

Comment sortir de la culpabilité ?

Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais la culpabilité est vraiment une très mauvaise énergie.

Si vous culpabilisez en mangeant, votre corps stockera les graisses...

Si vous culpabilisez en fumant, vous tomberez malade...

Si vous culpabilisez de vos actions, vous enfouirez des émotions toxiques dans votre inconscient, qui est le pilote de votre corps terrestre.

Pour vous aider à sortir de la culpabilité, vous pouvez reprendre les accords toltèques.

Le premier accord, c'est que ma parole c'est impeccable, OK.

Le deuxième accord, dit de prendre un bouclier, de ne pas tout prendre pour soi, alors sortez-le ce bouclier, parce que le monde n'est pas cool, **protégez-vous en attendant d'être suffisamment fort.**

Le troisième accord parle d'être toujours en quête de la vérité, alors vous pouvez l'appliquer, ça va toujours être bon à prendre...

Et le quatrième accord stipule : » Vous faites toujours du mieux que possible ».

Alors fini la culpabilité !

Ici et maintenant, je fais comme je peux avec ce que j'ai, et je fais du mieux que je peux.

Dans le passé, c'est exactement pareil, j'ai fait du mieux que j'ai pu avec ce que j'avais et ce que je savais.

Alors rejoignez l'instant présent, retrouvez cette sérénité tant méritée, et laissez-vous porter par la vie qui peut être si belle si vous savez la regarder du bon côté.