

**Nos Vies changent de façon extrêmement rapide !**

## **Le virus de la Peur !**

Je ne vais pas entrer dans les détails du Covid-19, des diverses décisions gouvernementales fédérales ou cantonales avec toutes les conséquences que cela a sur chacun d'entre nous.

Je ne vais pas non plus discuter des origines éventuelles de ce virus.

Oui, c'est bien dans la peur que nous baignons tous ! En ce moment.

Par cette NWL spéciale, je choisis de partager avec vous mon point de vue, un point de vue différent de ce que vous pouvez entendre quotidiennement - sur cette situation particulière.

Je sais que beaucoup d'entre vous sont dans la peur, voire la panique du virus Covid-19 lui-même mais aussi de toutes les conséquences que cela pourrait entraîner dans les familles et dans le monde .

Beaucoup de peurs, beaucoup d'incertitudes, de la colère, de l'impuissance, de la perte de contrôle avec des comportements totalement déraisonnés, des décompensations psychiques, des décès ...  
etc.

Oui tout cela est là et bien là.

Personnellement, je ne pense pas que ce virus soit plus dangereux que d'autres virus qui parcourent et ont parcouru cette belle planète bleue.

Il est extrêmement virulent dans sa propagation, c'est vrai - comme beaucoup d'autres virus, il peut mettre en danger des personnes de tout âge et des personnes âgées déjà affaiblies par une autre maladie - c'est vrai aussi.

Mais personne ne parle de toutes les personnes qui ont déjà eu ce virus et qui vivent - et bien - et il y en a un bien plus grand nombre que de personnes qui meurent. Pourquoi ne parle-t-on pas de cette réalité ? Pourquoi ne sont-elles pas fêtées?

Pourquoi n'applique-t-on pas les connaissances scientifiques concernant le système immunitaire ?

Il y a eu des recherches scientifiques, faites depuis les années 60 !! qui démontrent très clairement les effets de la peur, de la panique et de la terreur sur les systèmes immunitaires des êtres humains. (voir sur internet)

Les peurs, les paniques et les terreurs font "chuter " les systèmes immunitaires des êtres humains ! Les peurs influencent la biochimie des physiologies et à partir de là, également les comportements.

Les comportements réflexes de survie ancestraux se mettent en route.

Plus vous vous maintenez dans ces champs de panique, plus vous vous affaiblissez et vous nourrissez ainsi le Virus de la Peur, comme je le nomme !

Ce Virus de la Peur est en ce moment un nuage intense, un égrégore fort puissant, agissant sur tout un chacun, si nous ne faisons pas consciemment attention de sortir de ce nuage intense et lourd.

**La Peur nourrit la Peur - la panique nourrit la panique**

**La Joie nourrit la Joie**

**La Beauté nourrit la Beauté - l'Amour nourrit l'Amour et en même temps renforce toute notre physiologie et nous pouvons répondre à ce qui se présente à nous avec discernement !**

Je ne dis pas que vous avez à ignorer cette situation, pas du tout. Je vous propose de sortir de ce nuage de peur et de panique qui mène actuellement notre vie, qui nous empêche d'utiliser notre discernement.

La peur, la panique nous empêche d'être à l'écoute de notre cœur, nous empêche l'écoute de notre intuition et

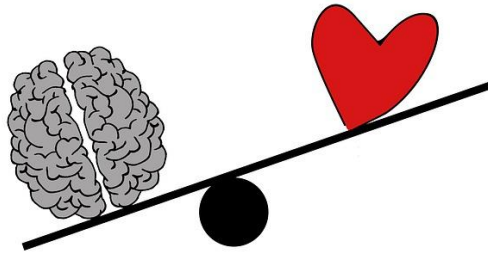
Je vous rappelle que la panique empêche de penser, empêche de réagir et elle affaiblit le système immunitaire !

De mon point de vue

**le Virus de la Peur**

est bien plus nocif, destructeur que le virus Covid-19 lui-même.

Le virus de la peur est rampant, invisible, insaisissable, ... mental. Et je sais que pour les personnes n'arrivant pas à sortir de ce cercle vicieux cela peut devenir cauchemardesque à l'intérieur d'elles-mêmes. Toute cette situation demande à ce que nous changions notre perspective de qui nous sommes et de la Vie et cela n'est pas simple - c'est vrai aussi. C'est une immense opportunité pour l'humanité !



**Comment ? c'est bien évidemment la question .**

**Je vous rappelle la panique empêche de penser, empêche de réagir, affaibli votre système immunitaire !**

Voici quelques idées fort simples, mais efficaces, si vous maintenez votre direction choisie :

- arrêtez d'écouter les émissions TV activant **le Virus de la Peur** en boucle (il ne s'agit pas que des émissions concernant le virus Covid-19, mais aussi d'autres émissions / films anxiogènes)
- arrêtez de lire tous les articles concernant le sujet du Covid-19 (choisissez quand et quel article vous semble important à lire)
- arrêtez de tout le temps parler ou d'écrire à ce sujet dans la famille, entre amis, sur What'sApp, SMS, mails ... etc.
- que faites vous encore pour nourrir le Virus de la Peur? Le contrôle ? Arrêtez de tout le temps ...

L'effet de se tenir informer est très différent que de regarder et écouter des mêmes informations en boucle ! ( Ce qui nourrit la peur).

**bon, quoi d'autre ? pour s'en sortir !**

- la respiration consciente est un excellent moyen ( par ex.: j'inspire la Joie, la Magnificence de qui je suis ... et j'expire les peurs, tout ce dont je n'ai plus besoin ... en plaçant par exemple vos mains sur le cœur.)
- jouez avec vos enfants
- allez souvent dans la nature, qui est en plein éveil - se laissez nourrir de la Beauté qui nous entoure, du soleil qui nous chauffe

- jouer, rire, être dans l'humour, faire de la musique ...
- visionner de beaux films, des films humoristiques, écouter de la musique ... etc.
- la méditation, la contemplation
- des rencontres (en petit nombre en ce moment) avec des êtres de Joie, étant dans une vibration similaire à soi ... etc.
- le mouvement : marche intensive, yoga, course, danse ... etc.
- l'alimentation est un allié important qui peut équilibrer beaucoup de choses dans notre vie.
- et il est peut être nécessaire de voir une personne de soutien pour quelques séances par Skype ou par WhatsApp, ou autres.
- créer la solidarité de cœur
- il y a plein d'autres possibilités ! A vous de jouer et de créer

**ET ... ÊTRE DANS LA CERTITUDE DE L'ÊTRE DE  
MAGNIFICENCE QUE VOUS ÊTES ET LE RAYONNER !**