

Ecouter le langage du corps

Voici une proposition pour mettre par écrit ce qui a été mis en lumière durant la méditation. Sentez-vous libre de modifier les questions si elles ne vous parlent pas. Ou d'en créer d'autres.

Date :

Comment je me sens avant de commencer la méditation :

Après la méditation ou pendant

Quelle(s) partie (s) de mon corps s'expriment ou appellent ma présence ?

Quelles sont les sensations physiques et leur intensité ? (tensions, noeuds, crispations, raideurs, blocage...)

Quelles sont les émotions liées à cette ou ces parties ?

**Quelle partie de vous (blessée) s'exprime à travers cette douleur ?
Ou quelle partie de votre histoire ?**

Quel besoin est exprimé ? 1 ou plusieurs.

Identifiez-vous une croyance erronée, limitante derrière la douleur ? Est-ce que cette croyance vous sert ? En avez-vous encore besoin ?

Quelle nouvelle croyance, pensée, mantra peut à présent vous servir et nourrir le besoin exprimé ? Veillez à ce que cela ne dépende que de vous.

Prenez un temps pour vous connecter à cette croyance, ressentir la vibration de chaque mot choisis. Vivez cette croyance au présent, respirez-la. Partez du principe que tout est déjà en vous.

A suivre une vidéo avec la méthode des 2 points pour :

- désactiver les pensées, croyances, peurs, blocages en lien avec ce que le corps exprime
- puis ancrer la nouvelle croyance ;
- nourrir le besoin exprimé ;