

VAINCRE L'ANXIÉTÉ LIÉE A LA PANDÉMIE

Lorsque nous entrons dans des eaux inexplorées, comme dans le contexte actuel de pandémie de Coronavirus, c'est à la fois troublant et effrayant. Il semble que, du jour au lendemain, le monde entier ait changé.

En tant qu'âmes sensibles, nous pouvons ressentir la peur et la panique des autres. Cela peut littéralement nous épuiser et nous faire vivre des émotions négatives.

C'est pourquoi prendre soin de vous est plus important que jamais. Il n'a jamais été aussi vital de rester à l'écoute et connecté avec votre Moi Supérieur. Cette connexion peut vous aider à vous sentir plus apaisé et plus en sécurité pendant cette période incertaine.

Vaincre l'anxiété liée au coronavirus

Voici quelques conseils pour vous aider à vous connecter avec votre Moi Supérieur et à libérer votre anxiété :

Soyez vigilant avec les médias sociaux et les informations

Il est normal de rester informé et à jour. Mais, si vous vous sentez pris de panique en regardant la télévision ou en faisant défiler les flux des réseaux sociaux, prenez quelques instants pour respirer et vous recentrer. Ensuite, imaginez une lumière dorée vous connectant à votre Moi Supérieur.

Connectez-vous avec vos guides spirituels

N'oubliez pas que nous avons chacun des guides spirituels. Prenez l'habitude de vous connecter avec eux tout au long de la journée. Invitez-les et demandez-leur conseil et soutien.

Passez du temps chaque jour à nourrir votre âme

Bien sûr, nos besoins physiques sont importants. Mais nourrir nos âmes est également essentiel. Chaque jour, assurez-vous de passer du temps à écouter de la musique, à regarder un film, à jouer avec vos enfants ... ou tout ce qui vous remonte le moral.

Méditez

Vous pressentiez que j'allais mentionner la méditation, pas vrai? Comme vous le savez, méditer est idéal pour l'ancrage. Cela peut également vous apaiser et vous connecter à votre Moi Intérieur. Grâce à la méditation, vous pouvez transmuter la peur en amour.

Être conscient de nos pensées, de nos paroles et de nos actes est plus important que jamais. Rester connecté à notre intuition, à notre âme et à sa sagesse infinie est essentiel dans ces moments difficiles.

De plus, même si nous sommes en confinement en ce moment, nous pouvons toujours rester connectés avec nos cœurs et les uns avec les autres. Ce faisant, nous envoyons de bonnes vibrations dans le monde et nous nous soutenons mutuellement.

Plus nous serons nombreux à partager notre amour inconditionnel à travers le monde, plus nous donnerons des chances à la guérison et à l'apaisement de pouvoir opérer sur tout être, nous y compris.