

Exercice – Se pardonner de vous être mis dans cette situation difficile

Il est important pour faire un exercice de vous créer un vrai espace de sécurité, essayez d'être seul, pour ne pas vous sentir « regardé », de couper votre portable, et de vous donner à chaque fois la permission d'aller le plus loin possible. Aussi ces exercices n'ont pas de danger, le seul c'est de partir dans votre mental.

Déroulé :

1. Asseyez vous confortablement
2. Respirez 3 fois par le nez en conscience, vous ressentez l'air qui rentre et qui sort de vos narines
3. Mettre dans votre cœur les difficultés financières, manques, limitations que vous pouvez avoir et les accueillir
4. Si la peur, la tristesse, la colère se manifestent, acceptez-les
5. Accueillez ces regards négatifs, et pardonnez-vous
6. Laissez l'énergie qui se présente vous traverser
7. Prenez-vous dans les bras, vous devez avoir de la compassion et de la douceur pour vous-même
8. De nouveau, respirez trois fois, laissez partir les poids qui pèsent encore sur vos épaules