



Cinq Etapes pour comprendre les messages de votre corps

CHOIX DU COEUR

1. **Décrivez la douleur** et ce que vous ressentez avec ce problème (exemple: j'ai mal au genou, je me sens tendue et je souffre)
2. Ecrivez ce que ce symptôme vous empêche de **faire ou d'être?** Ceci est votre **désir caché** qui est bloqué (plier mon genou, être souple).
3. Compléter la phrase: **»si je m'autorisais à faire ou être... »** (souple) quel risque prendrais-je et que penseraient les autres de moi? (je prendrais le risque d'être souple et je n'accepte pas cette idée car je pense devoir être sérieuse et rigide envers moi et les autres, la souplesse est une sorte de faiblesse).
4. Trouvez le **besoin de votre âme** ici (mon guide intérieur souhaite que je sois souple).
5. **Autorisez-vous à l'être** avec amour (je m'autorise à être souple envers moi-même et les autres).

N'oubliez pas de prendre en compte le principe de latéralité: le côté droit représente la symbolique du masculin, le côté gauche celle du féminin.

Avec Amour,
Claire

