

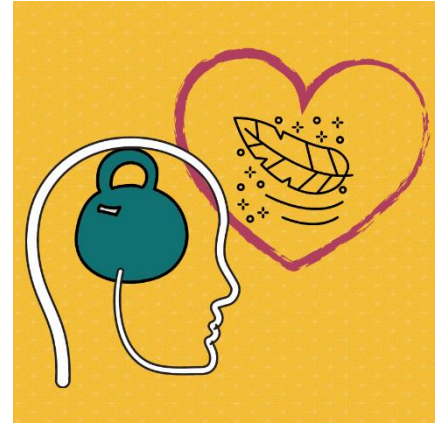
Semaine 8 lourd / léger !!!

Bienvenue dans cet UniversLourd-léger !!!!

Ouffff peut-être une contrainte pour votre MENTAL, mais il ne faut surtout pas oublier que le corps sait beaucoup de choses à propos de vous !

Voici quelques RÉFLEXIONS

Prends un moment pour revoir les fois où tu as omis d'écouter ton corps et observe ensuite les retombés de cela. Sans te culpabiliser ni te juger bien sûr, mais seulement en prendre conscience afin de t'accueillir dans ce processus de découverte de soi.



T'arrive-t-il parfois de te raconter quelques mensonges à propos de toi-même ???

Prends un moment pour en décrire quelques-uns et constater ensuite si ces révélations sont lourdes ou légères dans ton corps ??

Après ces quelques exercices, que retiens-tu et qu'as-tu le goût de balayer pour faire place à quelque chose de plus léger ?
