

# MON COUPLE INTÉRIEUR

## TROUVER LE POINT D'ÉQUILIBRE ENTRE MON FEMININ ET MON MASCULIN POUR UNE RELATION STABLE A MOI-MÊME ET AUX AUTRES.

Pas si aisé de trouver ce juste équilibre. Cette peur des hommes qui m'a hanté si longtemps m'a amené à minimiser mon côté féminin et ignoré ma part masculine. bercée depuis ma plus tendre enfance par des stéréotypes bien tranchés d'hommes au travail et de femmes au foyer, j'ai reproduit sans le vouloir vraiment le modèle parental. J'ai fini par divorcer et voilà des années que j'oeuvre sur mon ouverture de conscience et cherche à établir une harmonie en moi. Je sais que la paix né de cet état d'amour inconditionnel en soi. D'où mon engagement à prendre soin de mon couple intérieur aussi souvent que possible. C'est ainsi que j'ai eu envie de vous accompagner à

C'est ainsi que j'ai eu envie de vous accompagner à explorer le vôtre en suivant les étapes suivantes :

Vous avez besoin de papiers (ou d'un cahier), un stylo et des crayons de couleurs.

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

Laisser venir et **poser l'intention** en lien avec votre couple intérieur. Exemple : « Mon couple intérieur est en harmonie », « J'accueille le féminin et le masculin en moi », « Je vis une rencontre amoureuse équilibrée » ...

Pour découvrir quels personnages des constellations d'abondance sont impliqués dans votre intention

- tirer au sort un chiffre entre 1 et 3 (ou plus selon votre intuition ou vos envies)
- Ils sont 9 en tout : faites un papier pour chaque ; ÂME, CORPS, ENFANT INTERIEUR, MÈRE INTERIEURE, PÈRE INTERIEUR, SERPENT DE VIE, COEUR, OMBRE, LUMIÈRE. et tirer au sort autant de personnages (que le chiffre tiré précédemment)

Vous allez pouvoir découvrir et recevoir les messages qu'ils ont pour vous sur cette intention que vous avez posé.

- Pour **chaque personnage** faite le tirage suivant :
- En premier lieu dites **votre intention à voix haute** et Tirer successivement 2 cartes réflexions . Lisez ces cartes, observez la thématique sur laquelle elles vous amènent , répondez aux questions et ressentez ce que cela déclenche en vous. Notez tout ce qui vous semble important sur une feuille, ou cahier dédié à votre introspection.

Finir le tirage **pour chaque personnage** par un carte action. Action que je vous encourage à mettre en place dans le bref délai.

- Une fois tous les tirages de chaque personnages effectués faire un bilan global. Quelles informations majeurs pouvez-vous retenir des messages reçus ? Nommer ce vers quoi vous allez vous diriger pour vibrer et réaliser votre intention de départ.

Finir par **un dessin** représentant tous vos personnages tirés, de façon symboliques. De quelle forme et de quelle couleur sont-ils ? Que font-ils ensemble ? Ecrivez sur ce dessin les actions que vous avez à mener ainsi qu'une phrase positive que ce dessin illustrerait ? Que ressentez-vous en lisant cette phrase et en voyant ce dessin ?

Mettre toutes ces réflexions et ce dessin de côté.

- Laisser passer une semaine et Renouveler ces tirages (avec de nouveaux personnages tirés au sort) selon le même protocole.
- Laisser de nouveau passer une semaine et procéder à L'étape finale : **le Bilan**

Regarder vos 2 dessins, faites le bilan de ces 2 semaines parcourues .

Y a t'il eu des événements particuliers ?

Tirer 2 cartes ressources , les lire et ressentez ce qu'elles déclenchent en vous.

Auriez-vous envie de faire un seul et unique dessin réunissant tous les personnages tirés au sort ? Si oui, lequel ? Je vous invite à compléter cette phrase et la rajouter à votre dessin.

JE SUIS EN ..... AVEC MON COUPLE INTÉRIEUR

Exposer ou garder ce dessin avec vous quelques temps.

Laissez le temps à tout ceci de s'infuser en vous.

**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