

AU COEUR DE L'AMOUR DE SOI !

La médecine de l'ours nous invite au calme, au repos, à nous connecter à la force et la puissance de la terre, notre terre, notre mère. Cette période hivernale est une bonne occasion pour méditer, s'intérioriser afin d'enrichir nos futures actions et nous rendre plus audacieuses(x) pour la nouvelle année qui s'amorce. Aller au coeur de soi c'est aller récupérer toute notre puissance et notre souveraineté mais aussi aller voir si nous savons nous apporter de l'amour et prendre soin de nous tout en douceur...ou pas...

C'est "**Au coeur de l'amour vous même**" que j'ai envie de vous emmener car quand on s'aime, les peurs s'envolent, les freins se lèvent, les limites se poussent et l'on se rapproche de son rêve jusqu'à ne faire plus qu'un avec lui.

Voici 4 étapes à suivre sur plusieurs jours ou heures (à vous de fixer votre planning d'introspection) :

Première étape:

- Votre intention pourrait se résumer en une seule petite phrase : "**Je m'aime**" ou n'importe quelle autre phrase de votre choix du moment qu'elle est en lien avec l'amour de vous même.
- Evaluer l'amour pour vous m'aime sur une échelle de 1 à 100. A combien vous aimez-vous ? = %
- Tirez successivement **3 cartes réflexion**. les unes après les autres Lisez les, ressentez et Notez.

Première carte tirée :

Deuxième carte tirée :

Troisième carte tirée :

Quelques questions supplémentaires pour guider votre réflexion : Que ressentez vous en lisant ces cartes ? Qu'est ce que ça vous évoque ? Agréable ? Désagréable ? Pourquoi ? Pouvez vous répondre aux questions qu'elle vous pose ? Soyez sincère.

Prenez le temps qu'il vous faut pour explorer ces 3 cartes et ce qu'elles vous révèlent de vous même.

Ensuite **Tirez une carte action**. Prenez le temps qu'ils vous faut pour réaliser l'action tirée et notez dans les jours qui suivent si quelque chose à changer ou quelle prise de conscience est venue.

Deuxième étape (le 2ième jour ou la deuxième semaine ou ...): **identique à la première étape**

Troisième étape (le 3ième jour ou la troisième semaine ou) : **identique à la première étape**

Quatrième et dernière étape

Le temps du bilan est arrivée vous avez tirée, en tout, 9 cartes réflexion et 3 cartes actions.

Relisez vos notes. Faites le point sur les événements de ces 3 dernières semaines et ce qui en ressort de façon évidente. Comment vous sentez vous ?

Je vous invite maintenant à tirez **3 cartes ressources**. Lisez les, que ressentez vous ? et les laisser vibrer chaque jour en vous pendant les jours à venir (les écrire, les chanter, les dessiner, les...)

Une fois cet exercice fini réévaluer sur l'échelle de 1 à 100 l'amour de vous même et voyez si vous avez progressé ou pas.

Tirez les conclusions : lesquelles ?

Voici un pas de plus effectué vers l'amour de vous même. Bravo !

Vous avez besoin d'approfondir, d'en parler, d'être accompagné : contactez moi !



**CORINNE
CHARPENTIER**

COACH CRÉATRICE DE SHOWS EXISTENTIELS



06.18.29.53.06

co.charpe@gmail.com

www.corinnecharpentier.com

