

Travail à faire pendant 21 jours :

- Chaque jour faire
 - a. Soit la médiation de libération (sur la clef USB ou sur YouTube en cliquant sur le lien)
https://youtu.be/52zUt1d_uIU
 - b. Soit affirmations de libération des blessures d'âme :
<https://youtu.be/Rq9PBM5asbs>
- Quand une situation, une émotion se présente dans la journée ou si un évènement vous touchent depuis longtemps, faire l'exercice ci-dessous autant de fois que nécessaire sur plusieurs jours

Je guéris mes blessures d'âme

1-Blessures	ABANDON	REJET	INJUSTICE	TRAHISON	HUMILIATION
2-Emotions et Sentiments	Tristesse Insécurité Vide intérieur Solitude	Peur Sans valeur Inexistant Impuissant	Colère Critique Jalousie	Etat d'alerte Méfiance Impatience	Dégout Honte Vexation Jugement
3-Réactions	Dépendant	Fuyant	Rigide et exigeant	Contrôlant	Masochiste Dévalorisation
4-Les solutions	Être conscient de mes forces et de me sentir comblé(e) et protégé	M'affirmer et Prendre ma place	D'être à l'écoute de moi-même et de mes limites et pour les Respecter	Faire de nouveau confiance car je suis sous la protection de l'énergie de la vie	Je me donne le droit d'être, je suis bienveillant(e) envers moi-même

Je libère N°1 ma blessure et N°2 mon sentiment de Ce n'est plus la peine d'être N°3 la réaction

J'accueille toutes les énergies qui me permettent de N°4 la solution

- A dire pour chaque situation en remontant dans le temps d'aujourd'hui jusqu'à votre naissance
- Terminer en disant « *pour tout ce qui reste dans mon inconscient en lien avec ma famille, mes ancêtres ou mes vies antérieures* » je libère N°1 ...répéter la correction ci-dessus
- Finir en disant « *j'intègre le pardon jusqu'à l'origine du problème* ».