**Résumé religion 3ème partie de E. Alexander**

La base de chacun de nous est non la matière mais notre esprit et notre conscience . Elle est là prête à vous suivre tout au long de votre chemin avant que la création de votre corps . Mais pourtant peu de gens vivent encore en pensant que leur centre de vie est leur conscience . Comme vous , elle évolue , elle grandit avec vous en fonctions de vos erreurs de vos expériences . Pour vivre pleinement il faut être conscient de ce qui nous habites . Pour être en contact avec elle une séance de méditation ou un exercice de pleine conscience vous aidera . Pendant un exercice de pleine conscience on se relaxe on prend conscience de chaque partie de notre corps physique et spirituelle . En faisant cette exercice on peut voyager au milieu de nos souvenirs et nos pensées . Comment ça se déroule ? Karen et le narrateur organise des ateliers . Les personnes participants à cette atelier sont allongés ensuite des ondes se dispersent dans la pièce et Karen guide ces voyageurs en décrivant la façon d’imaginer et de faire appel à son cœur . Les voyageurs peuvent voire des couleurs qui est le signe d’une connexion énergétique que je traduis personnellement par une connexion avec ses chakras . Ils peuvent avoir les mains en lévitation aussi . Quand un voyageur sens des picotements ou un sentiment de chaleur , c’est le cœur énergétique qui répond à la pensée qui nous habites . Cela peut réduire le stress . Et dans les cas les plus rares ils peuvent faire une EMI .

Comme notre esprit peut voyager et qu’il était présent avant la naissance , il est d’une logique simple qu’un esprit se réincarne . Personnellement , j’y ai toujours cru en la réincarnation et grâce à ce témoignage , j’en suis convaincue  . Certaines réincarnation peuvent laisser des traces sur notre vie de  maintenant . Elle peut laisser des traces comme une douleur ou des rêves répétitifs . Dans le livre on raconte l’histoire d’un jeune garçon qui faisait des rêves d’un crash aérien . Il avait aussi des jouets avec des couleurs de cheveux différentes et il leur avait donné un nom . On s’est rendu compte que l’avion dans les rêves du garçon était réelle et que l’équipage correspondait aux poupées du jeune garçon . Il y’avait aussi une femme qui se plaignait d’une douleur . Après plusieurs séances d’hypnoses , elle avait des souvenirs d’elle esclave volant de la nourriture . Dans la religion hindouisme le concept va encore plus loin , car selon eux l’esprit qui s’incarne en toi influencera les bonnes ou mauvaises choses qui auront lieu dans ta vie , c’est le Karma .

Les choix que ont fait sont directement liés aux expériences de notre vie, nos attitudes , nos comportements . Un choix personnel et non collectif permet de comprendre et de se relever de ses erreurs . On peut parler de crise émotionnelle , c’est ressentir un vide ou juste être mal et alors on essaye de combler ce vide spirituelle par une chose non spirituelle . Notre conscience est d’autant plus influencer si on est connecté à un esprit collectif qui va nous pousser soit d’un côté négatif soit positif . Dans ce livre on prend l’exemple d’une fille qui fait une crise émotionnelle et qui justement se drogue , bois pour combler un vide . Elle décide de consulter une hypno thérapeute , le thérapeute demande de remonter à la première fois ou elle s’est ennuyée et elle trouve un souvenir d’elle bébé . Après il lui demande d’imaginer son future si elle reste comme elle est aujourd’hui et le résultat est un avenir triste sans mari en ayant peu de moyen. Du coup elle décida de changer et de reprendre sa vie en main. Les croyances aussi peuvent aider à combler ce vide , une croyance peut être tellement ancré quel peut prendre une grande place au sein de notre façon de vivre . La croyance est le terme principale de la partie du livre que j’ai lu. Une femme par exemple a eu un cancer difficilement soignable pourtant elle a préférée continuer à vivre comme si de rien était comme si la maladie qui l’habitait n’était pas réelle et elle a survécu . On ne parle pas seulement de croyance religieuse mais croire en nos principes , en nous et surtout croire en l’amour .

Moi , je ne crois pas en dieu mais je crois en plusieurs choses . Au fur et à mesure que je grandissais j’ai créé mes propres croyances . Je crois en l’amour comme aux chakras ou au Karma mais pas comme l’explique l’hindouisme . Ma plus grande croyance celle qui me porte chaque jour est celle de ma bonne étoile , je suis persuadé que on a chacun une étoile qui nous porte chaque jours et dans les choix que on fait . Ce livre malgré ça complexité m’a ouvert les yeux sur mon moi intérieur et spirituelle. Je me suis retrouvée dans certains passage du livre . Par exemple en ce qui concerne le vide émotionnelle j’ai déjà eu ce sentiment , encore aujourd’hui sans savoir vraiment d’où cela vient. J’ai essayer de combler ce vide en fumant et après réflexion , l’hypnose me paraît une solution plausible . Je pourrais donner encore d’autre exemples plus personnel mais je pense que il est préférable de les garder et de réfléchir à comment les changer et mettre en pratique ce que j’ai appris avant de vous les exposer . Je pense que peu de personne prennent en compte leur conscience dans leurs choix. Pourtant je pense que c’est important.