



MON CORPS ET SES MESSAGES

Si vous avez un doute ou une question vous pouvez me contacter sur

WhatsApp 07 64 07 14 21

Bienvenue pour ce travail de 21 jours sur les Messages du corps : Ce thème de travail fait partie de mes thèmes prioritaires avec le pack de Libération que vous pouvez aussi vous procurer.

Sachez que le travail de chacun des 2 packs est très différents et complémentaire.

Dans « Mon corps et ses messages », les corrections passent par un travail sur le plan quantique alors que le pack de libération utilise en travail sur les émotions et blessures d'Âmes.

Il est idéal dans la mesure du possible de prendre 10mn à 15 mn par jour pour faire ce travail pendant 21 jours. La répétition est nécessaire pour intégrer et transformer les choses. Il est important de respecter l'ordre des zooms et des méditations.

Si vous avez choisi le pack USB vous retrouverez sur votre clé USB les audios en version MP3 pour pouvoir les écouter de votre téléphone, tablette ou ordinateur ainsi que les ; Si dessous les liens YouTube pour voir les vidéos (Il est préférable de regarder le replay des zoom en vidéo) . Bonne découverte et surtout bonne libération ! 😊

PROGRAMME

Jour 0 :

Vidéo d'introduction au travail : <https://youtu.be/90t20x6Jkhg>

ZOOM N°1 : Théorie et travail à réaliser : <https://youtu.be/5lXnsGi1M50>

Jour 1 à 9 :

1. Chaque jour soyez attentifs à vos sensations repérez les et soyez conscient de votre réaction (je l'écoute ou pas ?)
2. **Méditation quotidienne :** *Méditation de libération des croyances limitantes*

Cliquez ICI : <https://youtu.be/3ozC8rdqWs4>

- ☐ Trouver la croyance négative concernant votre corps que vous avez besoin de lâcher pour avancer et créer la positive que vous voulez intégrer à la place. (Vous pouvez m'envoyer en message perso vos 2 phrases si vous n'êtes pas sûr, je testerai si c'est ok)
- ☐ Tous les jours faire la médiation de libération des croyances limitantes
- ☐ Si vous avez le temps ou l'envie vous pouvez aussi refaire la médiation *Accepter les changements* que l'on a fait dans le zoom N°1 <https://youtu.be/KScolNT65wo>

Exemple de croyances

- Je ne suis pas capable de comprendre mon corps / *je suis à l'écoute de mon corps qui me soutien*
- Mon corps me fait souffrir ou dysfonctionne / *je fais du bien à mon corps et il me fait du bien, il se rééquilibre et se régénère naturellement*
- Je n'aime pas mon corps / *j'accepte mon corps et je lui envoie de l'amour car il me soutien je lui en suis reconnaissant*
- Je suis toujours fatigué / *je suis attentif aux messages de mon corps, je le respecte en lui donnant la priorité, il se ressource et se rééquilibre*
- Je n'ai pas confiance en mon corps / *il est dans ma nature de m'adapter à toutes situations, mon corps me protège et me soutien*
- J'ignore mon corps ou je le rejette / *je prends conscience du rôle primordiale de mon corps, mon ami, je le considère, je le remercie*
- Le corps se dégrade en vieillissant / *j'avance dans l'âge en restant en bonne santé, mes cellules poursuivent leur travail de régénération et mon corps conserve sa mobilité, sa souplesse et ses capacités d'origines.*

Jour 10 à 21

- Visionner le Zoom 2 : <https://youtu.be/jr1-CklW8Ec>
- Méditer chaque jour
- Repérez ce que vous dites, pensez ou écoutez (hautes fréquences ou basses fréquences ?)
- Retravailler la formulation des phrases de vos croyances si nécessaire

1. **Jours 10 à 18** : Méditation « *reprogrammation de mon corps et de mes cellules* »
https://youtu.be/kWcj_uJlyvc?si=NFGm-lU-l1xH9Jm4
2. Poursuivre en parallèle si besoin la méditation « *libération des croyances limitantes* »
3. **Jours 18 à 21** alterner les méditations au choix

Félicitations !

Soyez fier de vous pour le travail accompli dans cette session et surtout n'hésitez pas le refaire dans quelques mois ou quelques années car tout change et évolue, il faut sans arrêt se réajuster pour rester dans le flux de la vie !

Au plaisir de se retrouver dans une autre session ou en présentiel !

Martine Minvielle