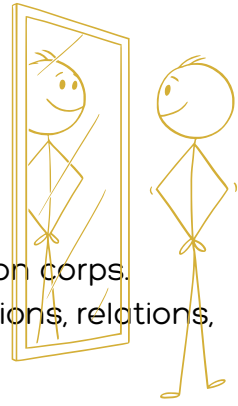


Mini Atelier • Ce que je cumule, ce que je cache, ce que je libère

Une exploration sensorielle pour revenir au centre de soi



Étape 1 - Le miroir de l'accumulation

Ferme les yeux. Imagine devant toi une pièce encombrée. Elle est à ton image.

Maintenant, pose cette question et observe bien les réactions de ton corps. Qu'est-ce que je cumule en ce moment ? (Objets, pensées, obligations, relations, douleurs...)

- _____
- _____
- _____
- _____

Étape 2 - À quoi me sert ce trop ?

Demande à ton inconscient, à ton corps :

Et si je lâchais ça... qu'est-ce que je devrais ressentir ?

- Peut-être... le vide ?
- L'impuissance ?
- L'absence d'amour ?
- Une sensation d'abandon ancestral ?

◇ Pose ta main sur l'endroit de ton corps qui réagit.

Demande-lui :

Depuis combien de temps portes-tu ça ?

Étape 3 - D'où ça vient ?

Ai-je vu quelqu'un dans ma famille cumuler ?

Quel message ai-je reçu sur le fait de jeter / trier / lâcher ?

- _____
- _____

Inspire profondément. Dis-toi en silence :

Je rends à chacun ce qui ne m'appartient pas.

Je me choisis, maintenant.

Étape 4 - Mon geste sacré

Aujourd'hui, je choisis de libérer...

(un objet, une pensée, un devoir que je ne porte plus)

- _____

Je me rappelle que je suis assez.

Même sans tout porter. Même dans le vide.

