



## Je m'épuise à m'effiloche, comment calmer mon hyper- sensibilité...

L' hypersensibilité **est une faculté** de nos corps énergétiques à **capter une masse informative conséquente de manière fine et non ciblée** dans tout l'espace environnant.

Il faut d'abord comprendre que nous recevons et traitons de manière continue les informations de tout notre environnement à la vitesse 10-17 fois par seconde (Grigori Grabovoï) et même plus vite pour Nasser Haramaï. Ces informations servent à remettre nos structures à jours de manière quasi instantanée, et nous transmettons à la même vitesse le renouvellement de notre propre informations à notre environnement.

**Ce traitement de données est régie par des parties spécialisée** de notre incarnation de manière inconsciente car si nous avons à traiter toutes ces informations de manière consciente, **notre processeur actuel n'en aurait pas les capacités et nous sombrerions dans un état de folie.**

L' hypersensibilité nous met en lien direct avec des informations ne faisant pas partie de nos corps **et souvent notre processeur n'est pas adapter pour en faire le tri**, ce qui amène à plusieurs cas de figure :

- nous pouvons **capter des informations intimes à l'autre de manière non consentie**, qui peut aller jusqu'à provoquer la fuite de notre entourage.
- nous pouvons **avoir du mal à comprendre la notion d'intimité et de limites** puisque nos perceptions n'en n'ont naturellement pas.
- nous pouvons recevoir en direct les informations positives comme négatives en masse, ce qui peut nous amener à **vivre des montagnes russes émotionnelles** ainsi qu'un large spectre de **phobie allant de l'écophobie à l'agoraphobie** pouvant nous amener à la nécessité d'isolement.
- nous pouvons avoir du mal à départir ce qui nous appartient de ce qui ne nous appartient pas et pouvons plonger dans une **empathie augmenter avec les êtres qui nous sont proches qui peut devenir envahissante pour l'autre**. Cette empathie augmentée peut également amener à **avoir des comportements d'appropriation d'objets, de territoires, de ressentis, de décisions,...** ne nous appartenant pas en propre.

**Il est possible de restructurer les fonctionnalités de nos corps énergétiques** pour leurs permettre de prendre conscience des limites entre Soi et l'Autre, de pouvoir mettre en place des filtres efficaces pour, par exemple, recevoir l'information de la souffrance sans pour autant entrer en résonance avec elle,...

<https://www.lesouffledemem.fr>

gaellejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~

C'est le but de la pratique que j'ai nommé la citadelle, elle permet de reconstituer chaque strate de nos corps énergétiques et de nos structures pilotantes d'incarnation, comme l'on viendrait rénover une cité forte.

**Cette pratique est également bénéfique** lors de vécus de dépossession de son pouvoir personnelle comme dans les expériences traumatiques **de harcèlement, qu'il soit domestique ou professionnel ; de gestes invasifs non consentis...**

**Vous pouvez aussi la pratiquer avec la volonté de restructurer votre système immunitaire notamment avec l'arrivée des pollen...**

Cette pratique dure environs 30 minutes, offrez vous ce temps de restructuration, un petit rayon de soleil chaud baignant votre visage, refait là aussi régulièrement que vous en avez besoin, jusqu'à ressentir dans vos corps la densification et la reprise de pouvoir qu'elle induit. **Belle écoute.**



<https://www.lesouffledemem.fr>

gallejacquin@lesouffledemem.fr

~ 06 37 67 04 49 ~