

Reconnaissance enfant intérieur

Nous avons tous une enfance qui n'a pas répondu forcément à nos attentes, et notre inconscient a gardé ça en mémoire. Le problème de ces mémoires, c'est qu'elles pèsent et qu'elles attirent à vous ces carences affectives.

Maintenant que vous êtes en amour avec papa et maman, voici comment réparer vos blessures de façon définitive afin de ne plus vibrer le « manque d'amour » :)

Voici l'exercice :

Vous posez vos mains sur le plexus solaire, et vous, la personne que vous êtes aujourd'hui, avec toute la connaissance que vous avez acquise et la conscience que vous avez, vous parlez à vous, quand vous étiez enfant.

Vous parlez à la deuxième personne du singulier, et vous rassurez cet enfant.

« Tu as fait du mieux que tu as pu, tu as un papa et une maman qui ont fait du mieux qu'ils ont pu avec ce qu'ils savaient, avec ce qu'ils étaient, quand ils t'ont élevé. »

« Tu es un enfant de l'amour, tu as droit à l'amour, et je t'aime. »

« Tu as le droit de t'exprimer à travers moi, nous sommes sans limite toi et moi, nous pouvons jouer dans ce jeu d'incarnation, sans se soucier du regard des gens... »

...Et autant de phrases que vous trouverez, qui peuvent remettre de l'amour...

Vous faites ça le matin et le soir, quand vous êtes dans les bouchons, sur la route dans la voiture, dans la queue à la caisse du magasin à faire vos courses, à la sortie de l'école à attendre votre enfant, peu importe... faites le dès que vous êtes seul face à vous-même.

L'enfant intérieur garde les mémoires, mais vous avez le pouvoir et le devoir de les corriger.

Plus souvent vous ferez cet exercice en conscience, plus vite votre vie sera douce :)

En complément, voici une méditation à écouter sans modération :

<https://www.youtube.com/watch?v=keHMH6p5QFc>