

# Catalogue de premier secours en cas de Calimérotage



Il nous arrive tous de temps à autre de trouver que le monde est vraiment trop injuste et de se victimiser...

Ce petit jeu est un outil pour retrouver la pêche rapidement !

**Voici comment :**

Demandez à votre équipe de vous inspirer un chiffre entre 1 et 40. Référez à l'astuce associée à ce chiffre dans ce catalogue. Vous y trouverez un conseil sur mesure pour apaiser Caliméro en vous et vous retrouver en paix 😊

Remarquez aussi la couleur de votre pioche...

Liste des 40 propositions des membres du groupe On S'Entraîne Avec Lulu suite à cette question :

**Que faites-vous pour demeurer dans de hautes vibrations lorsque le calimérotage vous interpelle ?**

→1. La gratitude fonctionne bien en général. Je fais la liste (mentalement) de tout ce qui est super chouette dans ma vie, je remercie infiniment l'univers, je suis à présent en gratitude et hop ! voilà la magie de la gratitude, tu te retrouves rempli d'Amour et finis la plainte ou Caliméro !

→ 2. Je fais la liste de tout ce que j'ai accompli et dont je suis contente, fière (et il n'y a pas de petites victoires!). En règle générale, je ne me plains plus après. Il faut trouver un truc infaillible pour positiver

→ 3. Je respire... je respire... je respire...

→ 4. Écoutes une belle musique que tu aimes.

→ 5. Fais une ballade dans la nature

→ 6. J'appelle une copine/un copain lumière qui me connaît et sait comment me remettre sur la voie très vite.

→ 7. Je chante, je siffle, et je vais me faire masser (ou je m'auto masse).

→ 8. Pardon, je m'excuse, merci, je t'aime, ça marche trop bien !  
(vive le Hoo'ponopono ! )

→ 9. Méditation, faire le vide, vider les énergies noires vers la terre et visualiser une lumière intense qui les remplace.

→ 10. Avant : rien d'autre que de me plaindre à l'univers. Aujourd'hui : j'accepte et j'attends parce que j'ai compris que cette étape est nécessaire. Je lâche et j'attends des moments meilleurs... parfois longtemps. Mais je sais qu'ils viennent à moi.

→ 11. Pour moi si c'est tristesse, colère ou peur c'est accueil sans laisser les pensées prendre les commandes, juste laisser les sensations s'évacuer, et après ça remonte. Pour les angoisses, je m'imprègne de quelques belles vibrations que portent les mots : Amour Lumière Joie Fluidité Bienveillance... Ce sont ces principales vibrations dont j'ai besoin à ces moments-là, sans me concentrer sur les

mots, juste je les laisse m'imprégner en les laissant résonner en moi ou à voix haute, et très vite le cœur s'ouvre, le taux vibratoire augmente, et les pensées cessent ! Ça lâche les grappes ! Et je suis comme "déliée", je peux à nouveau être et agir avec fluidité !

→ 12. Me changer les idées avec des films comiques

→ 13. Faire ce que j'aime !

→ 14. Je me réfugie dans les bras de mon ange gardien !

→ 15. J'ai un interrupteur dans la tête et j'allume la lumière ! Visualisation flash et très efficace pour moi !

→ 16. Quand je fais mon Caliméro sur le fait d'être en mode Caliméro j'abandonne et vais dormir.

→ 17. L'Actionna sur ce que l'on dissocie !

→ 18. 1) Je ne cherche pas à être dans de hautes vibrations (Je Suis... le reste c'est du contrôle, pour moi). 2) Caliméro passe son temps à dire "oh c'est trop injuste" le statut de victime donc, et j'ai envoyé valdinguer tout ça... la victime, le bourreau et le sauveur (celui là peut repointer son nez de temps en temps mais je veille) lors du soin du lâcher prise de Lulu... Terminé. Je suis Responsable de tout ce qui m'arrive, ce n'est pas toujours confortable mais ça l'est nettement plus que de se sentir ballottée... par je ne sais qui ou je ne sais quoi. Je ne sais pas toujours en quoi C'est Juste que je passe par cette expérience... j'essaie en tout cas d'y accorder le moins de résistance possible. Et en parlant de confortable ou non j'en arrive au... 3) Les émotions, dans la mesure où le contexte s'y prête, je me laisse totalement traverser. Depuis que je procède de cette façon, sans résistance, j'observe que l'état ressenti comme inconfortable (par mon mental) passe beaucoup plus brièvement, parfois même c'est fulgurant, je saupoudre le Tout de Gratitude, émise du cœur pas de la tête. Parfois je trébuche, je recommence, j'ajuste, mais globalement c'est exactement ça. Résultat, je suis connectée h24 depuis des mois à mon état de Joie !

→ 19. Je lui sacre une pichnotte sur sa coquille de chapeau. Il faut s'exercer à l'entendre pour pouvoir le stopper dès qu'il commence. Parfois, je l'entends démarrer son verbiage inutile et je dis, tiens encore toi... allez oust !

→ 20. Je me douche en pensant purification/baptême.

→ 21. Je demande au petit Caliméro ce qu'il a à me dire, qu'est-ce qu'il trouve si injuste, qu'est-ce qu'il cherche à se prouver, et puis je lui explique que non, tout est juste ! Tu en es là parce que tu en es là ! C'est pas grave si tu vibres bas en ce moment et que tu te sens déconnecté, que je lui explique. Alors en acceptant, ça remonte un peu tout seul !

→ 22. J'accepte cette part de moi, je lui donne de l'attention, empathie et amour... je l'éduque ♡

→ 23. Je m'occupe d'abord du Caliméro, je l'accueille, l'accepte, je voyage à l'intérieur de moi pour le rencontrer, je lui ouvre mon cœur, écoute ce qu'il exprime, ce qu'il ressent, je lui donne de l'amour et de la douceur. Une fois fait, il lâche et on peut continuer dans de bonnes vibs !

→ 24. Je fais le ménage (rangement par le vide) et j'écoute Ricky Martin.

→ 25. Je chante des mantras.

→ 26. Je fais du sport.

→ 27. Je mets mon étincelle de conscience dans l'ascenseur pour remonter dans les bonnes vibrations pour agir et non ré-agir !

→ 28. Je me lâche la grappe à travers les bonhommes allumettes, une purification au benjoin ou à la sauge.

→ 29. Je m'imagine entrant dans le Soleil. Je ressens et vois une belle lumière, de la purification et plein de petits guilis.

→ 30. Je chante les génériques des dessins animés du style les bisounours qui prennent bien la tête, du coup ça me fait rire et je zappe mon Caliméroland.

→ 31. Je prends ce qui me vient dans l'instant. N'importe quoi que j'ai envie de faire sur le moment.

→ 32. Des phrases de Lulu ou de vous me reviennent en tête... je reviens petit à petit vers mes idées en fait.

→ 33. Juste arrêter de vouloir lutter contre "ce qui est"... j'ai envie d'exprimer ma souffrance par la méthode de "victimisation" c'est sans doute que j'ai été victime à un moment ou à un autre... je laisse la part en moi s'exprimer autant qu'elle en a besoin, je prends en compte sa demande de trouver un endroit où elle se sent en paix... puis tout va mieux ! Je ne me sens pas obligé de devoir garder un niveau de vibrations hautes "fausses" puisque contraintes... sans malheur, pas de bonheur !

→ 34. Des techniques de guérison que j'utilise à chaque fois que j'en ai besoin et ça m'aide énormément.

→ 35. Je demande à mes guides et anges bien aimés de me soutenir et souvent je reçois une vague d'amour.

→ 36. Je mange une douceur...

→ 37. Je me regarde dans le miroir. Je me parle en expliquant ce qui m'arrive. Du coup je relativise, ça aurait pu être pire et ça aurait pu être mieux en effet. Je vis ce moment car je l'ai choisi donc j'en tire un enseignement. Je me félicite de ce dénouement. Et je m'empresse de faire une activité qui me libère de cette tension.

→ 38. Je regarde Caliméro. Je le prends par la main, je lui fais un câlin, je lui dis que tout va bien. Puis je lui montre tout ce qu'il y a de beau partout, en lui et à l'extérieur de lui aussi. On danse, on chante, on plante des fleurs, quand il a besoin de temps on peut faire des dessins toute la journée...

→ 39. Je lui accorde 2 ou 3 minutes ça dépend pour caliméroter et après on passe à la vision lumineuse des choses !!! je le dis réellement « bon ok tu as 2 minutes pour calimeroter à fond, mauvaise foi et tout et tout , et après on change ».

→ 40. Dans ces moments là, j'ai un "truc" très très efficace. Il faut dire, que j'ai essayé beaucoup de choses et que lorsque l'on est au creux de la vague... Je parle du gouffre hein ? du fin fond des abysses, de la gadoue qui pèse, qui alourdit, dans laquelle on est enfoncé jusqu'au cou et qu'on se dit : bon sang, mais je ne me m'en sortirai jamais ?!!! Pas de censure ? vraiment ? Le truc magique me vient d'un homme que j'ai accompagné sur son lit de mort. Cet homme mourait et, j'ai pu rester à ses côtés pendant un moment qui me paraît, aujourd'hui encore, une éternité. Merci, merci, merci. Cet homme n'était pas un Saint, mais, jamais... à aucun moment je ne l'ai entendu se plaindre (malgré la douleur, et tous ceux qui travaillent dans le domaine de la santé savent de quoi je parle, malgré la peur, l'inconnu, l'incompréhension, le doute) et, au contraire, pour toutes les personnes qui venaient le voir, il avait un mot positif, un sourire, un rayon de soleil à offrir. A aucun moment, je n'ai ni vu, ni lu sur son visage, l'ombre d'un Caliméro. Pourtant, j'ai pu accompagner d'autres personnes aux portes de la mort, des personnes qui ont pleuré dans mes bras "Je ne veux pas mourir"... d'autres qui m'ont demandé "Vous ne pouvez pas accélérer les choses ?"... et je les aime toujours, infiniment. Vous dire que l'Homme dont je vous parle était l'homme de ma vie, au sens propre, vous donnera peut-être un autre point de vue ? Dans les moments où je suis au fond du gouffre, je n'ai aucune pitié, je soigne le mal par le mal, je me pose une question. Une toute petite. Efficace comme une grande claque. Je me dis : "Mais sur qui tu pleures ?" Alors, oui, ce n'est pas lumineux comme truc. Mais il faut arrêter de se bercer parfois. Se mettre un bon coup de pied au ... Q ... reste une bonne solution ! Il y a des Héros dans la vie de tous les jours. Il faut savoir s'en inspirer.

### Gratitude à pour leur contribution :

Marie, Patou, Sandra, Josée, Ladam, Nadège, Rachel, Eve, Marie Hélène, Naïma, Geo, Luma, Annie, Mélanie, Christelle, Caro, Valérie, Aymeris, Farida, Mélodie, Naomie, Harmonie, Angelique, Sandie, Hélène, Nawal, Amélie, Christel, Lylie, Kali, Soni, Laurence, Nathalie, Pierre, Gaëlle, Evelyne, Franck, Emilie, Marie-Pierre, Karine, Claire, Mathilde, Pascale, Maryse, Valérie Rose, Jean-Philippe, Erendys, Laurence, Izar, Laura, Marie-Chantal.

Be light !

