

Audio n° 1 : Je n'arrive pas à m'aimer

Vous avez des difficultés à vous aimer, à vous accepter ?
Autant vous donnez beaucoup aux autres, et êtes un soutien pour vos ami.e.s, autant pour vous, les choses sont plus difficiles ?
Dialogue intérieur dur, croyances limitantes... vous avez beau le savoir, vous vous sentez résister à l'idée de "s'aimer soi-même".

Mes propositions :

Courte :

une visualisation au coeur de l'amour

Embarquer pour la visualisation



Longue :

la visualisation + une pratique d'écriture intuitive sur l'amour de soi



Je t'invite à présent à finaliser cet atelier ensemble.

- D'abord, je te propose de prendre 15 minutes d'écriture intuitive pour partager ce qui émerge en toi après cette visualisation.

- Ensuite, je t'invite à choisir en cet instant la plus belle façon de te déclarer ton amour. Fais du mieux que tu peux, même si tu juges que "ce n'est pas assez".

Astuce : si tu n'arrives pas à t'aimer en cet instant, fais semblant. Si tu t'aimais pleinement, entièrement, sans condition, que ferais-tu pour toi en cet instant ?

Mon action : _____

- Prends le temps de faire cela, tout de suite !
- Que se passe-t-il en toi maintenant que cette action est réalisée ? (Observe tes pensées, tes ressentis physiques...)



Bravo à toi pour ce joli pas en direction de ton Être intérieur !