

## Écoutez la sagesse de votre coeur en temps de doute et de confusion.

### Le coeur à ses raisons que la raison ne connaît pas !

[**Extrait du courrier** : “Je ne veux pas mourir tout SEUL”. Tiens, moi non plus ! Ce que je veux est une volée d’anges souriants tout autour de moi quand ma dernière heure sonnera ! ]

Bonjour !

“Je ne veux pas mourir tout SEUL” est une phrase sortie de la bouche d’un ami proche qui venait de se faire assener un diagnostic médical aussi inattendu qu’épouvantable (comme vous dites au Québec). En effet pour être épouvantable ça l’était ... une opération à coeur ouvert.

Se trouver d’une seconde à l’autre confronté à sa finalité fait peur et il y a de quoi s’accrocher à tout ce qui bouge encore, notamment à moi bien disposée à lui offrir mon soutien. D’ailleurs qui d’autre l’aurait fait ? Après avoir épuisé une kyrielle de copines, petites copines et concubines tout au long de sa vie, au final sans enfants et sans famille à 68 ans, c’est bien tout seul qu’il était.

Son chirurgien, une femme de grande expérience (aux doigts menus, c’est ce que j’ai tout de suite regardé), a effectué un travail de maître, cinq pontages. Cette expérience vécue pratiquement en direct par personne interposée m’a bien ouvert les yeux sur les miracles de la médecine moderne. Je suis émerveillée par les soins donnés, complètement revenue de mes idées toutes faites sur la question.

Ce petit voyage aux contrées de la mort m’a secouée et j’en ressors nantie par épuisement d’un bon coup de vieux. Je bénis cependant mes connaissances approfondies du monde quantique et de la magnifique

spiritualité qui en émane tout naturellement. Le lâcher-prise de toutes formes de contrôle m’a permis de vaquer relativement en paix durant toute cette période pour le moins bien agitée. Cet ami se remet superbement de tout, en vrai d’une façon peu commune.

Par une heureuse coïncidence, la page de vente du dernier ouvrage de Gregg Braden qui sort bientôt aux USA (Resilience from the heart) comportait un exercice bien à propos sur “l’Intelligence du coeur” dont j’ai effectué une traduction (très libre) que je vous propose de découvrir maintenant.

**Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas. Un adage populaire vieux comme le monde que les sciences modernes valident, preuves à l’appui...**

La découverte surprenante des cellules du cerveau également localisées dans le coeur ouvre la voie à une sagesse toute nouvelle, le coeur devenant une passerelle menant directement à l’esprit inconscient.

Gregg Braden nous propose dans son dernier ouvrage (Resilience from the heart) un exercice fait pour s’éclaircir les idées lorsque nous sommes confrontés à une décision difficile à prendre.

Devons-nous rester dans cette situation ou la quitter ?  
Une nouvelle opportunité se présente, que faire ?

Comment choisir sans erreurs possibles ? À qui demander de l’aide en toute confiance ?

À son propre coeur bien évidemment car “Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas!”. Autrement dit, laissons le mental de côté un moment car “L’intelligence du coeur” sait instantanément ce qui est véritablement bon pour nous à chaque instant. Notre coeur possède toutes les bonnes réponses à nos questions.

**Les étapes pour accéder à l'intelligence de votre cœur sont les suivantes:**

- 1) Fermez les yeux et portez votre attention sur la région de votre cœur.
- 2) Respirez lentement, au moins cinq à six secondes entre l'inspire et l'expire.
- 3) Prenez un instant pour exprimer un véritable sentiment d'appréciation et de gratitude envers quelque chose ou quelqu'un. Soyez aussi sincère que possible. Cela crée les conditions optimales de réussite du processus de cohérence entre votre cœur et votre cerveau.

Les trois étapes précédentes créent l'harmonie entre votre cerveau et votre cœur vous permettant alors de puiser dans la sagesse de votre cœur.

Tout en continuant à respirer tel qu'indiqué et à maintenir votre attention sur la région de votre cœur, il est temps à présent de poser votre question.

L'intelligence du cœur fonctionne généralement mieux lorsque les questions sont brèves et précises. Rappelez-vous que votre cœur connaît déjà la situation “par cœur” et qu'il n'a donc pas besoin d'explications. Il suffit de lui poser votre question silencieusement en une seule phrase concise et puis laisser la sagesse de votre cœur vous répondre d'une manière qui fonctionne pour vous.

Prenez note de toutes les sensations physiques telles que de la chaleur, des picotements, des bourdonnements d'oreilles, ou des émotions qui peuvent surgir. Il n'y a aucune façon correcte ou incorrecte de recevoir la sagesse de votre cœur. La clé ici est de savoir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

“Je ne veux pas mourir tout SEUL”. Tiens, moi non plus ! (le 3 octobre 2015)

---

Certains reçoivent la sagesse de leur cœur en réponse à leur question par des mots ou en identifiant des sensations physiques dans leur corps. Ils peuvent éprouver une chaleur rayonnante se dégageant de leur cœur ou de leurs intestins. Ou sentir une vague de paix déferler sur eux en même temps qu'ils reçoivent la réponse à leur question. Ce qui est important ici est d'écouter son corps et d'apprendre comment il communique avec vous.

Alors que vous ne pourrez probablement pas modifier les situations qui se présentent à vous, vous pouvez certainement changer la façon de vous sentir et d'y réagir. Vous pouvez accéder à la sagesse de votre cœur à la demande. Une des plus grandes sources de force dans votre vie.

La précision des solutions basées sur l'intelligence du cœur nous autorise à retrouver notre force naturelle lorsque vous avons perdu confiance, nous sentons dépassés par les événements, égarés et impuissants.



Extrait du courrier Psychologie Quantique avec Sophie MERLE [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

“Je ne veux pas mourir tout SEUL”. Tiens, moi non plus ! (le 3 octobre 2015)

---



Pour un abonnement gratuit au courrier  
**“Psychologie énergétique avec Sophie MERLE”**  
veuillez vous rendre sur le site  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Pour une foule d’ouvrages sur la pratique de l’EFT et autres  
techniques de soins énergétiques présentés à l’achat sous format  
numérique veuillez visiter le site des **Éditions du Soleil** :  
[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

