

14 dons spirituels que vous possédez sans même le réaliser

Nous possédons tous des dons spirituels, mais nous pouvons avoir tendance à les oublier au quotidien et à constamment les sous-utiliser.

Voici une liste de ressources pour renforcer votre capacité [spirituelle](#) pour que vous puissiez entrer dans votre vie avec plus de puissance et de grâce. Dans cette liste, vous trouverez des activités simples et rapides que vous pouvez réaliser dès maintenant pour développer vos dons spirituels :

1.La sagesse de votre voix intérieure

Nous laissons trop souvent l'intellect prendre le dessus sur notre voix intérieure. Pensez à l'[intuition](#) qui réside dans le corps comme vos sensations physiques. En cas de doute sur la marche à suivre, revérifiez vos sensations corporelles, en particulier au niveau du ventre. Si c'est positif, votre ventre sera détendu, en revanche si c'est négatif vous aurez des nœuds dans le ventre. Vous pouvez faire référence à votre intuition avec votre esprit pensant, mais souvent c'est votre voix intérieure qui a raison.

2.La puissance de votre voix extérieure

La tension pour beaucoup d'entre nous se développe dans le cou et la gorge, nous empêchant d'utiliser notre voix avec confiance. Tous les jours, prenez le temps de chanter votre chanson préférée, pour libérer la tension dans le corps. Essayez ceci: inspirez avec vos bras en «V» au-dessus de votre tête et expirez avec un long et lent «ahhhhhhhh» en augmentant lentement le volume à mesure que vous avancez. L'univers veut entendre votre voix!

3. Silence profondément connecté

Si vous vous sentez perdu ou confus à propos d'une décision, faire une randonnée dans la nature et rester tranquille pendant quelques heures permettra aux réponses plus profondes de vous trouver. Au moins une fois par semaine, essayez de vous promener dans la forêt, pour vider votre esprit. Mettez-vous au défi de vous arrêter le long du chemin et de rester immobile pour rester ouvert à votre silence.

4. La respiration profonde

Lorsque nous respirons profondément, nous stimulons le système nerveux et sortons du mode panique «combat, fuite». Dans notre respiration consciente, nous diminuons le stress et l'anxiété et invitons le calme. Essayez ceci, pour un jour, configurez une minuterie pour qu'elle s'éteigne toutes les heures. À chaque fois que ça sonne, prenez trois inspirations et de longues expirations. Prenez conscience de l'effet calmant de votre respiration.

5. Votre regard

Des yeux errants signifient que le mental est également errant. Mettez-vous au défi de rester connecté avec votre regard sur les autres. Pour le plaisir et la concentration, essayez la posture de l'arbre tout en regardant un endroit fixe pendant une minute, plusieurs fois par jour.

6. Votre système de soutien

Beaucoup d'entre nous ont la mentalité de «**loup solitaire**» en ce qui concerne l'amélioration de soi; nous pensons «je dois résoudre ce problème moi-même». Imaginez les gens dans votre vie comme votre système de soutien pour votre croissance personnelle.

Il y a tellement de gens autour de vous qui attendent d'être là pour vous, de vous tendre la main. Appelez-les pour leur demander leur soutien et leurs conseils. Dans un premier temps,

créez une liste de 12 personnes avec lesquelles vous souhaitez vous rapprocher, puis organisez-leur des dîners individuels. Essayez de voir un ami au moins une fois par semaine pour maintenir et renforcer votre ouverture et votre connexion.

7. Vous êtes le système de soutien de vos amis

Vous faites partie de la communauté de quelqu'un d'autre, du système de soutien d'une autre personne. Le plus beau cadeau que nous puissions offrir est d'écouter un ami et de lui dire qu'il n'est pas seul.

8. Le bénévolat

Essayez de faire du bénévolat en distribuant la soupe populaire, en faisant du bénévolat dans un centre pour personnes âgées, au refuge pour animaux. Cela remplira votre cœur de compassion et de joie et votre temps sera bien utilisé.

9. Votre bonheur

Qu'est-ce que vous aimez faire? Essayez ceci: écrivez cinq activités que vous aimez faire sur un morceau de papier et placez-le sur le mur où vous le verrez tous les jours. Lorsque vous faites des choses que vous aimez, vous créez plus de joie et d'estime de soi et vous avez plus d'énergie pour affronter le monde, dans le bonheur!

10. Vos maux et douleurs

Je parle à la fois de douleur physique et émotionnelle. Ces douleurs nous aident à faire preuve de plus de compassion et d'empathie envers nous-mêmes et les autres. Notre douleur

consiste simplement à dire: «J'ai besoin d'attention.» Essayez ceci pendant deux minutes: focalisez votre attention sur une douleur physique ou émotionnelle que vous vivez actuellement et respirez profondément. Laissez la douleur s'atténuer à chaque expiration. Ces moments d'auto-soins se répercuteront dans votre vie, améliorant vos relations avec les autres.

11. L'histoire de votre vie

Vieillir est une chance incroyable. Chaque année, vous obtenez 365 jours de données, ce qui vous permet de voir les tendances de vos croyances et de vos comportements. Avec ces informations, vous pouvez faire des choix plus sages. Permettez-vous de regarder votre histoire avec émerveillement et gratitude, puis apportez cette sagesse dans le moment présent pour éclairer vos décisions.

12. Votre scénario

Vous écrivez l'histoire de votre vie depuis votre naissance. Prenez un instant pour vous poser la question suivante: «Qu'ai-je écrit que je joue actuellement?» À ce moment-là, vous réalisez que vous n'êtes pas simplement un acteur de votre vie, mais que vous êtes également l'écrivain et le producteur! Vous pouvez changer l'histoire et le sens que vous lui avez donné pour servir votre objectif le plus élevé.

13. Votre créativité

Lorsque vous êtes en phase avec votre cœur, les idées ne sont pas filtrées par la peur d'être rejeté ou l'attachement au «bien». Mettez-vous dans des situations où vous devez réfléchir à de nouvelles idées. Aidez un ami à trouver un slogan pour son entreprise, créez des chansons

au hasard tout en faisant la vaisselle. Le but n'est pas de vous attacher au résultat mais simplement de créer. Laissez place à l'improvisation, nourrissez votre muse créative.

14. Votre alignement

Il s'agit de la méta-conscience combinant le corps, l'âme et l'esprit. Êtes-vous en alignement? Les choses sont-elles en mouvement? Votre tâche est de faire attention à votre alignement et d'agir pour vous ramener à votre lieu de pouvoir, de joie et de concentration. Si vous avez un doute, revenez sur cette liste et voyez ce qui n'est pas activé.