

Travail reconnaissance papa (même dcd)

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

Exercice n°1 :

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

Liste toutes tes qualités ; liste tous tes défauts ;

Liste toutes les souffrances que ton papa 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 papa, 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 dans les bras de ton papa à la maternité par exemple ;

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 papa, 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.

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.

Une fois le travail sur papa et maman fait, vous devrez travailler votre enfant intérieur pour réparer vos blessures ;