

Judith Orloff

Hypersensibles et épanouis

365 jours
pour faire de
votre sensibilité
une force



« Un livre inspirant
pour tous les
hypersensibles. »

DEEPAK CHOPRA

LEDUC 
poche

Comment s'épanouir et être heureux quand on est une «éponge émotionnelle», facilement envahie par les pensées des autres, et dotée d'une fâcheuse tendance à s'oublier?

Le Dr Orloff, spécialiste de l'hypersensibilité, vous propose un programme 100% bien-être. Chaque jour, retrouvez une pratique et une intention dédiées pour vous aider à développer votre richesse intérieure et à cultiver la paix.

- Posez vos limites et préservez votre énergie.
- Protégez-vous de la surcharge émotionnelle et du stress.
- Trouvez l'apaisement grâce à des techniques simples.
- Soyez à l'écoute des saisons et connectez-vous aux éléments.
- Développez votre créativité et votre intuition.
- Vivez pleinement la poésie de chaque instant.

Un programme 100% bien-être en 365 jours !

Le Dr Judith Orloff est psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'hyperempathie. Conférencière de renommée internationale, elle fait référence en médecine, en psychiatrie et en développement intuitif, et donne des consultations à Los Angeles. Elle-même hypersensible, elle est déjà l'autrice de plusieurs best-sellers sur le sujet dont *Le Guide de survie des hypersensibles empathiques*.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3419-6



editionsleduc.com

LEDUC
poche



9,50 euros
Prix TTC France

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est déjà paru aux éditions Leduc, en grand format, en 2019.

Copyright © 2019 by Judith Orloff, M.D.

Sounds True, U.S.A.

Titre original : *Thriving as an Empath*

Traduction : Véronique Merland

Maquette : Olivier Frenot

Design de couverture : Constance Clavel

Visuel de couverture : © Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3419-6

ISSN : 2427-7150

Judith Orloff

Hypersensibles et épanouis

365 jours pour faire
de votre sensibilité une force

LEDUC 
poche

À Anne Buck.

*Rien n'est plus précieux
que de vivre l'instant présent.
Pleinement vivant, pleinement conscient.*

THÍCH NHẤT HẠNH

INTRODUCTION

Se réapproprier son temps : l'art de se ménager quand on est hypersensible

Lorsque l'on est hyperempathique, il est essentiel de prendre soin de soi. Si vous vous accordez chaque jour le temps de le faire, avec douceur et attention, alors votre sensibilité s'épanouira pleinement. Les pistes, exercices d'autothérapie et méditations que je propose dans ce livre pour chaque jour de l'année vous aideront à vivre votre hyperempathie de façon bienveillante et libérée à la fois, sans vous encombrer de la souffrance des autres ou essayer de les « sauver. » Chacun mérite d'avancer à son rythme, dans le respect de soi. Ce livre est là pour vous rappeler, jour après jour, comment garder un cœur généreux sans devenir codépendant ou victime.

Moi-même hyperempathique, en tant que psychothérapeute, je considère primordial de prendre soin de moi-même, et j'enseigne ce principe à mes patients. Si j'y attache une telle importance, c'est que je tiens à conserver les merveilleux privilèges qu'offre cette sensibilité : un cœur grand ouvert, une intuition profonde, une connexion innée à la spiritualité et au monde naturel. La superficialité émotionnelle ne me tente pas du tout. J'aime ressentir les choses au plus profond de mon être – et c'est ma sensibilité qui me le permet.

Tous les hypersensibles ont cependant d'immenses difficultés à rester bienveillants et altruistes sans absorber les tensions des autres et du monde. Nous n'avons pas les mêmes filtres que les autres. Nous sommes des éponges à émotions qui ressentons tout, et nous nous laissons instinctivement imprégner. Il ne s'agit pas de la même chose que l'empathie « ordinaire », qui consiste à être ému par les souffrances et les joies des autres, mais sans se laisser envahir par leur ressenti.

Nous, les hyperempathiques, sommes par nature enclins à aider, à aimer, à donner, mais trop souvent aux dépens de notre propre bien-être. Des études montrent que nos neurones miroirs (les cellules cérébrales responsables de la compassion) sont hyperactifs et peuvent mener à un épuisement émotionnel. Ce n'est pas mon souhait du tout. Je veux être bienveillante, mais si je me laisse envahir par l'angoisse de quelqu'un, ça ne fera que me saturer émotionnellement, ce qui est mauvais pour moi, physiquement comme moralement. Et cela n'apporte absolument rien à cette personne.

Pour garder la santé et le moral, il faut se prémunir de ça grâce à quelques techniques d'autothérapie qui permettent d'affronter les tensions. Tout au long de ce livre, vous allez apprendre à rester centré et stable en restant à l'écoute de votre intuition, en fixant vos limites et en préservant votre énergie.

La clé du bien-être pour un hyperempathique est de briser la spirale de surcharge émotionnelle avant qu'elle nous emporte. Les stratégies et approches que je vais vous livrer, et qui m'ont personnellement changé la vie, vous permettront bientôt de vous recentrer sur vous-même lorsque vous vous sentez émotionnellement submergé ou déstabilisé.

LA DIMENSION SACRÉE DU TEMPS

Le temps est précieux. Nos réserves d'énergie et notre bien-être sont directement influencés par ce que nous faisons de nos journées. Le temps est fait d'occasions de grandir. À nous de l'utiliser à bon escient. Je vous encourage du fond du cœur à accueillir à bras ouverts le cours du temps plutôt qu'à le redouter ou l'ignorer. En avoir conscience permet de se le réapproprier en faisant des choix réfléchis.

Un enfant de six ans a vécu en moyenne 2,2 milliards de secondes. Chaque moment qui nous est offert est sacré : les peines, les joies, et tout ce qui se trouve entre les deux. Appréhender le temps de cette façon aide à apprécier le miracle de la vie, que l'on soit en train de plier du linge ou de méditer sur les sommets de l'Himalaya. Cela permet également de bien choisir les gens avec qui l'on passe du temps, afin de privilégier les relations bénéfiques.

Dans l'Antiquité, les Grecs avaient deux conceptions du temps – Chronos et Kairos –, qui font de très bons repères pour apprendre à canaliser votre sensibilité. Chronos est le temps des horloges, mesuré en secondes, en minutes, en mois et en années. C'est le domaine du concret, des listes de choses à faire, des délais à respecter, des horaires de travail et des obligations sociales, qui peut nous surmener lorsque l'on est mal armé contre le stress. Mais Chronos est aussi le temps de l'émerveillement, de la beauté, du plaisir, si l'on gère bien son emploi du temps et qu'on leur y laisse de la place.

Par opposition, Kairos est la dimension sacrée du temps, le temps non linéaire, où les hypersensibles sont dans leur élément. C'est la dimension infinie des

songes, le temps suprême où tout trouve sa juste place. Et vous pouvez y accéder par l'intuition, la méditation, le silence, en observant certaines synchronies, et au moyen d'autres techniques que j'aborderai plus loin dans ces pages. Ce livre est là pour vous aider à rétablir l'équilibre entre votre être temporel et votre être non temporel, afin que vous ne vous laissiez pas piéger par le tic-tac des aiguilles.

LE TEMPS, LA NATURE ET LES CYCLES DE LA LUMIÈRE

Pour vivre pleinement chaque instant, une des clés est d'avoir conscience des phases de la nature et des cycles de la lumière. Ainsi connecté aux pulsations de la vie, vous connaîtrez un regain d'énergie. Les quatre techniques suivantes, que je développerai dans ce livre, vous y aideront :

- vivre en accord avec les saisons ;
- observer les solstices et équinoxes ;
- vivre en accord avec les phases magiques de la Lune ;
- puiser dans les éléments.

Vivre en accord avec les saisons

Les saisons rythment nos vies et les englobent. Elles conditionnent la météo et les récoltes, mais aussi nos humeurs et notre vitalité. Physiquement comme moralement, il se peut que vous vous sentiez mieux à certains moments de l'année qu'à d'autres. Certains hypersensibles sont sujets à la dépression saisonnière, due au déclin lumineux, à laquelle je propose quelques remèdes d'autothérapie. Rester attentif à la façon dont on réagit aux changements de saison permet

de se connecter aux rythmes de son corps et de la Terre, et de mieux être à l'écoute de ses propres besoins.

Chaque saison connaît des changements et alternances de lumière et d'obscurité qui affectent votre corps. En hiver, par exemple, lorsque l'axe de la Terre s'éloigne du Soleil, il fait plus froid et plus sombre, avec des intempéries plus fréquentes. Cela nous incite instinctivement à nous retrancher à la maison et dans notre monde intérieur. En été, lorsque la Terre s'incline de nouveau vers le Soleil, les journées rallongent et les températures montent, nous sommes donc davantage tournés vers l'extérieur.

Toujours pour rester en phase avec les saisons, ce livre est divisé en quatre parties, chacune se fondant sur l'atmosphère particulière aux différents moments de l'année, à partir du milieu de l'hiver, soit le 1^{er} janvier :

- hiver : repli sur soi, introspection, p. 383 ;
- printemps : renaissance, croissance, renouveau, p. 99 ;
- été : passion, jeu, abondance, p. 195 ;
- automne : récolte, changement, lâcher-prise, p. 291.

Ce qui est merveilleux avec le cycle des saisons, c'est que les périodes sombres sont toujours suivies d'une renaissance. Rien n'est immuable. Même si les saisons sont moins marquées dans certaines régions que dans d'autres, la quantité de lumière du jour à laquelle on est exposé peut affecter l'humeur, l'énergie et les activités de chacun. Avoir conscience des changements saisonniers (même ici en Californie, où ils sont plus subtils) permet de se sentir ancré au monde et de se laisser un peu plus porter par le temps au fil des jours.

Parfois, les rythmes du corps sont en conflit avec la réalité des contraintes et obligations. Il se peut par exemple qu'en hiver, votre corps vous demande de ralentir le rythme, mais que les fêtes de fin d'année vous imposent du stress et des journées très chargées. C'est dans ces moments de tension que les conseils de ce livre, comme le fait de vous fixer des limites, vous aideront à reconstituer vos forces plus rapidement.

Observer les solstices et équinoxes

Les solstices et équinoxes sont des jours à part. Ce sont des moments privilégiés pour se ressourcer et retrouver l'équilibre. Pour chaque solstice et chaque équinoxe, je propose une méditation pour mettre à profit cette énergie vitale. Le solstice d'hiver, le jour le plus court de l'année, est un moment idéal pour rester au calme et attiser sa flamme intérieure. Le solstice d'été, le jour le plus long de l'année, est l'occasion de s'imprégner de l'abondance lumineuse. Lors des équinoxes de printemps et d'automne, lorsque les jours et les nuits sont de durée égale, vous pouvez mettre à profit cet équilibre dans la nature et améliorer votre propre équilibre émotionnel, spirituel et physique.

Vivre en accord avec les phases magiques de la Lune

Depuis vingt-cinq ans que je pratique le taoïsme, je célèbre les phases de la Lune par des méditations et des rituels dédiés afin d'entrer en connexion avec l'énergie de ces jours-là. Dans le taoïsme, on tire ses enseignements de l'harmonie de la nature, on se revitalise grâce à elle. La Lune, les marées, nos corps et le cosmos sont connectés entre eux. Et en tant qu'hyperempathique, cette connexion me procure une grande force de vie.

Je vous invite vous aussi à observer les phases de la Lune. Je le fais depuis mon enfance. La Lune a toujours été ma précieuse alliée. La nouvelle lune symbolise les nouveaux départs – nombreux sont les hyperempathiques à la ressentir comme apaisante. La pleine lune symbolise les points culminants – période intense lors de laquelle les hyperempathiques se sentent bien souvent agités, submergés. Mieux vaut savoir si vous êtes sensible à la pleine lune pour ne pas vous laisser déstabiliser. Notez les dates de pleine et de nouvelle lune de chaque mois sur votre agenda ou calendrier. Laissez-vous inspirer par ces cycles afin de retrouver celui ou celle que vous êtes au plus profond de vous-même, né pour contempler l'Univers, les étoiles et la Lune – et s'incliner devant les merveilles de la création.

Puiser dans les éléments

Les hypersensibles apprécient en général la sensation primitive de puiser dans les quatre éléments fondamentaux : feu, air, eau et terre. Vous trouverez dans ces pages des idées de rituels et façons simples de le faire, comme se plonger dans un bain chaud, s'allonger sur un rocher pour en ressentir la puissance, se réchauffer près d'un feu. Selon Hippocrate, père de la médecine, veiller à l'équilibre de ces éléments dans son corps serait bénéfique pour la santé. Chacun d'eux a des propriétés différentes et peut procurer de l'énergie ou chasser les énergies négatives : le feu alimente la passion et brûle les rancunes, l'eau purifie et dissout les résidus de tensions de la journée, la terre rééquilibre, et l'air symbolise l'allègement des fardeaux, la légèreté, l'espace. Chaque saison est associée à un élément : l'hiver à l'eau, le printemps à l'air, l'été au feu et l'automne à la terre. Vous trouverez au fil de ces pages des façons de puiser à la

fois dans la puissance et le plaisir que renferment ces éléments.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

À chaque jour de l'année correspond une page qui vous présente des idées de techniques pratiques et donne le ton de la façon dont vous pouvez aborder la journée pour susciter la positivité et dissiper les tensions. Par exemple, pour faire redescendre la pression à des moments critiques (comme avant une réunion cruciale), prévoyez un moment pour effectuer l'exercice en question. Quelques minutes de méditation peuvent suffire. Même par petites touches, l'autothérapie peut faire des merveilles. Honorer sa sensibilité, c'est faire acte de respect de soi.

Voici les différentes approches possibles pour utiliser ce livre. Quelle que soit celle que vous choisirez, ayez toujours votre intention du jour sur le sentiment de gratitude et sur la magie de l'instant.

Lecture linéaire sur une année : pour tirer un maximum de bienfaits des techniques proposées ici, commencez la lecture de ce livre à la date à laquelle vous en faites l'acquisition et poursuivez votre lecture chronologiquement. Chaque matin, prenez quelques minutes au calme pour méditer ou écrire sur le message du jour. Appliquez-en les enseignements tout au long de la journée.

Prendre une page au hasard pour se laisser inspirer : prenez quelques respirations profondes pour faire le calme en vous. Une fois prêt, laissez votre main choisir une page au hasard, qui vous mènera au message qui vous est adressé pour cette journée. Vous pouvez également formuler intérieurement une question sur un point qui vous préoccupe, comme : « Comment améliorer ma

relation de couple ? » Puis laissez votre intuition choisir la page qui vous répondra et mettez les conseils proposés en application.

Tenir un journal : tenez un « carnet de bord » de votre hypersensibilité en notant chaque jour votre ressenti et vos déductions. Vous pouvez également y développer votre réflexion sur les sujets qui vous touchent dans ces pages. Notez vos expériences, les évolutions dans la gestion de vos émotions.

Voici venu le moment d'entamer votre révolution intérieure, qui, comme celle de la Terre autour du Soleil, durera 365 jours. Je me réjouis de penser à tous les hypersensibles qui me rejoindront dans cette quête au jour le jour du respect de soi et de l'épanouissement. J'espère que ce livre sera pour vous un ami de tous les instants et vous permettra de développer votre richesse intérieure un peu plus chaque jour.

Ce livre, fait de jours et de saisons, est mon hommage à la générosité de cœur des hyperempathiques et à la dimension sacrée du temps. Mon vœu le plus cher est de contribuer à faire de l'empathie et de l'amour des richesses. Nous, hypersensibles, émerveillons-nous de nos vies et de tout ce que nous avons à faire prospérer. Chaque jour, le mystère se déploie. Quoi qu'il arrive, continuez à aimer, continuez à respirer à pleins poumons, continuez à regarder le ciel étoilé. Faites confiance aux jours et aux nuits pour vous rappeler l'intemporalité de votre être.

Sereinement conscients du va-et-vient de toutes choses, accueillons chaque instant avec reconnaissance.

CHÉRIR SA SENSIBILITÉ

Ces vingt-quatre toutes premières heures de l'année ont quelque chose de magique. Comme un passage grand ouvert sur vos nouvelles perspectives, une occasion de mesurer le vaste champ des possibles dans votre rapport à vous-même en tant que personne hyperempathique. Prenez quelques moments au calme pour apprécier les précieuses qualités que ça vous offre : intuition, profondeur, créativité, compassion, et désir de rendre le monde meilleur. Prenez la mesure de leur valeur.

Le Jour de l'an est un moment idéal pour renouer avec le soin de soi. Demandez-vous : « Quelles nouvelles habitudes pourrais-je prendre pour mieux respecter ma sensibilité ? Comment rester altruiste, mais ne pas me laisser déborder ? Quelles pratiques pourraient m'aider à me ressourcer ? » Faire le point sur ses objectifs instaure un élan positif.

J'aime beaucoup le concept zen d' « esprit du débutant. » Il permet de se voir avec des yeux neufs, et non à travers le prisme d'idées passées ou de préconceptions. À compter de ce moment, faites-vous une priorité de chérir votre sensibilité et votre générosité de cœur.

————— L'intention du jour —————

Aujourd'hui et tout au long de l'année, je chérirai mes qualités d'hyper sensible. Je suis fier de celui que je suis. Je veux développer ma force intérieure pour vivre mon hyperempathie libre et serein. Je prendrai soin de moi au moyen de méthodes douces pour protéger et développer ma sensibilité.

ÊTRE DIFFÉRENT EST UNE CHANCE

Comme beaucoup d'hypersensibles, il se peut que vous ne vous sentiez pas à votre place dans ce monde. Vous vivez si intensément, vous aimez si profondément, qu'il est parfois difficile de trouver des personnes de la même espèce que vous.

Dans mon enfance et ma jeunesse, j'avais toujours le sentiment d'être «différente» des autres. Ils adoraient aller à des fêtes bruyantes et dans des centres commerciaux bondés, alors que je préférais grimper aux arbres avec ma meilleure amie ou écrire des poèmes. Étant fille unique, je passais beaucoup de temps seule, avec pour compagnes la Lune et les étoiles. Souvent, j'avais l'impression d'être tombée du ciel, comme une extraterrestre qui attendrait qu'un vaisseau spatial vienne la chercher pour la ramener chez elle.

Une fois adulte, j'ai appris à apprécier ma différence d'hypersensible. Cette citation anonyme me touche beaucoup: «Si vous avez du mal à trouver votre place dans ce monde, c'est que vous êtes là pour en créer un meilleur.»

Les hypersensibles ont pour vocation de rendre le monde plus beau. L'empathie est une force, pas une faiblesse. Que tous ceux qui ont l'air différents, se sentent différents ou pensent différemment soient loués. Le monde a besoin de votre différence.

L'intention du jour

J'honorerai ma différence, qui est une chance. Je serai moi-même, avec tout ce que j'ai d'unique, et je ne laisserai personne me prendre ça. Je resplendirai de toute ma lumière intérieure.

JE NE SUIS PAS « TROP SENSIBLE »

On entend souvent de la part de nos parents, professeurs ou amis, mais également dans les médias, des mots qui sous-entendent que la sensibilité est une faute ou une faiblesse. Il est important de parfois remettre en question l'idée que vous vous êtes faite de vous-même comme « je suis trop sensible », « quelque chose cloche chez moi » ou « il faut que je me forge une carapace. » *Ces idées dévalorisantes sont fausses.* Vous êtes quelqu'un de fort, de généreux, de merveilleusement humain.

Les hypersensibles manquent souvent d'estime d'eux-mêmes car ils croient aux messages rabaissant de la société. *Lorsque quelqu'un dénigre votre sensibilité, ne l'écoutez pas.* Vous pouvez même répondre avec douceur : « J'estime que ma sensibilité est une qualité. Merci de la respecter. » Ou bien, si c'est dans votre tête que vous entendez des petites voix vous dénigrer, respirez profondément et chassez-les. Dites-leur seulement : « Laissez-moi tranquille. Allez-vous-en ! » Puis, dites-vous immédiatement : « Mon empathie est une force. » Refusez ces voix négatives extérieures comme intérieures et vous retrouverez davantage d'estime de vous-même.

————— L'intention du jour —————

Je n'écouterai pas les idées qui dénigrent ma sensibilité, ma nature compatissante et aimante. Je resterai altruiste et bienveillant, et j'encouragerai ces valeurs autour de moi.

L'INTUITION EST LA MEILLEURE AMIE DES HYPERSENSIBLES

L'intuition, c'est cette petite voix encore timide au fond de vous qui vous dit la vérité. Elle se manifeste par des impressions, des pressentiments, des déclics, des convictions, des rêves, des questions persistantes. Soyez également à l'écoute des messages que vous envoie votre corps. Demandez-vous: «Comment mon corps réagit-il à la présence de cette personne? Est-ce qu'elle m'apporte de l'énergie ou est-ce qu'elle m'en coûte? Est-ce que telle décision m'apaise ou me donne mal au ventre?» Les hypersensibles peuvent avoir une intuition très forte et il est essentiel de l'écouter.

Vous vous surprendrez parfois à remettre votre intuition en question ou à essayer de la faire taire par des raisonnements cartésiens. Par exemple, il se peut que l'on vous propose un poste très bien payé, mais que les contacts avec votre nouveau boss vous épuisent physiquement. Vous êtes attiré par cette personne «géniale», mais votre instinct vous dit: «Attention.» Si vous ne savez pas comment faire, prenez au moins votre temps et observez comment les choses se déroulent. Pour prendre les meilleures décisions possibles, tenez toujours compte de votre intuition. Elle est là pour vous protéger, elle veut le meilleur pour vous. Pour prendre soin de vous, il est primordial d'apprendre à lui faire confiance.

L'intention du jour

Aujourd'hui, j'écouterai attentivement ce que me dit ma voix intérieure. Je serai attentif aux messages que mon corps m'envoie. Je suivrai les conseils de mon intuition et regarderai ce que ça m'apporte.

SE MÉNAGER DES MOMENTS DE SOLITUDE

Une des clés du bonheur quand on est hypersensible, c'est de se garder assez de moments à soi. Cela apaise le système nerveux et diminue la surcharge sensorielle, donc cela contribue à la paix intérieure. Prendre quelques instants à l'écart du tumulte de la vie est un très bon remède. Une fois que l'on a décompressé, le monde semble déjà moins harassant et l'on apprécie mieux les moments partagés avec les autres.

Demandez-vous comment vous aimez le mieux passer vos instants de solitude. Est-ce que c'est dans un fauteuil confortable, en silence? Avez-vous envie de vous enfermer dans votre chambre pour écrire dans votre journal ou méditer? Préférez-vous une balade tranquille dans la nature? Ou, par temps froid, vous pelotonner au coin du feu avec un thé bien chaud? Demandez-vous aussi combien de temps vous avez besoin de passer seul pour vous sentir ressourcé.

Si vous avez des journées très chargées, rusez. Il m'arrive de méditer dans des toilettes publiques si c'est le seul lieu où je peux m'isoler de la journée! Quelques minutes de solitude peuvent parfois suffire à retrouver des forces.

————— L'intention du jour —————

Aujourd'hui, je me réserverai un moment de solitude pour décompresser. Je me mettrai à l'écart des pressions du quotidien pour faire le calme en moi. Je me reconnecterai à moi-même et à l'univers.

ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT

Vivre pleinement l'instant présent est une façon de faire ralentir le temps pour mieux l'apprécier. L'instant, l'éternel maintenant, est le miracle qui nous est offert. Il est source de sérénité et de réconfort.

Il se peut cependant que l'on se laisse piéger mentalement dans le passé ou le futur, ce qui est cause de souffrance. Pourquoi suis-je resté à ce poste si longtemps? Est-ce que ma santé va se dégrader? Vais-je trouver l'âme sœur, ou gagner suffisamment bien ma vie pour me sentir en sécurité? Il se peut également que l'on se mette à imaginer le pire quand on traverse certaines difficultés, travers psychologique appelé «catastrophisation.» Savoir reconnaître ces pensées pour les rediriger doucement vers des idées plus positives permet de faire baisser l'anxiété.

La pleine conscience, le fait d'être dans l'instant présent sans jugement, consiste à se recentrer sur ce qui se passe ici et maintenant. Si votre attention dérive, revenez à la pleine conscience en vous concentrant sur le rythme de votre respiration. Recentrez-vous également sur vos sens. Être attentif à ce que l'on voit, entend, sent, et à la beauté de ce qui nous entoure, permet de se vider la tête et de se plonger dans le présent. Comme l'a écrit le poète H. D. Lawrence, «le moment présent est tout.»

L'intention du jour

Je respirerai lentement et profondément pour apaiser les tensions. Je ne me laisserai pas absorber par le futur. Je me dirai : « Tout est à ma portée si je m'y prends un moment à la fois. » Rester dans l'ici et maintenant est mon chemin vers la liberté.

LE COURS DIVIN DU TEMPS

Il existe un rythme de la vie, avec lequel on peut intuitivement s'accorder. Lorsque l'on se laisse porter par lui, la vie nous mène jusqu'aux personnes, aux lieux et aux situations que l'on est appelé à connaître et dont on a des choses à apprendre. Le cours divin du temps est celui dans lequel on vit lorsque l'on s'accorde à ce rythme.

Il se peut cependant que, parfois, ce temps divin diffère du temps de l'ego. Si, selon votre égo, un objectif ne se concrétise pas assez vite, prenez patience et faites confiance aux rythmes de votre vie. Lorsque l'on essaie de forcer les choses ou de faire pression sur les autres, ça se retourne généralement contre nous.

Les hypersensibles ont tendance à saboter leurs chances par anxiété. Lorsque vous êtes angoissé ou surmené, le moment n'est pas idéal pour prendre des décisions. Une fois que vous avez fait tout votre possible pour faire avancer un objectif, par exemple dans votre carrière ou dans une relation amoureuse, lâchez prise et ouvrez-vous au divin. Prenez une pause sacrée. Contentez-vous d'attendre et de guetter des signes qui vous guideront. Le cœur grand ouvert, vous invitez l'univers à exercer sa magie.

————— L'intention du jour —————

Je reconnâtrai les situations où je force peut-être un peu trop les choses. Tout au long de la semaine qui vient, je les laisserai suivre leur cours. Je me ferai témoin confiant de ma vie plutôt que de vouloir avancer trop vite. Je verrai ce que le cours du temps m'apporte.

LE PRODIGE D'ÊTRE RÉCEPTIF À L'ÉNERGIE

Les hypersensibles savent détecter les flux d'énergie et sentent leur force subtile émaner de certaines personnes. Il est prodigieux de pouvoir définir ses rapports aux autres et au monde de cette façon.

Nous sommes tous composés de champs énergétiques de couleurs vives qui irradient nos corps et s'étendent parfois plusieurs mètres autour. Bien qu'invisibles pour la plupart des gens, ils sont perceptibles par l'intuition. En hindouisme, c'est ce que l'on appelle la Shakti. Et en médecine traditionnelle chinoise, le Chi ou Qi. En Occident, la spécialité thérapeutique appelée «énergétique» définit le corps et l'esprit comme des manifestations de cette énergie, vectrice d'informations, de pensées et d'émotions.

Il est toujours intéressant de s'entraîner à détecter les champs énergétiques des autres. Tout au long de la journée, soyez attentif aux énergies positives que vous ressentez. Y a-t-il certaines personnes en présence desquelles vous retrouvez de la vitalité? Auprès de qui vous vous détendez, vous avez le moral qui remonte? Mais soyez attentif aussi aux énergies négatives que vous ressentez. Demandez-vous: «Est-ce je me sens fatigué, angoissé, perturbé, dépassé?» Prenez l'habitude de remarquer le type d'énergie que dégagent les gens. Et tenez-en compte dans vos choix professionnels, amicaux, amoureux, et dans tous les domaines de votre vie.

————— L'intention du jour —————

Je serai attentif aux effets des énergies subtiles sur mon humeur, mon corps et mon bien-être. C'est là une façon de respecter mon intuition et ma perception empathique du monde.