

Accueillir-observer et transmuter tes peurs

Introduction

Dans ce voyage intérieur, tu es invité(e) à accueillir pleinement tes peurs et ton anxiété. C'est une occasion d'entrer en connexion avec ces parts de toi que tu as peut-être tendance à fuir ou à ignorer. À travers ce processus, tu apprendras à observer, à comprendre, et finalement à transmuter ces énergies pour en faire des alliées sur ton chemin de transformation.

Préparation avant le voyage

Installe-toi confortablement, comme dans un petit cocon, au calme, dans ton espace sacré, avec de l'encens, une bougie blanche ou rose poudrée pour ainsi que de la sauge pour purifier ton espace.



Phrase d'intention: répète silencieusement ou à voix haute :

“Dans l'espace de mon cœur, je choisis d'accueillir mes peurs avec bienveillance, j'ose les observer pour grandir en paix. Je suis en sécurité, ancré(e) et libre de libérer ce qui n'a plus lieu d'être en moi.”

Étapes du voyage intérieur

1. **Connexion à ton espace cœur :**
Pose tes mains sur ton cœur. Respire lentement et sens cet espace s'ouvrir. Ici, tu es en sécurité.
2. **Accueillir tes peurs :**
Visualise-les comme des nuages qui apparaissent devant toi. Observe-les sans jugement, comme un témoin bienveillant. Reste avec elles, même si c'est inconfortable, et laisse-les être.
3. **Transmutation :**
Imagine une lumière douce émanant de ton cœur. Laisse cette lumière envelopper chaque peur, chaque nuage d'anxiété, pour les transformer en lumière et les dissiper.
4. **Intégration :**
Prends quelques instants pour sentir l'énergie renouvelée en toi. Remercie-toi pour ce moment d'accueil et de transformation.

Après le voyage: Une fois ce voyage terminé, prends le temps de revenir doucement à toi.

Gratitude et Détachement

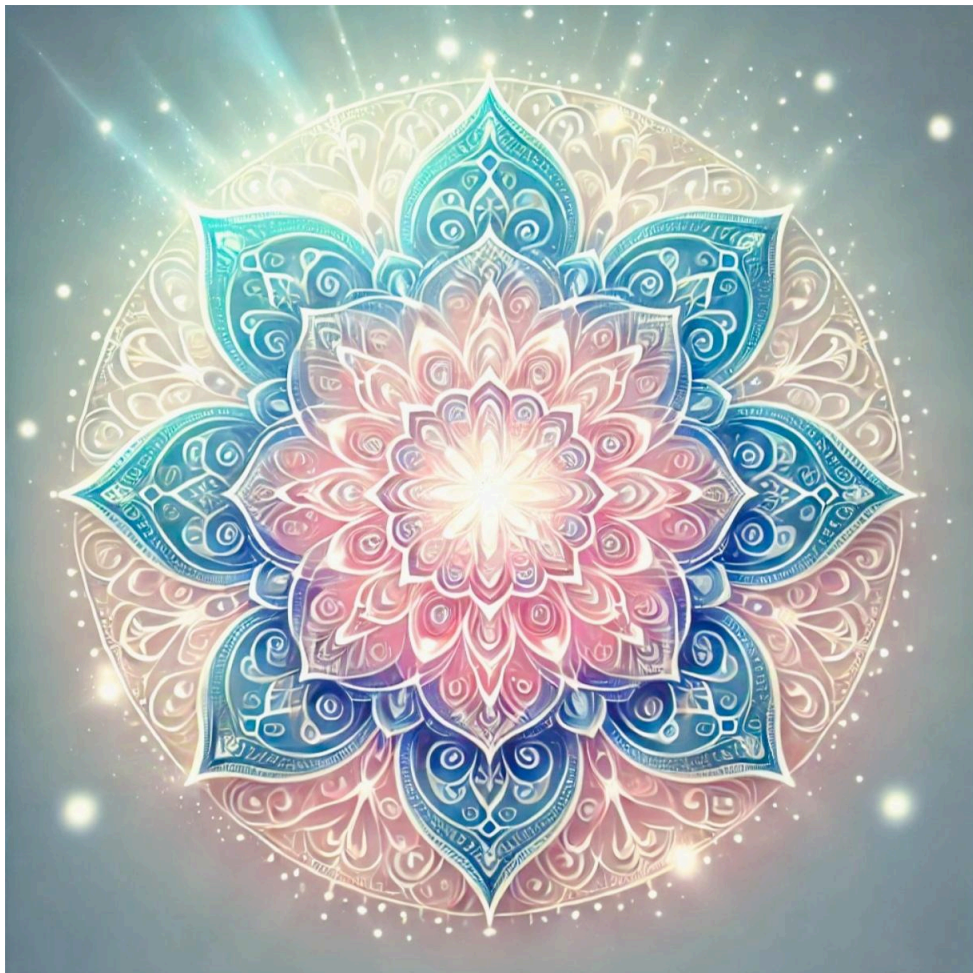
Exprime maintenant de la gratitude envers chaque peur, chaque sensation d'anxiété qui s'est présentée. Remercie-les pour t'avoir permis de les voir, pour ce qu'elles ont pu t'apprendre, et pour cette libération. Sens la paix et la clarté remplacer ce qui a été transmuté en toi. Prends quelques instants pour savourer cet espace intérieur libéré, rempli de calme et d'apaisement.

Rappelle-toi que chaque peur est une opportunité de croissance. Reviens à ce voyage aussi souvent que nécessaire pour te reconnecter à ta force intérieure, tu es en sécurité, soutenu(e) et capable de transformer tout ce qui se présente.

 **Phrase d'intention:** répète silencieusement :

“Dans l'espace de mon cœur, je choisis d'accueillir mes peurs avec bienveillance, j'ose les observer pour grandir en paix. Je suis en sécurité, ancré(e) et libre de libérer ce qui n'a plus lieu d'être en moi.”

Mandala de Libération



La Puissance de la Visualisation :

Dans ce voyage intérieur, tu explores l'accueil de tes peurs pour les transmuter en lumière. Une pratique essentielle pour soutenir ce processus est l'utilisation de la visualisation. Imagine le mandala de libération (ci-dessus) flottant dans l'immensité céleste. Ce mandala est en mouvement perpétuel, émettant de petites lumières scintillantes qui transmutent tes pensées limitantes et tes peurs en pure lumière.

Visualise ce mandala chaque fois que tu ressens une peur émerger. Vois-le comme un vortex de guérison, où chaque petite lumière représente une pensée ou une émotion en train d'être libérée. Ce processus symbolise le détachement des énergies pesantes qui te retiennent, te permettant de retrouver un espace de paix et de clarté.

Comment utiliser cette visualisation ?

- **Installe-toi confortablement** dans un espace calme, ferme les yeux, et prends quelques respirations profondes.
- **Imagine ce mandala céleste**, vibrant au-dessus de toi dans un ciel étoilé. Chaque pensée limitante ou émotion lourde se dissout dans ce mandala, sont transmutées en petites étincelles lumineuses qui s'élèvent dans l'infini.
- **Ressens la libération** dans ton cœur et ton esprit, comme si le poids de tes peurs se dissolvait dans cette danse céleste.

Lorsque tu te sens prêt(e), ouvre doucement les yeux, ramenant avec toi cette sensation de légèreté et de libération.

