

LE PLAISIR, LE DESIR ET...MOI

Sommes nous tous si à l'aise avec cette notion de plaisir, de désir ?

Qu'est-ce qui déclenche et fait que nous accueillons facilement ou pas cette sensation si unique, ce pétilllement, cette chaleur qui se déploie soudainement au travers de chacune de nos cellules ? Un corps pour agir, faire, créer et aussi rien que pour le plaisir de ressentir, toucher, caresser, embrasser, respirer, voir, manger, entendre...Désirer, avoir envie de, se faire plaisir, donner du plaisir, serait un crime ? une honte ? pas nécessaire ? pas essentiel ?

Je vous invite à explorer votre plaisir, réhabiliter votre jouissance et vous réconcilier avec votre allié le plus précieux : votre corps.

Avant de commencer le tirage, **définissez votre intention** sur cette thématique du désir et du plaisir. Elle doit être une **phrase courte, au présent commençant par "Je"** qui définirait l'état idéal que vous souhaiteriez atteindre. Ex : "J'accueille librement le plaisir dans ma vie" ou "Je désire" ou "je suis en paix avec mon plaisir" ou ...

Première étape : LE CORPS

Poser votre intention à voix haute.

Tirer 3 cartes réflexions. Votre corps vous invite à explorer ces informations.

Ressentir si c'est confortable ou pas d'explorer ces pistes, dire pourquoi et réaliser où cela vous mène.

Répondez aux questions de chacune des cartes. Laissez vos émotions s'exprimer sans vous juger ou vous culpabiliser, juste accueillir et vous remercier d'être là où vous êtes.

1° CARTE :

2° CARTE :

3° CARTE :

Répondez à ces 3 questions supplémentaires :

- Quel message fort te renvoie ton corps ?
- Qu'est ce qui va changer entre lui et toi à partir de maintenant ?
- De quoi peut tu le remercier ? De quoi peut tu te remercier ?

Pour finir cette première étape **tirer une carte action** (votre corps vous demande de...) et vous donner quelques jours (maxi 3 jours) pour la réaliser.

ACTION que mon corps m'invite à faire :

Deuxième étape : L'ENFANT INTÉRIEUR

Poser votre intention à voix haute.

Tirer 3 cartes réflexions. Votre Enfant intérieur vous invite à explorer ces informations.

Ressentir si c'est confortable ou pas d'explorer ces pistes, dire pourquoi et réaliser où cela vous mène.

Répondez aux questions de chacune des cartes. Laisser vos émotions s'exprimer sans vous juger ou vous culpabiliser, juste accueillir et vous remercier d'être là où vous êtes.

1° CARTE :

2° CARTE :

3° CARTE :

Répondez à ces 3 questions supplémentaires :

- Quel message fort te renvoie ton enfant intérieur ?
- Qu'est ce qui va changer entre lui et toi à partir de maintenant ?
- De quoi peut tu le remercier ? De quoi peut tu te remercier ?

Pour finir cette deuxième étape **tirer une carte action** (votre corps vous demande de...) et vous donner quelques jours (maxi 3 jours) pour la réaliser.

ACTION que mon enfant intérieur m'invite à faire :

Troisième étape : L'ÉNERGIE DE VIE

Poser votre intention à voix haute.

Tirer 3 cartes réflexions. Votre Energie de vie vous invite à explorer ces informations.

Ressentir si c'est confortable ou pas d'explorer ces pistes, dire pourquoi et réaliser où cela vous mène.

Répondez aux questions de chacune des cartes. Laisser vos émotions s'exprimer sans vous juger ou vous culpabiliser, juste accueillir et vous remercier d'être là où vous êtes.

1° CARTE :

2° CARTE :

3° CARTE :

Répondez à ces 3 questions supplémentaires :

- Quel message fort te renvoie ton énergie de vie ?
- Qu'est ce qui va changer entre elle et toi à partir de maintenant ?
- De quoi peut tu le remercier ? De quoi peut tu te remercier ?

Pour finir cette deuxième étape **tirer une carte action** (votre corps vous demande de...) et vous donner quelques jours (maxi 3 jours) pour la réaliser.

ACTION que mon énergie de vie m'invite à faire :

Quatrième étape : Bilan final

Quelle conclusion pouvez vous tirer de toutes ces cartes tirées, de toutes ces actions mises en place ?

Imaginer que votre corps, votre enfant intérieur et votre énergie vie se rencontrent : Que se disent ils ? Comment relationnent t'ils ? Essayer de ressentir ce qu'il serait bon de mettre en place pour les réunir et les mettre en accord et en joie d'être ensemble rien que pour votre plaisir.

Je vous invite à **tirer 3 cartes ressources** : une qui vient de votre corps, une deuxième de votre enfant intérieur et une troisième de votre énergie de vie. Les faire vibrer avec vous pendant 21 jours. Les dire à voix haute, les chanter, les écrire, les danser, les dessiner, les peindre...choisissez l'expression qui vous convient le mieux.

1° CARTE :

2° CARTE :

3° CARTE :

Vous voici arrivez à la fin d'un cheminement qui , je l'espère, vous aura apporté du plaisir : un peu , beaucoup, passionnément. J'espère surtout que votre regard et vos ressentis en lien à votre plaisir et vos désirs, ont changé.

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