

Exercice pour entrer en contact avec sa valeur personnelle

Je vous propose ici un exercice qui se fait en accompagnement mais que je vais adapter pour que vous puissiez le faire seul(e) aussi.



Suivez le guide :

- ✨ Placez vous dans un état de relaxation ; ouvrez les yeux pour lire chaque étape, puis fermez les yeux pour vivre l'étape en cours
- ✨ Souvenez vous d'un moment où vous avez tenu dans vos bras un petit bébé ; il n'a encore rien accompli mais a-t-il de la valeur ? de l'importance ? laissez cette question faire son chemin, soyez attentif a ce que vous ressentez
- ✨ Gardez cette sensation et prenez dans vos bras un autre nouveau né : VOUS ; vous serez sûrement un excellent parent pour lui ; dites au bébé qu'il a beaucoup de valeur, qu'il est très important, que vous l'aimez et que vous allez prendre soin de lui
- ✨ Changez de rôle et devenez ce bébé dans les bras de ce parent qui l'aime et qui lui dit qu'il est important et qu'il a beaucoup de valeur ; ressentez pleinement votre valeur et votre importance
- ✨ Maintenant, grandissez en gardant en vous la sensation de votre valeur et de votre importance ; prenez votre temps ; au cours de ce processus, votre inconscient révisera les évènements de votre vie qui vont être différent maintenant que vous êtes en contact avec votre valeur
- ✨ Continuez en âge dans le futur en découvrant comment cette sensation de votre valeur a une influence positive sur votre vie et revenez à l'instant présent lorsque vous êtes prêt ; prenez votre temps avant de bouger et de reprendre votre place dans la vie courante

Possible que vos larmes coulent, que vous soyez soudain pris d'une envie d'embrasser la vie et de vous mettre en mouvement, possible qu'un sourire se dessine sur votre visage et qu'il reste en place un moment ! Tout est possible dans la suite de cet exercice...

Accueillez chaque émotion comme elle vient 🌱

