

1 À 21 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE SOI-M'AIME

Bienvenue pour ce voyage à la
découverte de soi!



PRÉPARER MES 21 JOURS

Avant de démarrer il vous faudra:

- un cahier pour prendre des notes,
- une bouteille d'eau en verre, afin d'informer votre eau avec les mantras - les explications à ce sujet suivront.
- un espace chez vous pour votre pratique (vous pouvez également pratiquer à l'extérieur notamment les méditations), aménagez vous un coin sympa, créer votre espace de bien-être (pierre, décoration, etc.).
- Une bougie à allumer quand vous prenez ce temps pour vous - cette bougie représente votre lumière c'est une façon d'acter "symboliquement" dans la matière cet espace temps pour vous.
- Planifier dès à présent vos moment de pratiques - Pas le temps? prenez-le... Aussi important que le rendez-vous chez le coiffeur, le dentiste ou le médecin, acter dans votre agenda ce temps pour vous et prenez rendez-vous avec vous-M'aime. Planifier vos 21 jours pour les "vivre" plus facilement au quotidien (même si vous ne faites pas le cursus un entier) - matin soir, dans la journée, comme bon vous semble...

Sur ce coup là pensez à vous en premier, le reste suivra :)



"J'OSE, JE MÉRITE, JE M'AUTORISE "

DÉFINIR MES INTENTIONS

Clarifier vos besoins envers vous-M'aime:

prendre le temps de mettre en mots ses intentions par écrit. Vos actions, vos pensées, vos croyances et votre verbe créent votre réalité... Ainsi mettre par écrit vos envies, vos souhaits, vos "résolutions" pour vous-M'Aime permet d'ancrer dans une certaine "dimension" vos intentions...

Dans votre cahier

"Je m'engage envers Moi-M'aime à m'offrir du temps, durant 21 jours, en conscience, avec amour joie et bienveillance, libérée de toute culpabilité et de tout juge-ment"

- Quel est mon rapport à Moi-M'aime?
Exigeante? souple? jugeante? autre?
- Qu'est-ce que cela signifie pour moi:
"prendre soin de moi?"
- A quand remonte la dernière fois que j'ai pris le temps de le faire?
- Est-ce que je m'offre/octroie facilement ce temps?
- est-ce que je le fais "facilement" sans culpabiliser?
- Quels sont les point dans ma vie que je souhaite valoriser, transformer, guérir, harmoniser?
- Quel est mon rêve... imaginez que tout les possibles sont possibles, imaginez que tu as une baguette magique entre les mains, imaginez que vous pouvez tout réaliser... Comment serait votre vie?

J'ai... Je fais... Je suis...

EXPÉRIMENTER

Tester, observer....

C'est maintenant à vous de jouer

Tester - faites cela comme un jeu(je), ne vous mettez pas la pression, ni des attentes ou du jugement...

Laisser faire et soyez ouvertes aux champs des possibles...

Si vous n'arrivez pas à tenir vos rendez-vous:

Demandez-vous:

- Avais-je noté cet espace temps dans mon agenda?
- quel priorité ai-je mis en avant?
- Quel système de fonctionnement a pris le dessus?
- ou si cela devient "ennuyant" quel est la partie de moi qui se lasse? de quoi a t'elle besoin?

Observez - utilisez vos sens pour observer ce qui se passe en vous et autour de vous, observez les éventuels changements qui opèrent dans votre façon de vous aborder, d'aborder les autres et la vie en général...



CE QUI COMPTE CE N'EST PAS LE BUT
MAIS LE CHEMIN...