L'écoute de ton âme

L'hypersensibilité

L’hypersensibilité

L'hypersensibilité est un terme que l'on entend de plus en plus.
Elle caractérise le fait de ressentir intensément nos émotions et parfois (souvent) celles de notre environnement.
Cela peut être déroutant, fatiguant, dérangeant même.
Mais ce n'est ni un problème ni une "tare".
Il suffit juste d'en faire une force, même si cela parait « bizarre « que le lien aux émotions soit une force.

Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

Tu ne deviens pas hypersensible, tu ES !
L'hypersensibilité se caractérise par : trop de pensées, trop de questions, trop d'émotions...
Les perceptions, émotions sensibilités : tout est décuplé.
Tout le système sensoriel et émotion sont hypersensibles.
Ta perception de la réalité, l'information reçue par tes 5 sens (6 sens) est décuplée.

Souvent les hypersensibles peuvent se sentir attaqués par "l'extérieur", par ce qu'ils perçoivent d'une réalité pleine d'émotions contenues par les autres. Donc l'hypersensible va être en capacité de ressentir dans sa chair et d'en adopter son comportement pour ne plus le ressentir.

La peur d'être jugé

Je reviens à cet enfant que tu as été petit, hypersensible donc ! Qui ressent tout du contexte dans lequel il est et qu'il n'a peut-être pas compris sa réalité.
Souvent les hypersensibles, dés leur naissance, sont confrontés à cette sensibilité exacerbée : dés la sortie du ventre de maman l'enfant ressent tout, perçoit tout.
Comment différencier ce qui est à lui, à l'autre ?
Il n'a peut-être pas l'occasion d'en parler ou en tout cas de se laisser aller à ce qu'il ressent de sa réalité : une larme à la vue d'une belle scène au cinéma, des fous rires, de la colère...
Et s'il en a eu l'occasion peut-être, sait-il senti jugé par ses camarades ? Par sa famille ?
C'est clairement un sujet sur l'Être.

Comment elle se manifeste ?

Tout est multiplié. Tu peux te sentir différent des autres, comme original, un peu en marge voire même un peu fragile.
Tu peux aussi avoir une vision particulière de la vie, un peu "bisounours" avec beaucoup d'enthousiasme, de spontanéité, de créativité.
Lorsque tu es en relation ou proche physique de personnes, tu peux ressentir leurs émotions, leurs masques parfois. Tu peux alors te sentir submergé par ces émotions voire même adopté leurs comportements. (accent, gestes, débit de parole...)
Tu ne pas savoir "qu'en faire", est-ce toi ? Est-ce à l'autre ?

L'aspect émotionnel d'un être incarné est relié, géré par son plexus solaire associé à un bon ancrage (le chakra racine.).
Ton plexus peut se nouer, tu peux te sentir rapidement fatigué, surtout s'il y a beaucoup de monde devant toi.
Cette fatigue peut être due à une résistance en toi à ne pas ressentir ton monde. Une lutte interne en quelque sorte.
Ton mental va bloquer ton émotion, car justement, tu as peur de ce jugement, d'être toi.

Conséquences

Cela peut générer en toi des protections par peurs de trop ressentir l'autre et du coup de ne pas pleinement t'ouvrir à qui tu es et donc ta clairaudience.
Peur de ne pas arriver à se protéger de l'émotion de l'autre.
Une part de toi peut se mettre en protection lorsque tu es en présence d'esprit qui a des émotions.
Car ces émotions, tu les ressens et peut-être même que tu les gardes ! Pour les sauver (là, c'est un autre sujet, lié à la blessure d'abandon)

Je vais te proposer un exercice qui m'a personnellement beaucoup aidé : le château-fort.
Tu es libre de décider de ce que tu peux ressentir de l'extérieur sans te couper de tes propres ressentis.

Cette méditation te permettra de te visualiser dans le château-fort, à l'abri, et d'ouvrir le pont-levis, ton plexus solaire, que lorsque tu le décides.
En le pratiquant régulièrement cela peut te permettre d'être en compagnie de plusieurs personnes (ou sur un lieu) sans être impacté par leurs émotions/ressentis/pensées.