

LUMIERE SUR...

Barbara Médium - www.barbaramedium-channeling.com

Lettre d'information

Juillet 2023

Prendre soin de votre aura

L'aura est un champ énergétique en perpétuel mouvement qui entoure tout être vivant. Le champ aurique peut parfois être proche du corps physique si l'individu possède peu d'énergie vitale ou être décalé vers le haut quand il y a peu d'ancrage. Une aura est un vrai tableau vivant, avec une couleur dominante et une multitude d'autres couleurs qui vous rendent unique. Les couleurs et l'intensité fluctuent sur l'instant présent, suivant vos pensées, vos désirs, vos émotions ou encore votre environnement. C'est ce que vous êtes sur l'instant.

L'Aura est une émanation de tout votre être, c'est à dire des chakras et des corps subtils. Elle a un rôle protecteur quand la bulle est parfaitement placée et « étanche ».

Cette enveloppe peut être comparée à une carapace puisqu'elle filtre les énergies et vous protège des mauvaises ondes extérieures. C'est aussi comme un carton de visite de votre intérieur, car c'est à travers elle que sont transmises vos propres énergies au monde, sans que vous en ayez conscience. Il s'agit donc d'une interface d'échange entre votre être et l'univers qui vous entoure.

Parfois, vous vous sentez anxieux, en colère, déprimé ou même épuisé ? La cause peut être une énergie indésirable qui stagne au niveau de votre aura. Cette dernière agit effectivement comme un aimant qui attire ou repousse les énergies qui circulent autour de vous. C'est pour cette raison que nettoyer votre aura est bénéfique pour être protégé quotidiennement des vibrations qui peuvent se révéler malsaines. Un nettoyage énergétique régulier peut ainsi vous aider, surtout si vous êtes de nature empathique et que vous avez tendance à accumuler facilement les émotions ou même la douleur des autres.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON AURA ?

De la même façon que vous nettoyez et prenez soin de votre corps physique, il faut prendre soin de votre aura. Il est donc important d'adopter dans votre routine quotidienne quelques habitudes simples qui seront essentielles pour fortifier votre aura :

- Tenter de maintenir à distance les sentiments nocifs comme la jalousie, la colère ou la comparaison avec les autres. Essayer de rester dans des pensées positives.
- Pratiquer la méditation ou la relaxation guidée afin d'évacuer le stress.
- Faire de l'exercice physique, en optant par exemple pour le yoga, la marche, la course à pieds...
- Tenir un journal pour verbaliser vos émotions.
- S'adonner au Feng Shui, méthode qui consiste à changer les objets de place chez soi, pour faire circuler et favoriser le renouvellement des énergies.

COMMENT NETTOYER VOTRE AURA ?

Un bain ou une douche avec du gros sel

Le gros sel est réputé pour être un très grand purificateur. Certes, l'eau vous débarrasse de la saleté, cependant en y ajoutant du gros sel, votre aura sera propre. Il deviendra donc plus puissant car vous vous serez débarrassés de toutes émotions ou énergies négatives.

Nager dans la mer

La mer contient du sel et de nombreux minéraux qui permettent de purifier totalement votre esprit. En effectuant un bain dans la mer, vous vous débarrasserez de toutes les charges négatives de votre vie.

La pluie

L'eau est efficace pour la purification, mais l'eau de pluie l'est encore plus. Pour cela, il vous suffira de sortir sous la pluie et de marcher tout en respirant l'air humide de la nature.

Les herbes médicinales

Certaines herbes médicinales ont des capacités curatives et de ce fait, seront très efficaces pour la purification de votre aura. Il s'agit principalement d'herbes telles que la sauge, le genévrier ou encore, la lavande.

Pour les utiliser, il suffit de les brûler comme s'il s'agissait d'un encens et de le passer tout autour de vous. Pour plus d'efficacité, il faudra veiller à ce que chaque partie de votre corps entre en contact avec la fumée.

La méditation

Vous vous sentez chargé de négativité ? La méditation est l'un des meilleurs moyens qui puissent vous permettre de vous décharger totalement de toute énergie négative, et de ce fait, votre aura s'en trouvera totalement purifiée.

La lumière du soleil

La lumière du soleil permet notamment de stimuler les flux énergétiques. De ce fait, les vibrations négatives ne peuvent en aucun cas résister à la lumière du soleil.

Pour user de la lumière du soleil à cet effet, vous devez tout simplement vous exposer au soleil de façon modérée. Cela suffira pleinement à vous purifier autant physiquement que spirituellement.

Le vent

Saviez-vous que le mot « aura » signifie vent, souffle ou brise en grec ? En considérant cela, le moyen le plus efficace et le plus sûr de nettoyer votre aura semble être le vent.

Pour profiter de ses bienfaits pour votre aura, vous n'aurez qu'à vous mettre devant un vent d'intensité assez élevée ou moyenne. Vous écarterez d'abord les jambes et ensuite, les bras.

Le vent balayera de sa force toutes les ondes négatives et votre aura retrouvera toute sa puissance.

