

Croire en moi

PAS À PAS, AVANCER VERS LA RÉALISATION DE SOI



Bravo !



Tu as décidé d'aller à la rencontre de ton
enfant intérieur...

en cheminant avec cet enfant, tu vas
découvrir des richesses intérieures que tu
ne soupçonnes pas encore,
tu vas t'ouvrir à une part essentielle et
précieuse de toi-même, et...

tu vas voir la vie différemment!





Pourquoi renouer avec son enfant intérieur ?

Tout simplement parce que notre enfant intérieur
détient les clés...

- ☼ de notre créativité
- ☼ de notre connexion à la vie
- ☼ de notre coeur
- ☼ de notre guérison



Et toi, à présent, tu as les clés qui t'ouvrent l'accès aux retrouvailles:

**Voici les 12 clés
pour renouer avec ton enfant intérieur !**



☀ Booste ta créativité en donnant carte blanche à ton enfant intérieur

-1-

Accorde-toi des temps de créativité gratuite: le résultat n'a aucune importance. Dessine, chante, danse, laisse-toi aller !

-2-

Joue: Prends un temps pour jouer avec des enfants (pas comme un parent qui se dévoue: joue à quelque chose qui te plaît, laisse ton enfant intérieur s'exprimer !). Tu peux aussi organiser des soirées jeux... lâche-toi !

-3-

Prends le temps de regarder les formes dans les nuages, dans les arbres, dans ta purée...





☀ Connecte-toi à la vie grâce à ton enfant intérieur

-4-

Promène-toi avec un enfant: prends le temps de regarder ce qu'il te montre, d'écouter ce qu'il a à te dire. Ne te contente pas d'acquiescer en pensant à autre chose: accueille ce qu'il te dit, écoute comment cela résonne en toi, et partage avec lui en lâchant ton rôle d'adulte.

-5-

Ecoute une musique douce

-6-

Lis une histoire
qui te fait du bien



-7-

Fais **le jeu de la première fois** : si tu manges un fruit, imagine que c'est la première fois que tu le goûtes. Que ressens-tu? Fais l'expérience avec tous tes sens: imagine que c'est la première fois que tu vois, que tu entends, que tu sens quelque chose...



☀️ Ouvre ton cœur avec ton enfant intérieur

-8-

Si tu as l'élan de sourire à quelqu'un que tu ne connais pas, laisse-toi faire par ton élan. Laisse-toi dire bonjour à un inconnu et plaisanter avec lui si ton enfant intérieur t'y invite. Tu verras, bientôt, tu ne pourras plus te passer de suivre **tes élans spontanés**.

-9-

Quand tu choisis de rendre service, fais-le «avec la joie de l'enfant qui va nourrir les petits canards» (Marshall Rosenberg)

-10-

Quand quelqu'un t'offre quelque chose ou te rend service, accepte si tu sens que cela te fait plaisir. Cesse de refuser par simple politesse: tu priverais les autres de la joie de contribuer à ton bien-être.

-11-

Quand tu passes un moment privilégié avec un enfant, prends une seconde pour écouter: comment se sent ton enfant intérieur? Respire, et goûte.



☀️ **Guéris ton enfant intérieur : prends un temps d'accueil pour lui. (Ne fais cet exercice que si tu disposes d'au moins une demi-heure de tranquillité)**

-12-

- Prends le temps de te poser en toi, de respirer calmement.
- Visualise l'enfant que tu étais. Respire bien.
- Maintenant, pense à une phrase qu'on t'a dite, qui ne t'a pas fait du bien. Respire bien.
- Visualise cette scène: tu t'avances vers l'enfant que tu étais, au moment où tu as entendu ces mots «cailloux». Tu le prends dans tes bras, et tu **accueilles ses émotions**. Sans rien dire. Respire bien.
- Maintenant, dis à cet enfant ce que tu aurais aimé entendre à ce moment-là. Dis-lui combien il est important pour toi. Combien tu l'aimes, et combien tu as à cœur de le respecter, de le prendre en compte. Continue d'accueillir ses émotions, jusqu'à l'apaisement.





Si tu appliques ces astuces régulièrement et en conscience, ton enfant intérieur va prendre de plus en plus de place dans ta vie. Petit à petit, il te guidera vers plus de joie, plus de présence à l'instant, plus de disponibilité à l'intuition, plus de clairvoyance... à condition que tu prennes le temps de l'accueillir et de le chérir... et maintenant, tu as les clés pour le faire.

Je te souhaite un beau chemin en
compagnie de cette part de toi si
belle et si précieuse qu'est ton
enfant intérieur !