

Travail pardon bourreau (même dcd)

Pas besoin de communiquer avec le mental, tout passe par l'âme.

Exercice n°1 :

Liste tous les défauts de ton bourreau ; Liste toutes les qualités de ton bourreau ;

Liste toutes tes qualités ; liste tous tes défauts ;

Liste toutes les souffrances que ton bourreau aurait pu avoir dans son enfance ;

Prend le temps de réfléchir et d'accepter (**prend tout ton temps pour aller dans le cœur**) qu'un être en souffrance ne sait pas comment aimer, puisqu'il est lui-même en carence affective ;

Exercice n°2 :

Maintenant rédige un courrier pour libérer ton bourreau, en expliquant ce que tu viens de comprendre. Tu lui fais une lettre d'amour, de pardon et de libération ;

De la même façon, tu te pardonnes et te libère dans ce courrier ;

Prend le temps de bien le rédiger avec le cœur ;

Tu pourras ensuite le brûler avec gratitude ;

Exercice n°3 :

Je t'invite à t'installer confortablement, te détendre, inspirer profondément à trois reprises...

Poser les deux mains sur ton ventre, et te replonger face à ton bourreau ;

Écoute tes ressentis, ressens à l'intérieur de ton ventre, accueille tout ce qui se passe ;

Prends le temps de prendre de temps pour communiquer par le cœur ;

Connecte-toi à ton bourreau, et tu lui apporte de l'amour, tu lui demandes pardon, tu le libère.

De la même façon, tu te demande pardon et tu te libères.

Tu remercies cette âme pour avoir accompli ce contrat d'amour entre lui et toi.

Prends le temps de faire cet exercice en profondeur.

Quand vraiment tu l'auras libéré et que tu seras libérée, tu sentiras que tu seras déconnectée de ces ressentis, tu ressentiras que ce travail est fini.