage émotionnel sur la côte sauvage du Croisic.**

*Vous pouvez retrouver les dates en suivant ce lien :*

<http://stephane-mieux-etre.com/atelier-vider-emotions-croisic>  
/

**Vivez heureux, vivez dans l'amour.**