

# The Spiral Within

Eluña Noelle

- 00:00:01 Je n'arrive pas à croire que nous sommes déjà en novembre. C'est-à-dire. Ouf ! Ces trois dernières semaines se sont vraiment écoulées. Et il y a eu tellement de changements vraiment incroyables. Très rapide, je dirais, en énergie.
- 00:00:22 Quand et je suis tellement curieuse de savoir si l'un d'entre vous a écouté cela ou en a fait l'expérience. J'adorerais que vous partagiez dans le chat si c'est quelque chose que vous avez vécu ou dans les commentaires. Si vous êtes sur YouTube, parce que moi, c'est quelque chose que d'autres personnes autour de moi ont vraiment ressenti aussi sans que je dise quoi que ce soit.
- 00:00:44 Ils en parleront et je dirais que c'est exactement ce que je vis, ces changements très rapides qui se produisent un moment ou un jour dans un flux d'énergie, un flux de conscience, puis le lendemain, ou peu de temps après. Vous le parcourez assez rapidement, et je ne sais pas si l'un d'entre vous a également vécu cela ou s'il s'agit simplement d'une expérience localisée ici, mais cela s'est certainement produit pour moi, et c'est vraiment une très belle pratique en raison de ce que cela m'a permis de retenir en termes de retour dans un centre.
- 00:01:27 Quel est mon centre ? Parce que ces changements rapides d'énergie font certainement partie du flux de vie et du courant de conscience évolutionnaire qui en émane, cela ne signifie pas que votre centre doit être détourné de la base au point que vous vous sentez maintenant plutôt agité ou simplement de bonne humeur.
- 00:01:51 On pourrait dire que cela ne doit pas se produire. C'était donc vraiment une belle pratique de faire l'expérience de ces changements d'énergie très spontanés. Et certaines d'entre elles se présentent sous la forme d'une opportunité ou, d'un choix, d'une décision.
- 00:02:11 Et certains d'entre eux sont vraiment purement énergiques. Mais c'était amusant de surfer sur ces différents courants. C'est du moins ainsi que je l'ai interprété. J'espère donc que vous vivez également ces changements avec joie et gratitude. Et si vous n'avez pas encore ressenti de joie et de gratitude pour ces changements que vous êtes peut-être en train de ressentir, je vous encourage à commencer par exprimer de la gratitude pour eux, même s'il est difficile de vraiment trouver en vous la capacité de vous souvenir de la vérité, de savoir que cette expérience que vous vivez est parfaite et que c'est exactement ce qui soutient votre évolution en ce moment.
- 00:02:50 Donc, si c'est quelque chose dans lequel vous vous trouvez et que cela a été difficile de revenir à ce sentiment de gratitude afin que la façon dont vous la vivez puisse devenir joyeuse, c'est ce que j'encourage. C'est un chemin et un choix que nous pouvons suivre. La gratitude est vraiment un choix, mais c'est quelque chose que vous devez ressentir.
- 00:03:11 Il ne s'agit pas simplement de dire des mots vides de sens, c'est quelque chose que vous ressentez vraiment. Cela signifie que vous devrez peut-être prendre quelques minutes pour vraiment vous connecter à votre cœur, vraiment ressentir ce sentiment authentique et découvrir pourquoi je suis reconnaissante en ce moment ? Parce que c'est ainsi que la joie peut devenir authentique lorsque la gratitude est authentique.
- 00:03:33 C'est ainsi que le chemin se déroule avec sincérité et sérieux, du fond de votre cœur. C'est donc ce que j'ai vécu. Et ce jour-là, lorsque j'ai posé des questions sur cette méditation, ce sont mes sœurs pléiadiennes, ces prêtresses que j'ai côtoyées pendant de nombreuses vies, qui se sont présentées pour leur proposer une méditation.

- 00:03:59 Ils veulent vraiment que je l'appelle un mouvement d'énergie. Je ne suis donc pas tout à fait sûr. OK, donc ce qu'ils expliquent, c'est que c'est une idée. OK. Tout cela est très utile. Ils ne m'ont rien dit de tout cela jusqu'à ce moment. L'idée est donc que vous vous laissiez entrer dans un état de transe.
- 00:04:22 Vous êtes donc très sous sédatifs, pour ainsi dire. Cela calme vraiment l'esprit, permet aux ondes cérébrales de ralentir, d'être très détendu, de permettre à votre corps d'être très détendu et d'écouter. Oui, à ce qui se passe. Mais sachant également qu'il s'agit davantage d'un mouvement d'énergie qu'ils facilitent en fonction de votre niveau d'abandon, de libération et d'acceptation de celui-ci.
- 00:04:48 OK. Donc, tout au long de cette expérience, si votre esprit commence à entrer en action ou si une émotion quelconque commence à surgir. Réaffirmez que je suis ouvert à ce que ce mouvement d'énergie me traverse. Je suis ouvert à la libération de cette énergie. Si vous le réaffirmez simplement avec votre corps et avec votre voix, avec votre esprit.
- 00:05:11 Cela vous aidera à vous détendre davantage et à faciliter ce mouvement énergétique. Waouh. Je dois dire que c'est en quelque sorte une première. Cela ressemble à un très grand groupe de nettoyage énergétique qu'ils souhaitent faciliter dès maintenant. C'est une première pour moi avec autant de monde. Nous allons donc voir comment cela se passe.
- 00:05:33 Je suis heureuse de ne pas le faire seule, mais ils mettent vraiment en évidence l'affirmation de cette clarification afin que vous puissiez vous abandonner plus profondément à la fois dans votre esprit et votre cœur, et aussi dans votre corps pour vraiment le laisser se détendre. Il s'agit donc d'un cas où vous pourriez rester assis. Si vous êtes capable de vous rendre et de vraiment tomber dans un état de transe méditative, restez assis.
- 00:05:59 Sinon, tu peux te coucher pour ça et même wow, disent-ils, même si tu t'endors. OK, eh bien, ce n'est pas ma version de la méditation, mais si vous voulez vous allonger, alors ce n'est pas grave si vous vous endormez, c'est ce qu'ils disent. C'est donc bon à savoir. Si vous avez un masque pour les yeux. Je recommande toujours de porter un masque pour les yeux pour vous couvrir afin de bloquer les autres bruits, ainsi que d'utiliser des écouteurs ou des écouteurs, juste pour ne pas être interrompu par quoi que ce soit d'extérieur à vous.
- 00:06:29 OK. Ils disent que c'est une préparation suffisante. C'est bon. Prenons donc un moment pour vous recentrer et trouver une position confortable pour votre corps.
- 00:06:50 OK.
- 00:06:54 Donc, si vous ressentez beaucoup de mouvements physiques ou de contractions, réaffirmez à votre corps que vous êtes en sécurité et que vous êtes prêt à laisser ce mouvement d'énergie se produire, que vous êtes ouvert à cette libération d'énergie. Et si vous ressentez peut-être un calme absolu tout au long de cette période, alors ils disent que cette œuvre se déroule au plus profond de votre être.
- 00:07:25 C'est comme le courant sous-jacent de votre être par lequel ils libèrent de l'énergie pour vous aider à établir plus de cohérence et de stabilité, tandis que d'autres personnes peuvent avoir plus de choses à la surface, ce qui signifie que leur corps peut bouger davantage. Donc, où que vous soyez, sachez qu'ils correspondent exactement à votre niveau de besoins en ce moment.
- 00:07:46 OK, merci de l'avoir dit. Fermer les yeux. Approfondir votre respiration.
- 00:08:08 C'est long, lent. Inspirez par le nez. Et une expiration longue et lente par la bouche. Lâcher prise. Inspirez lentement par le nez.

- 00:08:30 Lorsque vous expirez. Permettre à votre visage de se détendre. Tes sourcils. Les muscles de votre mâchoire. Laisse tes yeux s'alourdir. Inspirer. Laisse ton ventre se remplir.
- 00:08:52 Lorsque vous expirez. Laisse tomber tes épaules. Tes bras. Ton ventre. Tes hanches. Détendez-vous. Respirez lentement et longuement.
- 00:09:14 En expirant. Laissez vos cuisses détendre vos mollets. Laissez-vous totalement abandonner. Jusqu'au siège. Jusqu'au sol. Laissez votre corps se détendre.
- 00:09:35 Pendant que vous inspirez. Respirez dans l'espace de votre cœur. Maintenez la position en haut. Remplir votre cœur d'énergie grâce à votre conscience. Expirez par l'arrière de votre cœur.
- 00:09:56 Laissez-vous fondre. En train de tomber. Respirez jusqu'à votre cœur. Tenir. Sentez l'énergie au centre de votre poitrine.
- 00:10:23 Permettre à cette énergie de croître. Avec votre conscience. Dans cet endroit. Sentez votre cœur. Expirez.
- 00:10:44 Sentez votre cœur. Maintenez la position en haut. Apporter plus d'énergie. Une plus grande prise de conscience de votre cœur. Centre.
- 00:11:05 Ressentez profondément votre cœur. Inspirez. Maintenez la position en haut. Sentez votre cœur s'ouvrir. Agrandir.
- 00:11:31 Expirez et détendez-vous. Entièrement. Sentir l'espace de votre cœur. Maintenez le champ vide. Sentez votre cœur.
- 00:11:52 Ça te remplit le cœur. Centre. Tenez-vous en haut pour permettre à votre corps de se détendre. Votre conscience dans votre cœur.
- 00:12:13 Maintenez vide. Sentez votre cœur. Centre. Permettre à plus d'énergie d'y être présente. Inhaler. Remplis ton cœur. Maintenez la position en haut.
- 00:12:33 Relaxez et assouplissez le corps. Remplir votre cœur d'énergie. Expirez. Relaxant. Maintenez vide. Sentez votre cœur.
- 00:12:56 Sentez le centre de votre être. Inhaler. Maintenez la position en haut. Conscience corporelle détendue dans votre cœur.
- 00:13:20 Lorsque vous expirez. Relaxant. Se rendre complètement. Permettre à la respiration de trouver son propre rythme. Une prise de conscience dans votre cœur.
- 00:13:51 Affirmer à voix haute ou en silence. Je suis ouvert à cette libération et à ce mouvement d'énergie aujourd'hui.
- 00:14:14 J'ai confiance en cette libération et cette circulation d'énergie. Je suis ouverte à ce soutien divin d'énergie, de libération.
- 00:14:56 Nous allons commencer par le centre cardiaque. Ouverture en spirale. Permettre à davantage de personnes d'entrer dans cet espace. Vous pouvez ressentir cette sensation en vous.
- 00:15:20 Laissez cette spirale s'ouvrir. Permettre à votre attention de se concentrer sur le centre de votre cœur. Vous facilitez le mouvement de cette énergie.
- 00:15:45 Cela ne vous est pas fait. Cela se passe avec vous et à travers vous. Nous ne faisons que vous rappeler comment vous savez comment déplacer votre propre énergie aujourd'hui.

- 00:16:10 Parfois, vous êtes vos mains pour déplacer cette énergie, parfois vous êtes simplement un guide ou un témoin de cette libération d'énergie. Merci de nous avoir permis de marcher avec vous aujourd'hui.
- 00:16:39 Concentrez-vous sur le centre du cœur. Au fur et à mesure qu'il s'ouvre, davantage s'étend au-delà de votre champ d'énergie habituel.
- 00:16:59 Nous renforçons votre capacité à garder votre cœur ouvert. Il s'agit d'un retour à votre état naturel. Un retour à votre champ naturel d'énergie cardiaque expansive.
- 00:17:34 Cela peut se traduire par une douleur à la poitrine. Un ajustement mineur. Votre cœur va s'acclimater à ce nouvel espace.
- 00:18:05 N'oubliez pas de laisser le corps se détendre. Respire profondément.
- 00:18:27 Et maintenant, une spirale. Pour vous faire pénétrer plus profondément dans votre propre espace cardiaque. Cela vous rappelle qu'il n'y a pas de peur d'aller plus loin.
- 00:18:53 Un éclairage intérieur de cette façon pour vous maintenant. Élargir votre profondeur. Élargir votre portée dans votre champ cardiaque.
- 00:19:21 Permettez-vous d'aller au plus profond de vous-même. Maintenant. Entrez dans cet espace cardiaque.
- 00:19:45 Ressentez la beauté de votre cœur. Ressentez l'amour qui est présent en vous.
- 00:20:17 C'est l'amour divin. L'amour qui transcende les conditions, les frontières, les limites. C'est l'amour qui est toujours présent.
- 00:20:54 C'est toi. Et c'est tout. Ressens cet amour.
- 00:21:15 Sentez votre cœur.
- 00:21:46 Une capacité accrue à détenir et à recevoir de l'amour, à donner et à partager de tout votre cœur. Il a été reçu.
- 00:22:19 Passons maintenant aux méridiens de votre corps. Les porteurs d'énergie et d'informations dans tout votre être. Il s'agit de réglages personnalisés.
- 00:22:41 Bien que beaucoup d'entre vous éprouvent des tensions et des restrictions similaires en vous. Nous allons d'abord parcourir ces espaces qui sont partagés. Ensuite, occupez-vous de vous individuellement.
- 00:23:04 Permettre à votre corps de se détendre. L'attention se trouve dans ton cœur. En vous souvenant de cet amour dans lequel vous vous êtes développé.
- 00:23:26 Nettoyez d'abord le bord de vos épaules. Ce lien entre le haut de votre dos, vos épaules et la façon dont vous déplacez les choses dans cette réalité, à travers vos bras et vos mains.
- 00:23:51 Il s'agit d'une version. D'une énergie pesante qui pèse trop sur tes épaules. Cela limite votre capacité à créer lorsque vous êtes gêné par une lourde charge.
- 00:24:19 Libérer. Lâcher prise. du sentiment de culpabilité. La pression d'en sauver un autre.
- 00:24:51 Autoriser l'ouverture de ces centres. Pour dégager la trajectoire des méridiens. À travers tes épaules. Bras. Mains. Haut du dos
- 00:25:27 En route vers. Le centre de tes reins. Ces méridiens contiennent la façon dont vous traitez et déplacez les courants d'énergie émotionnels.

- 00:25:49 Tout comme les reins bougent et traitent les courants de liquides qui vous traversent. Il y a eu une accumulation.
- 00:26:13 Libérer et affirmer votre libération de cette énergie.
- 00:26:33 Permettre au corps de s'abandonner à cette libération. Je ressens cette clairière. S'enroule autour de tes hanches.
- 00:26:55 À travers votre bassin et vos cuisses. Permettre cette clairière. L'énergie en mouvement et tout ça ont été bloqués.
- 00:27:20 Sentez un gonflement au niveau de vos genoux. De l'énergie prête à être libérée. Permettre à cette énergie de circuler dans vos mollets.
- 00:27:42 À travers tes tibias. Rassemblement. À tes chevilles.
- 00:28:03 Permettre à cette énergie d'être libérée par vos pieds. Libéré au centre de la Terre. Prêt à être transmuté. Permettez à cette énergie de partir. entre tes pieds.
- 00:28:31 Jusqu'au centre de votre planète.
- 00:28:59 Redonnez conscience à votre centre cardiaque. Remonter jusqu'au cou.
- 00:29:28 Recueillir l'énergie du haut de votre dos. Depuis le milieu de votre dos. Récolter l'énergie de votre gorge. De ta mâchoire.
- 00:29:56 Rassemblez l'énergie de votre tête. Piégé. Tension. Rassemblement au niveau de votre cou. En vous déplaçant par le haut de vos épaules.
- 00:30:19 Descendez vos bras et retroussez-vous au niveau des coudes. Permettre à cette énergie de circuler dans vos avant-bras. Rassemblement au niveau des poignets.
- 00:30:42 Permettre à cette énergie de circuler entre vos mains. Retourner sur Terre. Libérer.
- 00:31:03 Libérer. Depuis le centre de votre cœur. Nous nous adapterons individuellement.
- 00:31:29 Demeurez centré sur votre propre cœur. Sentir cette expansion de l'amour. Pendant que nous supprimons en vous ce qui n'est pas de l'amour. Sentez votre cœur.
- 00:31:51 Concentrez votre respiration dans ce centre. Permettre au nouvel espace qui a été créé en vous d'être rempli par cette expansion de l'amour.
- 00:32:23 Tout espace qui a été libéré en vous. Apportez cet amour de votre cœur à cet espace. Portez cet amour à votre cou, à vos épaules.
- 00:32:45 À tes reins et ainsi de suite. Remplis-toi de ce nouvel amour.
- 00:33:35 Continuez à sentir votre cœur se dilater. Apporter cet amour à plus d'endroits en vous.
- 00:34:20 Nous souhaitons procéder à un dernier ajustement pour chacun d'entre vous. Il s'agit d'un ajustement de votre vision. Ouvrez maintenant les yeux de votre cœur pour vous connecter à vos yeux humains.
- 00:34:52 Voir le monde tel que ton cœur le voit. À travers les yeux de l'amour. De beauté. De connexion.
- 00:35:16 Comme toujours. Nous ne sommes que des facilitateurs de cette connexion. C'est à vous de choisir de voir à travers ces yeux. Pour vous rappeler que vous les avez.
- 00:35:39 Et entraînez-vous à utiliser cette vision jusqu'à ce qu'elle devienne de plus en plus claire et qu'elle devienne finalement une seconde nature pour vous. Demande à ton cœur de te montrer ce qu'il voit.

00:36:05 Et vous verrez Only Love.

00:36:32 Amener votre conscience au centre même de votre cœur. Ressentez la légèreté de votre corps. La légèreté de votre énergie. Corps.

00:36:54 Ouvrez et limpides. Retourner à ton cœur.

00:37:17 Encore et encore.

00:37:47 Approfondir votre respiration. Permettez-vous de revenir dans votre corps. Lentement.

00:38:08 Et toujours avec l'énergie de ton cœur en ce moment. Permettre que cela reste avec vous à votre retour. Quand tu ouvres les yeux. Maintenir cette prise de conscience.

00:38:29 Cette nouvelle énergie. Dans ton cœur.

00:38:51 Ils me disent donc simplement qu'il est possible que vous présentiez des symptômes physiques inhabituels pendant un jour ou deux. Et des libérations émotionnelles peuvent également survenir. Et ils disent que c'est juste un retour à votre état naturel, à cette expansion de l'amour.

00:39:17 Il ne s'agit que d'un retour à cela. Donc, lui permettre d'être là. Et je dirais aussi simplement de les inclure. Ces autres éléments utiles lorsqu'il s'agit d'une clairière, comme s'hydrater davantage et boire, boire des liquides hydratants et s'assurer de sortir et de enterrer le sol avec la mère.

00:39:47 C'est vraiment magnifique, surtout si vous avez l'impression qu'il y a quelque chose qui persiste en vous, qu'elle l'aide, lui permet de vous aider plutôt. Je vous remercie donc beaucoup de m'avoir permis de diriger ce débat aujourd'hui.

00:40:11 C'était très joli. C'est très différent. Je m'adapte toujours à ce sentiment en ce moment. Cette extension. Et. Je vous reverrai tous très bientôt. Je suis très enthousiasmé par ces nouvelles pièces qui arrivent dans le cercle.

00:40:34 Et je dirais aussi que, compte tenu de l'endroit où vous vous trouvez, si vous avez toujours l'impression d'être dans un processus, je vous encourage à tenir un journal. Je vais jouer une chanson ici pour terminer, et j'apprécie vraiment que vous soyez tous présents pour cela et pour avoir permis que cela se concrétise, pour m'avoir permis de guider et de faciliter les choses.

00:41:13 Tu sais où se trouve la vérité. Elle ne peut pas se cacher dans ton cœur. Tu sais où va le chemin. Là où le fleuve rencontre le soleil.

00:41:38 Alors lâchez prise. C'est elle qui me le dit. Ayez confiance au chemin qui se trouve sous vos pieds.

00:42:00 Ayez confiance au chemin qui se trouve sous vos pieds. The dee dee dee dee dee dee dee dee dee dee dee.

00:42:22 Dee, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de. Dee Dee Dee Dee Dee. Tu sais quand c'est l'heure.

00:42:42 Pour affronter les profondeurs de ce design. Et laisse-la t'emmener. Au centre de la terre pour lâcher prise.

00:43:07 C'est elle qui me le dit. Ayez confiance au chemin qui se trouve sous vos pieds. Lâchez prise. Elle m'appelle. Ayez confiance au chemin qui se trouve sous vos pieds.

00:43:32 Dee, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de. Dee Dee Dee. Dee, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de. Dee Dee Dee.

00:44:04 À la sagesse. De ton cœur. De ce cœur.

00:44:33 À la sagesse. De ton cœur. De ce cœur.

00:44:56 Dee, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de, de. Dee Dee Dee Dee. Dee Dee Dee  
Dee Dee Dee Dee Dee. Dee Dee Dee.

00:45:26 Merci beaucoup à tous. Au revoir pour l'instant. À très bientôt.