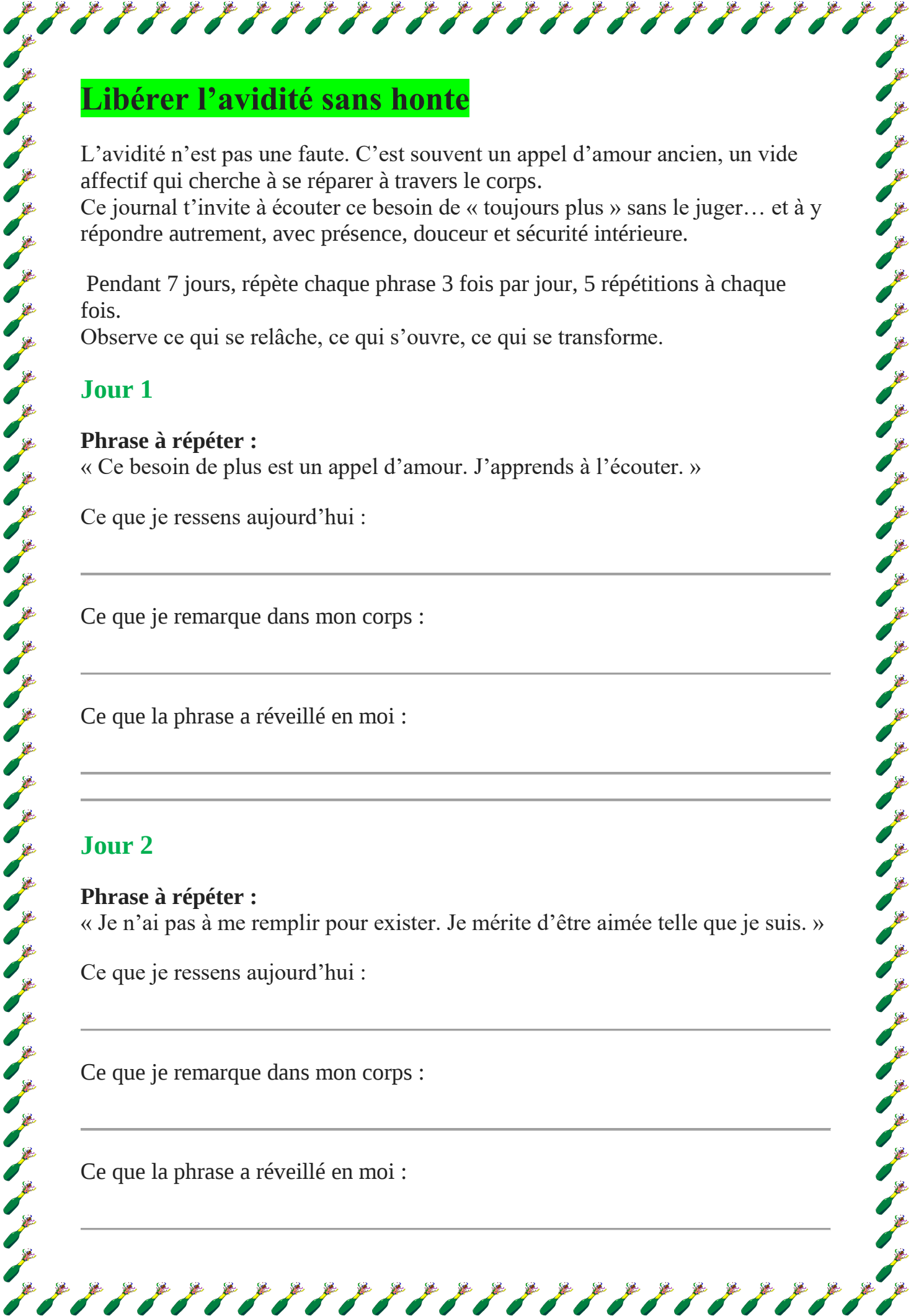




Libérer l'avidité sans honte

L'avidité n'est pas une faute. C'est souvent un appel d'amour ancien, un vide affectif qui cherche à se réparer à travers le corps.

Ce journal t'invite à écouter ce besoin de « toujours plus » sans le juger... et à y répondre autrement, avec présence, douceur et sécurité intérieure.

Pendant 7 jours, répète chaque phrase 3 fois par jour, 5 répétitions à chaque fois.

Observe ce qui se relâche, ce qui s'ouvre, ce qui se transforme.

Jour 1

Phrase à répéter :

« Ce besoin de plus est un appel d'amour. J'apprends à l'écouter. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 2

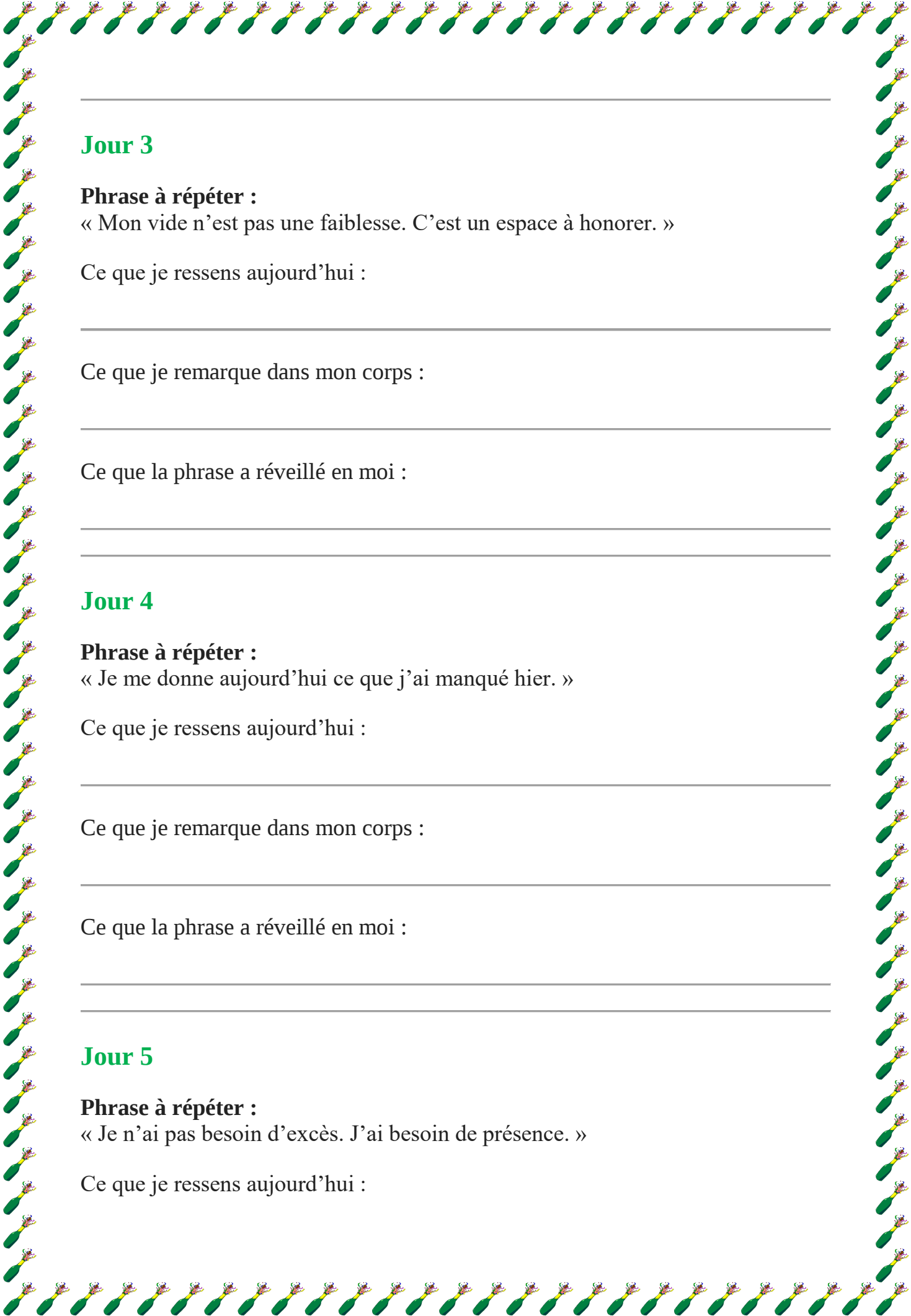
Phrase à répéter :

« Je n'ai pas à me remplir pour exister. Je mérite d'être aimée telle que je suis. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :



Jour 3

Phrase à répéter :

« Mon vide n'est pas une faiblesse. C'est un espace à honorer. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 4

Phrase à répéter :

« Je me donne aujourd'hui ce que j'ai manqué hier. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 5

Phrase à répéter :

« Je n'ai pas besoin d'excès. J'ai besoin de présence. »

Ce que je ressens aujourd'hui :



Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 6

Phrase à répéter :

« Mon corps peut recevoir sans se surcharger. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 7

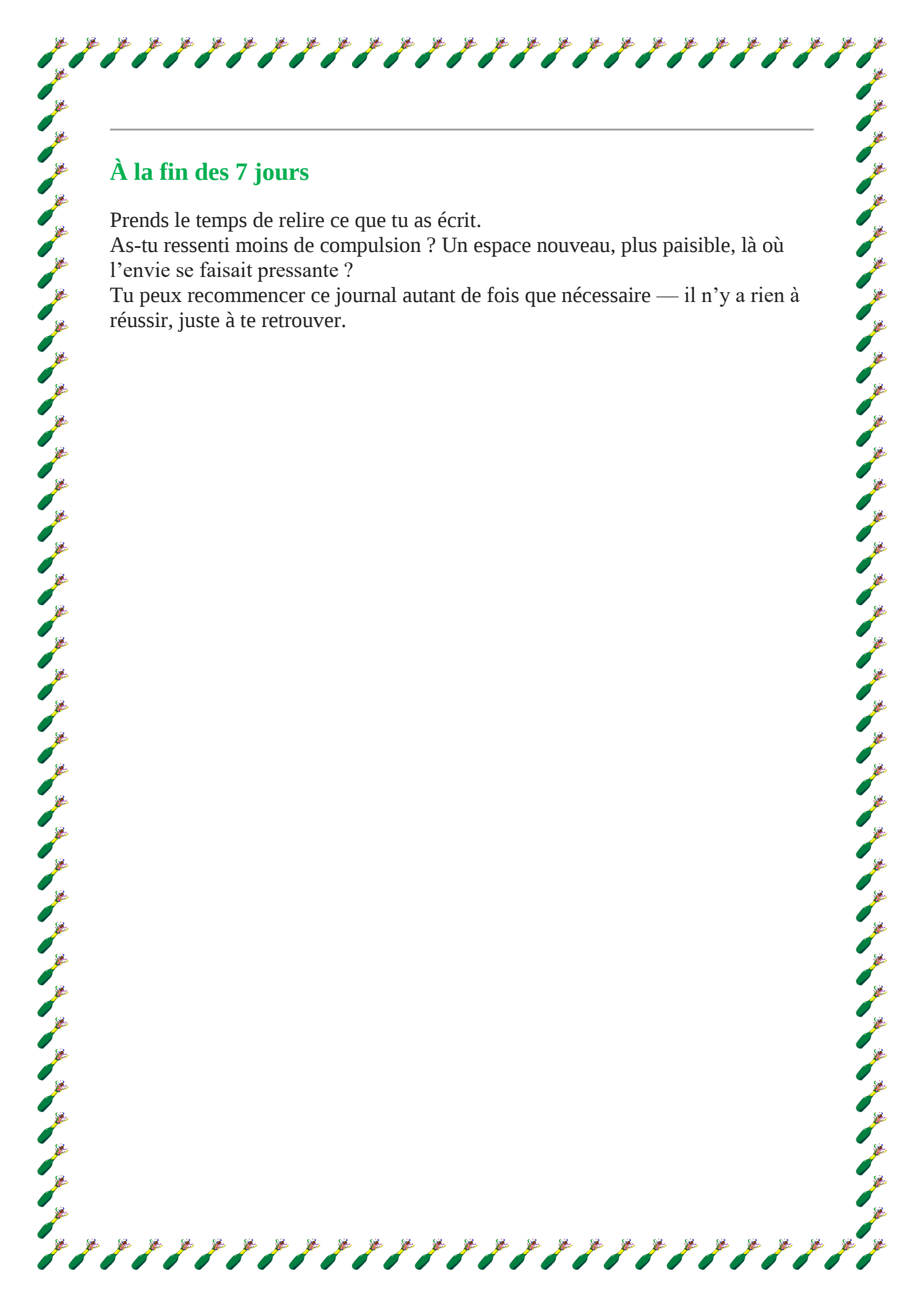
Phrase à répéter :

« Je suis assez. Mon amour me suffit pour commencer à guérir. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :



À la fin des 7 jours

Prends le temps de relire ce que tu as écrit.

As-tu ressenti moins de compulsions ? Un espace nouveau, plus paisible, là où l'envie se faisait pressante ?

Tu peux recommencer ce journal autant de fois que nécessaire — il n'y a rien à réussir, juste à te retrouver.