

JE REÇOIS

S'ouvrir, s'abandonner en toute confiance au flux de la vie et recevoir le meilleur.

Ma capacité à recevoir est passée par bien des étapes. Entre mon ambivalence à désespérément vouloir recevoir et ma peur sourde d'éviter à avoir à recevoir, j'ai longtemps jonglé pour des résultats à la hauteur de mes doutes et de mes freins. Quand notre capacité est bloquée nous avons le pouvoir d'aller explorer ce qui se passe à l'intérieur de nous et mettre à jour les événements qui ont contribué à impacter notre "recevoir". Différentes pistes sont possible : relation à la terre, à la mère, estime et valeur de soi, , légitimité, intégrité... Nous détenons toutes et tous en nous, les clés pour nous réparer.

C'est pourquoi ce mois ci je vous invite à explorer votre capacité à recevoir en suivant les étapes de l'exercice suivant

Prenez le temps de vous installer, puis de faire une pause silence pour vous centrer.

Evaluer sans aucun jugement votre capacité à recevoir, entre 0 et 100%. Ma capacité à recevoir aujourd'hui est de =

Puis Laisser venir et **poser l'intention** en lien avec votre capacité à recevoir. Exemple : « j'augmente ma capacité à recevoir », « J'accepte de recevoir », « Je reçois » ...

3 personnages des constellations d'abondance sont impliqués dans cette notion de recevoir : **Le CORPS, la MÈRE INTÉRIEURE ET LE COEUR.**

Vous allez pouvoir découvrir et recevoir les messages qu'ils ont pour vous sur cette thématique du recevoir.

En premier lieu dites **vosre intention à voix haute** et représentez par un trait de couleur ces 3 personnages, **dessinez les**. Quelle forme et de quelle couleur est le

trait qui représente votre corps ? Quelle forme et de quelle couleur est le trait qui représente votre mère intérieure ? Quelle forme et de quelle couleur est le trait qui représente votre coeur ? Ces traits sont ils en interaction et comment ?

VOTRE DESSIN :

Que ressentez vous au vu de ce dessin ? Notez ce qu'il évoque pour vous :

Poursuivez en faisant 3 fois le tirage suivant à 3 jours d'intervalles

Tirez une carte réflexion pour votre CORPS, que vous dit il ?

Lisez la carte, observez la thématique sur laquelle elle vous amène , répondez aux questions et ressentez ce que cela déclenche en vous et notez le :

Quelle action auriez vous envie de mettre en place suite à cette introspection :

Ecrivez là et donnez vous une date pour la réaliser = Avant le :

Tirez une carte réflexion pour votre MÈRE INTÉRIEURE, que vous dit elle ?

Lisez la carte, observez la thématique sur laquelle elle vous amène , répondez aux questions et ressentez ce que cela déclenche en vous et notez le :

Quelle action auriez vous envie de mettre en place suite à cette introspection :

Ecrivez là et donnez vous une date pour la réaliser = Avant le :

Tirez une carte réflexion pour votre COEUR, que vous dit il ?

Lisez la carte, observez la thématique sur laquelle elle vous amène , répondez aux questions et ressentez ce que cela déclenche en vous et notez le :

Quelle action auriez vous envie de mettre en place suite à cette introspection :

Ecrivez là et donnez vous une date pour la réaliser = Avant le :

La dernière étape : Bilan

Faites le point sur tout ce qui vous a traversé et les prises de consciences que vous avez eu. Regarder votre dessin du haut. Qu'est ce qui a changer ? Modifiez ou Redessinez .

Votre % de capacité à recevoir a t'il augmenté ? Si Oui de combien ? Si non testez dans quelques jours.

FINISSEZ par créer et écrire ici une phrase « mantra » pour favoriser votre capacité à recevoir, une phrase qui vous fait du bien et que vous pourrez répéter à voix haute 3fois, 3fois par jour pendant 41 jours.

Ma phrase « mantra » est :

Vous avez besoin d'explications, d'approfondir, d'en parler, d'être accompagné, contactez moi au 06.18.29.53.06



...PARCE QUE VOTRE HISTOIRE EST IMPORTANTE...

RACONTEZ LÀ !

show existentiel®

CORINNE
CHARPENTIER
COACH CRÉATRICE DE SHOWS EXISTENTIELS

06.18.29.53.06
co.charpe@gmail.com
www.corinnecharpentier.com