

Recette de la potion magique de la TORTUE NOIRE

Dans un chaudron, à feu doux, bien mélanger (et dans l'ordre suivant !) :

- des graines de courage de la lignée de tes ancêtres (parents, grands-parents, arrière-grands-parents),
- un élixir de volonté,
- une dose de suc de persévérance,
- de la poudre de sagesse,
- une cuillère à soupe de gelée de ruse,
- un jus de vitalité,
- une bonne louche de mousse de fluidité.

+ un ingrédient mystère =

(Imagine quel pourrait être cet ingrédient mystérieux et donne-lui un nom) .

Dessine à l'aide d'un vieux CD ou d'un compas un cercle sur la page de droite de ton livret. Note ou illustre à l'extérieur de ce cercle ta plus grande peur ou angoisse. Puis, prends quelques minutes pour te connecter à ton ressenti et accueillir cette émotion en toi. Ferme les yeux. Où est-elle localisée dans ton corps ?

Imagine à présent que tu bois quelques gorgées de la potion magique de la Tortue Noire. Laisse-la pénétrer dans tout ton Corps-Esprit et infuser couche après couche jusqu'à tes os, et même jusqu'à la moelle de tes os... Comment te sens-tu à présent ?

En restant connecté(e) à ce nouveau ressenti en toi, note et / ou illustre à l'intérieur du cercle à quoi cette sensation ressemble, ce qu'elle te raconte....

Que ferais-tu si cette peur ou cette angoisse n'existait plus dans ta vie ? Que te dirais-tu à toi-même ? Comment marcherais-tu ? Comment respirerais-tu ? Comment te sentirais-tu ? En changeant ton énergie, tu changes ta vie et ta destinée.

Pour finir, donne un nom à cette potion magique. Ainsi, à partir d'aujourd'hui, tu pourras l'invoquer et bénéficier de son soutien dès tu en auras besoin.

