

4. Donner et recevoir du feed-back. Empathie. Exercices en communication

Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément et sois au milieu de ta tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps.
3. Tire ton aura serrée autour de toi, et nettoie-la. Fais l'aura complètement de toi: toutes les idées, expectations, ou jugements des autres, qui te limitent d'être toi-même, sont pris par un vent nettoyant.
4. Laisse l'énergie de ton soleil entrer dans ton aura en ton corps.
5. Nettoie cette pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose cette pièce dans une énergie en or.
6. Teste ta neutralité, par une grande vague qui passe sans aucune résistance.
7. Laisse couler les énergies du ciel et de la terre et trouve l'équilibre entre les deux.
8. Ouvre les centres des pieds et des mains et laisse couler de l'énergie par les jambes et les bras.
9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur, ou dans une couleur préférée, en ce cas la même pour tous les centres. Ferme les trois centres en bas et ouvre les centres en haut encore un peu plus.
10. Visualise ton sanctuaire et entre dedans, sois vraiment là et observes les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Maître Intérieur, demande-lui de te guider dans toutes les circonstances.
11. Formule ta prière de soumission et de dévotion aux puissances plus élevées.

Finis la méditation.

Donner et recevoir du feed-back

Quand tu travailles avec quelqu'un, tu expliques tes constatations à la personne. Il est très utile de le faire en une manière qui invite l'autre de réagir. Tu peux dire : reconnais-tu que je dis ? Ou: es-tu d'accord? Ou: ai-je bien compris que tu voudrais savoir. Ou avant un soin: as-tu des questions ou des problèmes spéciaux. Ou après le soin: qu'as-tu trouvé du soin? Ou: as-tu eu des problèmes avec moi?

Il est toujours utile de provoquer un dialogue. Il est aussi utile de faire l'autre personne partie de tes expériences. Par exemple: j'ai senti de la résistance contre mes gestes. Es-tu ici

selon tes propres idées ou à quelqu'un t'envoyé? Ou demande de raconter un peu sur un sujet que tu as trouvé à être important. Réalise un vrai échange.

Quelques conseils pour améliorer de donner du feed-back:

Sentis ton centre du cœur vers l'autre

Sois concrète, décrit la situation et le comportement du moment présent.

Raconte comment tu te sens quand l'autre se comporte comme ça

Décrit l'effet qu'il a sur toi

Parle toujours dans la première personne.

Quelques conseils pour recevoir du feed-back:

Sois ouvert sans résistance

Écoute bien et continue à poser des questions

Essaie de résumer que l'autre voudrait dire

Prends l'autre au sérieux et évite un comportement défensif

Dis si tu es d'accord ou non, et pourquoi.

Empathie, une petite escapade professionnelle

Normalement, on utilise le mot empathie comme notre capacité de participer aux émotions de quelqu'un. Dans un soin, on utilise l'empathie plus consciemment comme instrument avec lequel on aide une personne de connaître mieux soi-même et de se sentir compris. En général avec une attitude de base empathique, on pose des questions, on interprète, on reflète et on confronte.

On peut appliquer de l'empathie sur des niveaux divers, devenant plus éloigné de ce que la personne comprend elle-même. Il sera clair qu'on commence normalement prudemment, et on cherche la profondeur seulement quand une relation de confiance est établie.

L'empathie du premier niveau est soutenue par écouter, observer, sentir, répéter les mots essentiels, ou les exprimer un peu différemment, mais avec la même signification. On pourrait aussi dire: refléter avec de la tolérance et tendresse. Quand on montre un manque de mots empathiques, le client peut l'interpréter comme un manque d'intérêt.

L'empathie du deuxième niveau est l'initiative du soignant : il donne des mots à quelque chose que le client il même ne dit pas. Avec de l'intuition et de l'observation, il est dans l'état de décrire l'état d'âme de son partenaire. Dans un soin énergétique, on l'utilise tout le temps. Un cas spécial est souvent des adolescents qui ne disent rien, tu dois trouver les problèmes dans l'air. Normalement, une jeune personne sera étonnée sur ta compréhension intuitive et la glace fondra.

L'empathie du troisième niveau cherche un peu plus en profondeur et indique des connections et des causes qui ne sont pas évident. La personne qui donne le soin ne réagit pas depuis la perspective de la personne à qu'il donne un soin, mais depuis son perspectif indépendant, plein de compréhension.

L'empathie du quatrième niveau place un problème dans un autre contexte et donne des nouvelles significations. C'est l'explication des causes d'un problème, qui place un problème dans un autre contexte.

L'empathie du cinquième niveau concerne quelqu'un bloqué par cause d'une expérience traumatique qui fait un comportement normale impossible. C'est normalement un professionnel qui traite cette sorte de problèmes. C'est le thérapeute qui agit et confronte un client avec son expérience poussée.

Il existe encore un sixième niveau, qui est réservé aux psychiatres qui décident quel traitement médicinal ou thérapeutique sera suivi.

Le soin complet, c'est une étape du cours

Choisi un partenaire et placez-vous vis à vis

Bienvenue et permission

- Place-toi et ton partenaire vis à vis, les couples différentes un peu éloignées entre eux.
- Chaque couple crée une sorte de tente en énergie autour, pour se protéger contre des éventuelles influences des autres.
- Commence avec la demande du nom de l'autre.
- Donne-lui ou elle un grand hello, jusqu'à ce que tu communique avec son énergie.
- Alors tu demandes de la permission pour le soin.

Enraciner

- Quand tu as obtenu de la permission, tu poses tes mains sur les épaules de l'autre et tu observes que tu trouves comme racine. Si nécessaire imagine que la racine change. Quelle énergie d'enracinement a la terre en stock pour lui? Communique ce qu'il arrive. Discute un peu le sujet d'être bien connecté avec la terre. Quelles sont les expériences de ton partenaire ?

L'aura

- Trouve la limite de l'aura et donne-lui une bonne taille.

- Tâte l'aura et regarde que l'aura te laisse remarquer.
- Nettoie l'aura avec des mouvements lavant de tes mains, de haut en bas et tout autour,
- Demande à l'aura de montrer des éventuelles limitations.
- Quelles possibilités existent pour une transformation ? Ne force rien, mais laisse le grand Hello donner de l'espace pour la transformation.
- Fais l'aura clair et propre. Invite l'aura de devenir un tout harmonieux.
- Assieds-toi.
- Raconte tes expériences, pose éventuellement des questions et invite la personne de réagir.
- Demande encore une fois le nom avant de continuer et contrôle tes propres énergies et si nécessaire rétabli de l'ordre
- Demande à l'aura de la personne de quelle couleur il a besoin, avec quelle couleur tu dois travailler maintenant.
- Pose une bouteille à côté de la personne.
- Imagine-toi la couleur indiquée et introduit avec ta main droite l'énergie de cette couleur dans l'aura.
- Continue à introduire cette couleur jusqu'à ce que la bouteille soit pleine.
- Répète ce rituel éventuellement avec une autre couleur.

Centres des pieds et canaux énergétiques dans les jambes

- Avec les centres de main ouverts, tu poses tes mains sur les pieds de la personne et tu actives les centres de pied. Tiens tes main un peu dessus les pieds et fais des mouvements tournants, tandis que tu t'imagines que les centres de pied s'ouvrent comme des fleurs.
- Parle avec la terre sous les pieds de la personne et invite l'énergie de la terre de monter dans les centres de pied. Regarde quelle couleur d'énergie terrestre monte, bien pour la personne à cet instant.
- Accompagne les énergies terrestres vers le haut depuis les centres de pied, jusqu'au plancher pelvien.
- Sens avec tes mains, et intuitivement tu le sais, ou l'énergie ne coule pas. Sur ces endroits, tu fais des mouvements massant à une distance d'environ 5 cm, tandis que tu visualise que le courant d'énergie terrestre passe doucement. Quand tu veux toucher l'endroit où se trouve un blocus, tu peux le faire, mais seulement quand tu l'as annoncé. Tu places simplement tes mains dessus ou tu fais des mouvements frottants. Alors tu sens de nouveau, à une distance de 5 cm, comment l'écoulement des énergies terrestres s'est développé. Lorsque tu sens encore de la tension dans les jambes, tu l'élimines par la donner au courant.
- Fais contact avec tes mains avec la partie basse de l'aura. À la hauteur des jambes dans l'aura tu regardes si tu trouves des énergies qui gênent la personne d'être bien connectée avec la terre via son aura. Dis un grand Hello aux difficultés. Ça va aider à les transformer.

- Pose-toi derrière la personne et enracine-lui encore une fois, pour stabiliser la nouvelle situation. Dis à son corps qu'il peut avoir de la confiance. Visualise un courant calme qui entre dans le corps par les pieds et qui quitte le corps par la racine.

Centres des mains et canaux énergétiques dans les bras

- Assied-toi et demande la personne de tenir ses mains devant lui, les paumes en haut. Place maintenant tes mains 5 cm dessus. Ouvre les centres des mains avec des gestes tournants. Visualise que les centres s'ouvrent comme des fleurs. Invite de l'énergie cosmique de descendre dans les centres de mains. Observe quelle couleur veut venir.

- Imagine que l'énergie qui entre est d'une couleur douce et transparente. Accompagne cette énergie avec tes mains par le bras gauche de la personne, par les coudes, par les épaules, jusqu'au cœur et de retour. Vois si tu trouves des obstacles. Essaie de laisser s'écouler les énergies avec des mouvements de tes mains et si nécessaire, tu poses tes mains sur l'endroit où l'énergie bloque. Aller et retour de même manière. Pour l'autre bras de même. Fais attention aux épaules qui peuvent être un vrai réservoir de tension.

Le centre coronal

- Assied-toi de nouveau et demande encore une fois le nom.

- Aperçois quelle ouverture le centre coronal possède. Est-il assez ouvert pour recevoir de l'énergie cosmique? Et pour laisser bien échapper les énergies de trop dans le corps. Si nécessaire tu ouvres le centre avec tes mains accompagné par une visualisation. Quand ce centre est déjà ouvert, tu laisses la situation comme elle est.

- Laisse entrer de l'énergie cosmique, observe quelle couleur veut venir. Communique tes observations avec la personne. Demande-lui comment il se sent, parce que les énergies cosmiques peuvent être très fortes. Accompagne avec tes mains les énergies descendantes par le canal énergétique, à commencer par la tête, par la nuque (aussi un réservoir notoire de stress!), par le dos, jusqu'au coccyx. Imagine que les énergies stagnées peuvent descendre vers la terre par la racine. Donne tes mains de la liberté d'introduire leur sagesse et pose tes mains sur les endroits difficiles, quand ton intuition te le dit, mais seulement après l'avoir dit à la personne.

Énergie cosmique et terrestre

- Dans le bas du ventre arrive aussi l'énergie de la terre. Fais maintenant des deux courants un courant qui combine les énergies cosmiques et terrestre, qui montent en suite ensemble en haut par les centres dans le corps. Ils montent comme des couleurs mélangées et des courants qui tournent l'un autour de l'autre.

- pour créer de l'équilibre entre les deux courants, tu visualise une balance. Tu laisses couler le nom de la personne dans les plats de la balance et regardes si elle est équilibrée. Avec une énergie terrestre trop faible, tu ouvres encore un peu plus les centres des pieds et les canaux énergétiques des jambes. Avec une énergie cosmique trop faible, tu invites le centre coronal de s'ouvrir un peu plus.

- Le courant balancé de l'énergie cosmique et terrestre monte par les centres, accompagné par tes mains. Il quitte le centre coronal comme une fontaine.
- Évidemment, la racine est aussi un instrument pour se défaire des énergies inutiles ou trop abondantes.

Les centres

- Commence avec la demande du nom.
- Invite les centres de se présenter. Fais-le comme tu veux, il existe des méthodes différentes: on crée un cadre auprès de la personne et laisse apparaître les centres dans ce cadre, tous dans leur propre caractéristique, en termes d'ouverture, de clarté, de couleur et de mouvement. Ou on obtient cette information directement au corps de la personne. Ou on ne voit rien et on le sait simplement.
- Communique à la personne ce que tu observes.
- Te forme une impression avec quels centres tu dois travailler.
- Ouvre les centres qui sont trop fermés, en s'imaginant qu'ils s'ouvrent, aide se processus avec les centres de tes mains.
- Nettoie les centres qui ne sont pas clairs, en imaginant qu'ils deviennent propres.
- Observe l'énergie terrestre et l'énergie cosmique qui montent et descendent. Le courant passe par tous les centres, en ouvrant et nettoyant l'intérieur des centres.
- Reste assise et contrôle ton propre corps énergétique, si nécessaire, corrige les fonctions différentes.
- Demande encore une fois le nom de la personne.
- Observe s'il existe des centres qu'ont besoin d'une guérison avec des couleurs.
- Communique que tu observes.
- Place-toi à côté de la personne.
- Pose la main droite devant et la main gauche derrière le centre avec lequel tu veux travailler, à une distance d'environ 25 cm.
- Imagine la couleur souhaitée et laisse entrer l'énergie de cette couleur dans le centre.
- Travaille avec la bouteille pour être sûr que tu donnes la bonne dose.

Le soleil et les fleurs

- Te replace sur la chaise devant la personne
- Invite le soleil de la personne de briller
- Laisse son énergie solaire remplir les centres, surtout les centres avec lesquels tu as travaillé.
- L'énergie solaire remplit aussi les canaux énergétiques et toute l'aura, n'oublie pas la partie basse.
- Pour finir, laisse l'autre se pencher et s'étirer, comme toi.

Communications

Fais les communications qui ne sont pas encore faites. Laisse l'autre réagir et poser ses questions.

Quand tu as encore d'envie de travailler, changez de rôle.

Finition et séparation

1. Pour finir notre travail ensemble, nous allons découvrir trois pointes physiques différentes. Sois conscient depuis le centre de ta tête de ton propre corps et éprouve les trois différences corporellement (je suis moi et tu es toi).
2. Contrôle si tu as pris des énergies d'une autre personne, qui sont arrivées dans ton aura. Laisse-les colorer en une couleur foncée et laisse les retourner vers le soleil de cette personne. Les énergies savent bien d'où elles sont venues et retournent automatiquement.
3. Allume l'aimant de ton soleil et attire toutes les énergies que tu as involontairement perdu. Laisse ces énergies revenir dans ton système énergétique. Quand tu as travaillé avec quelqu'un et a donné des énergies guérissant, tu les laisses évidemment sur place.
4. Observe si tu as créé des cordes avec quelqu'un. Détache les cordes doucement, sans blesser le centre avec lequel elles sont connectées.
5. Découvre comment ton énergie est activée par le travail avec moi. Dis hello aux images qui sont éveillées. Il est maintenant possible de neutraliser les images correspondantes. Laisse les exploser. Quand tu ne peux pas voir ou sentir des images correspondantes, tu les laisses exploser néanmoins, dans une manière abstraite. Imagine que toutes ces images se présentent comme des petites grenouilles. Dis aux grenouilles que la fleur qui se trouve devant toi est idéale pour des grenouilles. Laisse-les sauter dessus et laisse exploser la fleur.
6. Sois conscient de cette pièce, observe les énergies dedans. Quand il existe des énergies d'une couleur foncée, laisse les disparaître par la racine de la pièce. Remplis la pièce avec une énergie dorée.
7. Ouvre les trois centres en bas que tu as fermés, et ferme tous les autres centres un peu, jusqu'à ce qu'ils aient l'ouverture de la vie normale. Fais-le avec attention et centre par centre. Pour une protection en plus, tu pourrais placer dans tout le centre un cercle et/ou une croix de lumière.
8. Dis merci à ton guide personnel ou au maître intérieur pour l'aide qu'il a donné. Crée une séparation psychique entre toi et le guide, et place-lui un peu à distance, si tu le voudrais. Sens de la gratitude, au lieu de l'orgueil, et te rends compte qu'avec chaque méditation ou guérison, tu t'es approché la Lumière.
9. Sois conscient de ton enracinement et communique avec la terre. Sens couler ton énergie d'une manière facile et détendue.
10. Laisse ton soleil illuminer tout ton aura. Laisse la lumière de ton soleil remplir tous les centres et aussi ton corps. Sois heureux et quand il n'est pas possible d'être heureux, cherche l'endroit où le bonheur bloque, élimine le blocus et remplis l'endroit avec la lumière de ton soleil. Sois encore complètement heureux en harmonie avec ton Soi Supérieur.
11. Contrôle ta respiration et sois au milieu de ta tête, bien enraciné.

Finis la méditation.

Exercices

Sois conscient comment tu communique avec des autres et comment ils réagissent à toi.
Observe surtout les réactions différentes des gens divers.
Demande quelle réaction ou quel sentiment tu suscites.

Prépare le Labo spirituel de la semaine prochaine. On va suivre le même programme que nous avons pratiqué dans cette leçon.
Invite des personnes, pour travailler avec, chacun de vous a besoin d'un invité.