

**Hawkowa**
MÉDIUM - THÉRAPEUTE

Nettoyer ses énergies

hello@hawkowa.fr



Pourquoi est-il important de se nettoyer régulièrement ?

Well... l'hygiène énergétique fonctionne comme l'hygiène corporelle. On se lave pour se débarrasser des résidus de nos journées trépidantes, right?

Il en va de même pour tout ce que l'on capte de manière subtile au quotidien, que ce soit des ondes (hello smartphone/ordi/TV!) ou des émotions.

**Comment
on fait alors ?**

Et bien, comme pour
laver son corps :
on prend une douche.

Oui mais...

une douche de lumière.

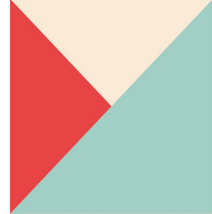
Qu'est-ce donc, te dis-tu ?

Il s'agit d'une visualisation.

C'est assez simple, ça nécessite juste :

- d'être dans un endroit calme,
- d'être soi-même calme.

Si tu fronces les sourcils et que vraiment, cela ne te parle pas, tu peux aller directement [ici](#).



**WANTED:
le calme.**

Tu ne te laverais pas dans une flaque de boue, n'est-ce pas ? Le calme, c'est ton eau "propre". Et pour le trouver, tu vas méditer.

**Étape 1 :
méditer.**

Quelques minutes suffisent.

Installe-toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangé.e. Coupe ton téléphone et mets-toi à l'aise.

Ferme les yeux puis inspire par le nez et expire par la bouche tranquillement, plusieurs fois.

Respire de cette façon jusqu'à sentir comme un relâchement, quelque chose qui s'apaise en toi.



Quelques minutes suffisent.

Continue de respirer par le nez, sans forcer.

Concentre-toi sur l'air légèrement frais qui entre dans tes narines, puis sur l'air plus tiède que tu expires.

Sens chaque respiration, entrer et sortir. Peu importe les bruits autour, ton attention est sur ta respiration.

Ça y est, tu médites.



Étape 2 :
visualiser.

Imagine...

Une pluie de lumière fine tombe doucement sur toi.
Elle peut scintiller, être dense comme de la fumée : ça n'a pas d'importance.

Laisse venir à toi l'image de cette lumière qui descend du ciel et te nettoie de la tête aux pieds, avant de disparaître dans le sol, sous ton corps, jusqu'au centre de la Terre.



Imagine...

Laisse cette lumière couler sur toi aussi longtemps que tu en ressens le besoin.

Chaque goutte qui ruisselle sur toi, emporte avec elle tout ce dont tu n'as plus besoin, tout ce qui ne t'appartient pas : stress, colère, tristesse, contrariétés...

Tu es nettoyé.e de tout ce qui te “plombe”, tout ça quitte ton corps et est emporté dans la terre.



**Nettoyage
terminé.**

Easy, non ?

Tu peux faire cet
exercice aussi souvent
que tu veux.

Le seul pré-requis, c'est
le calme autour de toi
et en toi.

**Étape 3, si tu le souhaites :
protéger.**

Avant de sortir

Avant d'ouvrir les yeux, une fois que tu as laissé la pluie te nettoyer en entier et retourner à la terre, tu peux imaginer comme **une bulle violette autour de toi**. Ça peut être une sorte de fumée ou de la lumière, du coton, de la barbe à papa, peu importe. Ce qui te vient. De couleur violette et tout doux. Tu t'emmitouffles dedans. C'est ta protection énergétique.

Avant de sortir

Précision : il ne s'agit pas d'une protection de type Avengers, 100% bullet-proof, total pare-feu et totem de l'immunité.

Nous sommes des êtres perméables, et c'est tant mieux. C'est ce qui nous permet de nous (re)lier.

Ça ne t'empêchera pas non plus de vivre des émotions plus ou moins désagréables dans la journée. Sorry!

Avant de sortir

C'est la petite laine sur tes épaules par temps frais.

Le parapluie que tu gardes dans la voiture.

L'imperméable que tu prends au cas où, parce que le ciel vire au gris.

C'est toujours bon à prendre, en particulier lorsque tu sais que tu vas être dans des situations ou avec des gens que tu "ne sens pas".



Option pragmatique.

Si la méditation n'est pas trop ton truc et/ou en complément de la "douche de lumière"...

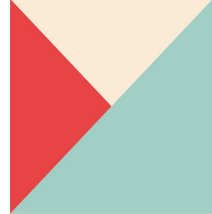
**La douche classique
mais en mieux.**

Toi-même tu peux.

Lorsque tu es sous la douche, concentre-toi sur l'eau qui ruisselle sur toi et qui amène sur son passage tout ce dont tu n'as plus besoin, tout ce qui te pollue l'esprit.

Respire (sans boire la tasse non plus) et sois conscient.e du fait que tu es en train de te nettoyer, au sens propre, comme au figuré.

Et laisse tout partir dans les canalisations.



À faire quand tu veux.

À chaque douche ou simplement quand tu sens que c'est un peu lourd sur tes épaules, ton cœur, ton cerveau, ta peau.
(ça marche aussi dans l'océan, la mer, la rivière)

**That's
it.**



Merci !

Merci, merci, d'avoir téléchargé ce petit guide, j'espère qu'il te sera utile.

Pour d'autres partages sur ma pratique, tu peux me suivre ici : [@hawkowa](#)

À très vite, ici, là-bas, vers l'infini et au-delà.

**Hawkowa**
MÉDIUM - THÉRAPEUTE

© Hawkowa, 2022

