



Merci de votre Confiance!

Voici vos cadeaux :

1 séance complète et 1 accompagnement audio

7 étapes et 30 minutes pour grandir en conscience-confiance

Belles Découvertes!

L'ÉCRITURE, ALLIÉE THÉRAPEUTIQUE

Avant de commencer

Assurez-vous de ne pas être dérangé, accordez-vous un moment, 30mn : trop long ?! Ne mériteriez-vous pas 30mn ? Qu'est-ce qui est plus important ou plus urgent que de vous poser et de trouver les solutions à vos problèmes ou questions actuelles ?

Attendre d'être au pied du mur ? Être coincé au lit, malade et obligé de prendre soin de vous, de vous accorder du temps? ???

Chacun est Libre!

Pourquoi l'écriture me diriez-vous?

Parce que l'écriture nous permet de prendre conscience, et par conséquent, Être conscient c'est le début de la confiance en soi, car lorsque l'on découvre ce qui freine notre pleine confiance, il est bien plus facile de le changer !

Parce que l'écriture est accessible à tous (nous ne sommes ni en cours de français ni de grammaire...!)

L'écriture laisse une trace que l'on peut voir, gommer, modifier, corriger. Elle rappelle les traces, les inscriptions qu'on porte en nous et qui nous font souffrir :

➤ *nos souffrances restent inscrites en nous tant qu'on ne les a pas reconnues et désinscrites : ça veut dire, y faire face, reconnaître, libérer, guérir.*

Souvenez vous c'est possible:

➤ seulement et seulement si, vous voulez vivre plus heureux, atteindre le véritable bonheur,

➤ seulement et seulement si, vous voulez être plus conscient et connaissant de qui vous êtes véritablement,

➤ seulement et seulement si vous avez le désir de changer ce qui ne va pas dans votre vie,

➤ et si vous vous armez de patience, de persévérance et de bienveillance !

Parce qu'on n'a rien sans rien !

Nous sommes des êtres de langage, de parole, les mots sont un des outils essentiels à notre communication avec les autres, avec le monde et avec soi.

Vous avez remarqué que nous étions toujours en train de discourir avec nous-mêmes, entretenir une conversation sans fin !

Ecrire nous permet de traduire notre discours, notre conversation intérieure et par delà, nos croyances, nos perceptions... cela nous renvoie à notre relation aux mots c'est-à-dire à notre dictionnaire personnel et intérieur qu'il va être précieux de découvrir et de préciser parce qu'il porte en lui les indices de sens et de cause de ce qui crée notre mal être

Avez-vous remarqué aussi, que lorsque l'on met des mots sur les choses, les sentiments, les perceptions confuses ça les rend plus claires, ça nous soulage ? Parce que dire avec nos mots et écrire permet de structurer notre pensée, l'ordonner et par conséquent cela nous soulage.

La connaissance de soi et au-delà, le développement personnel et spirituel demande à s'ordonner sur l'ordre Absolu et Divin mais avant, il faut découvrir et connaître

➤ ce qu'est l'ordre Absolu et Divin et ce qui n'est pas aligné dessus c'est-à-dire désordonné en nous.

On pourrait conclure que nos souffrances ne sont « qu' » une histoire de désordre !

L'EXERCICE EN QUESTION: PROCESSUS EN 7 ÉTAPES

Première étape: Armez-vous d'outils nécessaires!

Pour cela munissez-vous :

- D'un bloc de papier sans lignes
- De 3 stylos de couleurs différentes
- D'un surligneur

Vous avez tout ce qu'il faut, alors commençons !

Seconde étape: Mettez vous en condition!

Mais commençons d'abord par faire circuler nos énergies, pour mieux nous relier à notre intériorité, nous recentrer, nous aligner, pour cela

Mettez vous debout et frottez vos mains l'une contre l'autre et quand elles sont chaudes, agréables passez les sur le visage, les joues, faites le pourtour des yeux, passez les sur la tête, les bras, et même massez les bras en partant de l'épaule jusqu'à la main comme si vous évacuez, vous nettoyez quelque chose qui vous colle à la peau et commencez par le bras droit

Faites pareil pour le bras gauche,

Ensuite la poitrine, le dos et vous descendez, les jambes les pieds et relevez vous lentement.

Maintenant relevez les bras au dessus de la tête, entrecroisez les doigts et prenez une grande inspiration, bloquez le souffle, étirez vous en poussant sur les pieds qui sont bien à plat sur le sol et expirez.

Recommencez encore une fois. ça fait du bien n'est-ce pas !

Maintenant toujours debout, bien droit, vous allez inspirez en balançant la tête en arrière puis ramenez la tête en avant et expirez. Lentement faites le mouvement avec conscience, douceur et respiration.

Recommencez encore une fois, inspirez en balançant la tête en arrière puis ramenez la tête en avant et expirez.

Maintenant, votre tête dans l'axe, inspirez étirez la vers l'épaule droite revenez dans l'axe expirez, inspirez étirez vers l'épaule gauche expirez. et faites du bruit. Ça soulage vraiment de toutes les tensions accumulées.

Maintenant, vous allez faire un grand cercle avec la tête autour de son axe.

Au départ la tête est bien dans l'axe, inspire la tête bascule avec douceur à l'arrière puis sur l'épaule droite, en avant expire sur le côté gauche à l'arrière inspire sur l'épaule droite en avant expire sur l'épaule gauche en arrière inspire reviens dans l'axe expire.

On recommence en partant cette fois sur l'épaule gauche : inspire la tête bascule avec douceur à l'arrière puis sur l'épaule gauche, en avant expire sur le côté droite à l'arrière inspire sur l'épaule gauche en avant expire sur l'épaule droite en arrière inspire reviens dans l'axe expire.

Bon voilà maintenant vous êtes plus détendu, fin prêt pour démarrer l'écriture automatique.

Troisième étape : Reliez-vous et mettez vous en quête !

Installez-vous, fermez les yeux, respirez tranquillement et demandez (à votre soi, à la vie, à Dieu, à l'Univers...comme vous voulez) intérieurement à être aidé, accompagné dans la compréhension de vous-même ou du problème, de la situation problématique qui se présente à vous.

Maintenant, prenez votre bloc et commencez par écrire : quand je pense à moi ou quand je pense ...et vous indiquez le problème et laissez-vous écrire, laissez le stylo écrire tout ce qui vient comme ça vient, ne cherchez pas à analyser, mettez votre cerveau gauche au repos et laissez venir tous les mots, ne cherchez pas de sens, laissez votre subconscient vous parler, lâchez prise.

S'il y a des émotions qui remontent, laissez les remonter, ça se libère en vous, ça veut se libérer, alors laissez vos émotions s'exprimer, laissez couler.

Et vous allez écrire pendant 15 minutes.

Rappelez-vous, quand je pense à moi ou quand je pense à ...

.....
.....

15 minutes se sont écoulées. Maintenant arrêtez d'écrire.

Quatrième étape: faites un Zoom!

Comment vous sentez-vous ? Mettez des mots, sur vos émotions, sur votre état d'âme. Mettez des mots les plus précis possibles, efforcez-vous !

Frottez les mains l'une contre l'autre, respirez tranquillement, et passez les sur le visage. Prenez un surligneur et en relisant ce que vous avez écrit, surlignez les mots que vous estimez forts ou importants.

C'est fait!

Cinquième étape: Donnez des Directions!

Regardez les mots surlignés avec du recul et dites-vous ce que ça vous inspire, comment ça vous parle, qu'est-ce qu'il en ressort, comment se présente le problème en fin de compte,

Et maintenant, posez-vous la question : que faudrait-il changer ? Quelle est l'image que j'ai de moi et que faut-il y changer ? Quelle peut être la solution au problème ? Qu'est-ce que j'ai appris, qu'est-ce que j'ai découvert, qu'est-ce que je comprends en fin de compte ?

Et écrivez tout cela.

Sixième étape: Mettez vous en Action! Engagez vous!

Maintenant qu'elle est la première action que vous pourriez mettre en route pour améliorer l'image que vous avez de vous, ou pour solutionner le problème posé, rappelez-vous une action très précise et possible, j'insiste sur possible : c'est-à-dire quelque chose que vous allez réussir, quelque chose que vous pouvez faire.

Maintenant prenez votre 3^{ème} stylo et notez cette action et engagez-vous envers vous-même à la mener à bien. Ecrivez cela : je m'engage envers moi-même à mener.....à faire....

Septième étape: MERCI!

Maintenant remercier celui ou ce que vous avez invoqué au départ pour toute l'aide apportée, remerciez sincèrement.

Et quand vous aurez réalisé votre 1^{ère} action et bien vous pourrez passer à la suivante et ainsi de suite! N'oubliez jamais on n'avance que Pas à Pas c'est la meilleure façon d'atteindre son but.

J'espère que cet exercice vous a intéressé, que vous l'avez apprécié, il m'est vraiment précieux. Il m'a permis de faire tant de découvertes sur moi-même et de trouver le courage d'aller vers les solutions et le soulagement ! C'est vraiment guérisseur. ça a apporté beaucoup de Bien à ma vie!

Merci de m'avoir suivie jusque là !

Inspire...Expire...Plonge dans ta Pensée...Réfléchis...Demande...Cherche jusqu'à trouver...

Si tu tombes ce n'est pas grave !

Relève-toi

Si tu ne trouves pas tout de suite, persévère

De toute façon que veux-tu faire d'autre que poursuivre ?

Mourir ?

Ça ne vaut pas le coup, parce que tu sais que lorsque tu reviendras tu reprendras là où tu en étais !

Alors poursuis, poursuis à ton rythme, poursuis à ton allure,

Poursuis jusqu'à trouver et sois persuadé que tu vas trouver

Trouver la Force en toi parce qu'elle n'est pas ailleurs

Ton véritable Bonheur, il est en toi, pas ailleurs

Et lorsque tu l'auras trouvé, sois persuadé qu'il ne te quittera plus jamais

Parce que tout simplement tu sauras le Préserver, le Nourrir !

Merci !