

L'ABONDANCE ET MOI !

Ma toute première démarche thérapeutique alternative fut de m'inscrire en 2008 dans un groupe de Constellations d'Abondance. Pour la première fois je découvrais une signification plus large du mot ABONDANCE. Au delà de l'argent, de la notion de grande quantité le lien avec la JOIE a été nommé. C'est là que j'ai réalisé que :

**L'énergie de la JOIE et l'énergie de l'ABONDANCE ne sont qu'une seule et même énergie.
Une énergie universelle dans laquelle nous baignons toutes et tous.**

Qu'est ce qui nous a éloigné, privé de cette énergie ? Qu'est ce qui nous fait croire qu'elle pourrait être dangereuse, inaccessible ou réservée à une élite ? Où en sommes nous avec la joie dans notre vie ? Notre joie de vivre ? Si nous n'avons pas à générer, à créer l' Abondance mais plutôt à s'ouvrir à elle, à l'accueillir et la laisser librement circuler en nous. Une nouvelle posture à trouver.

Je vous propose de suivre ce protocole qui je l'espère sera vous ouvrir à cette énergie de Joie , d'Abondance qui est là, à disposition en permanence.

En tout premier **posez votre intention** en lien avec l'Abondance. Pour vous inspirer, je vous en suggère : "Je laisse librement circuler l'abondance dans ma vie" ou "je m'ouvre à l'abondance" ou « ...

la première semaine :

Tirer une carte « THEMES"

Qu'évoque cette carte pour vous ? Ecrire tous vos ressentis par rapport a ce thème, tout ce qui vient. Faites un dessin (simple, avec des couleurs ou pas, laissez le émerger spontanément) en rapport avec ce thème et notez ce que ce dessin vous fait ressentir :

Ecrire entre 3 et 6 mots qui viennent spontanément en lien avec ce thème.

Les lire. Qu'en déduisez vous ?

Observer chaque jour de la semaine ce qui se passe en lien avec ce thème

Faites un bilan de fin de semaine + tirer une carte RESSOURCE.

Notez là :

Quelle réaction avait vous à cette carte. Faites en votre mantra sur 3 jours, 3 fois par jour.

Mon mantra est :

Faire de même pour la deuxième et la troisième semaine :

Tirer une carte « THEMES"

Qu'évoque cette carte pour vous ? Ecrire tous vos ressentis par rapport a ce thème, tout ce qui vient.

Faites un dessin (simple, avec des couleurs ou pas, laissez le émerger spontanément) en rapport avec ce thème et notez ce que ce dessin vous fait ressentir :

Ecrire entre 3 et 6 mots qui viennent spontanément en lien avec ce thème.

Les lire. Qu'en déduisez vous ?

Observer chaque jour de la semaine ce qui se passe en lien avec ce thème

Faites un bilan de fin de semaine + tirer une carte RESSOURCE.

Notez là :

Quelle réaction avait vous à cette carte. Faites en votre mantra sur 3 jours, 3 fois par jour.

Mon mantra est :

Faire de même pour la troisième semaine :

Tirer une carte « THEMES"

Qu'évoque cette carte pour vous ? Ecrire tous vos ressentis par rapport a ce thème, tout ce qui vient.

Faites un dessin (simple, avec des couleurs ou pas, laissez le émerger spontanément) en rapport avec ce thème et notez ce que ce dessin vous fait ressentir :

Ecrire entre 3 et 6 mots qui viennent spontanément en lien avec ce thème.

Les lire. Qu'en déduisez vous ?

Observer chaque jour de la semaine ce qui se passe en lien avec ce thème

Faites un bilan de fin de semaine + tirer une carte RESSOURCE.

Notez là :

Quelle réaction avait vous à cette carte. Faites en votre mantra sur 3 jours, 3 fois par jour.

Mon mantra est :

Vous avez exploré 3 THEMES (peut être différents ...ou pas), vous avez fait vibrer **3 mantras RESSOURCE** en vous.

A quelle conclusion arrivez vous ?

Pour finaliser cette introspection je vous invite **chaque jour de cette semaine** à tirer une carte REFLEXION et répondre aux questions qu'elles soulèvent.

JOUR 1 :

JOUR 2 :

JOUR 3 :

JOUR 4 :

JOUR 5 :

JOUR 6 :

JOUR 7 :

Terminer le dernier jour par une carte ACTION. Action que vous devrez réaliser bien entendu pour vous ouvrir encore plus à l'abondance dans votre vie.

Vous voici à la fin de l'exercice reconnecté(e), je l'espère, à votre abondance. Je vous souhaite qu'elle circule librement en vous chaque jour.

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