

Défi 62 : ETRE LIBRE

« Aucune prison, aucun barreau ne pourront m'empêcher de me sentir libre »

Roger McGowen condamné à mort en attente de la révision de son procès

Nous aspirons tous à la liberté mais inconsciemment nous sommes nos propres saboteurs en nous empêchant d'y goûter pleinement. Ceux qui sont avides de liberté ont souvent horreur de se sentir coincés, prisonniers dans une relation, un lieu, un travail. Jusqu'à parfois ne pas tomber amoureux pour éviter d'être coincé dans une relation de couple...d'autres sont en couple sans se sentir pour autant coincés. Tout est question de ressenti...

Libre et coincé ne sont que les 2 faces de la même pièce. Vous avez à accueillir les deux faces pour vivre les événements autrement.

L'argent vous permet de devenir plus que ce que vous êtes déjà, c'est un miroir grossissant...

Défi du jour :

Observez si vous êtes pleinement libre dans votre vie, quelles sont les situations qui vous font vous sentir bloqué ? avez-vous horreur de vous sentir bloqué ? regardez avec bienveillance comment vous vous empêchez d'être libre.

Prononcez les phrases suivantes en écoutant les résonances corporelles :

- 1) Je suis coincée ou prisonnier (le plus insupportable des 2) et c'est pleinement ok

- 2) Je suis libre avec et sans argent (ou autre chose sur quoi vous projetez votre liberté

Répétez-les autant de fois et aussi longtemps que nécessaire pour vous sentir paisible dans votre corps.

Bonus :

Réfléchissez à une situation dans laquelle vous vous sentez coincé et pourriez faire un premier pas pour la changer ! demandez l'avis d'une personne extérieure.