

# Reconnaissance enfant non incarné

---

**Un travail de cœur à cœur, à faire en profondeur en prenant tout le temps nécessaire ! (Prévoir 30 minutes mini)**

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

Poser les deux mains sur ton ventre, et te replonger dans ta grossesse...

Écoute tes ressentis, ressens à l'intérieur de ton ventre, tu vas pouvoir percevoir si c'est un garçon ou une fille.

Ensuite tu lui donnes un prénom, et tu le reconnais.

**Prends le temps de prendre de temps pour communiquer par le cœur avec cet enfant ;**

Tu lui apportes de l'amour, tu lui demandes pardon, tu le libères.

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

Prends le temps de faire cet exercice en profondeur.

Tu vas ressentir des choses bizarres dans ton corps, c'est normal tu laisses passer...

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.

Tu prendras ensuite une pomme de pin, par exemple, que tu déposeras à l'intérieur de ton domicile, qui représentera symboliquement cet enfant qui aura maintenant un prénom.

Tu le laisseras durant 6 mois ou 1 an en visuel, à lui apporter de l'amour comme un être cher.