

## **4 façons d'arrêter d'absorber l'énergie négative des autres personnes**

Lorsque vous laissez une personne constamment négative dans votre vie, il peut être difficile d'expulser son énergie toxique une fois qu'elle s'est répandue.

Voici quatre moyens utiles pour arrêter d'absorber l'énergie négative des autres personnes.

### **1. Prenez vos responsabilités**

La façon dont vous vous sentez et les choses que vous faites dépendent de vous. Peut-être que nous sommes mis à l'épreuve par certaines personnes qui entrent dans nos vies, mais tout compte fait, c'est vous qui êtes le seul responsable de la façon dont vous vous sentez. Vous devez tout simplement prendre une décision consciente pour ne pas être touché par l'énergie négative des gens. Voilà la première chose à faire.

### **2. Prenez le temps de respirer normalement.**

Lorsque je suis entouré par des ondes négatives, je prends un moment pour reprendre mes esprits et je poursuis ma route en direction des bois. Je passe du temps dans la nature, car cela me donne la sensation d'être purifié. Comme si toute la négativité était emportée hors de moi. Et de là, je respire bien profondément. Je m'imprègne de l'air frais. Je le laisse me revitaliser. Lorsque j'inspire, je respire de l'énergie neutre. Une fois que cette énergie est mienne, je la transforme en bonne énergie. Quand j'expire, je propulse hors de moi l'énergie négative. Cela a un effet plutôt thérapeutique.

### **3. Une autre solution est simplement de l'ignorer.**

De la même manière qu'un parasite a besoin d'un hôte pour pouvoir vivre, une personne négative a besoin de quelqu'un pour absorber sa négativité. Sinon, à quoi il servirait? Lorsque vous ignorez une personne négative, vous lui coupez directement l'herbe sous le pied. Vous ne pouvez pas lui dire comment il/elle doit se comporter, mais vous pouvez décider si vous lui prêtez ou non attention.

### **4. Sachez que vous ne pouvez pas rendre tout le monde heureux.**

Si vous avez quelqu'un dans votre vie qui joue à l'imbécile, qui raconte des futilités et qui se plaint sans cesse, rappelez-vous simplement que vous ne pouvez pas rendre tout le monde heureux. L'énergie négative veut nous abaisser à un niveau plus bas, mais en vous souvenant que vous ne pouvez pas satisfaire tout le monde, vous gardez votre énergie positive et optimiste.