

JESSIE BIRRA

Carnet d'intégration de la méditation.

DU GUIDE DES BLESSURES D'ÂMES EN AMOUR

Carnet d'intégration

Je crée de l'espace pour un amour conscient

Le carnet d'intégration post-méditation va permettre de :

- Ancrer l'expérience vécue dans la matière,
- Nommer les prises de conscience sans mentaliser,
- Honorer l'enfant intérieur rencontré,
- Identifier les anciens réflexes,
- Et poser une intention de transformation douce dans le lien.

Ce sera un carnet à remplir juste après la méditation, dans un esprit de **rituel intime**, de **vulnérabilité sacrée**, sans pression de "*bien faire*".

Carnet d'intégration

À remplir seul(e), en lien avec ce que la méditation a révélé

1. Ce que je ressens maintenant

- Que reste-t-il de ce voyage en moi ?
Une sensation ? Une émotion ? Un silence ? Une image ?

2. Le masque que j'ai reconnu

- Le masque que je porte parfois dans la relation :

- Ce que ce masque tente de protéger :

- Dans quels moments je le sens apparaître ?

3. Mon enfant intérieur

- Ce que j'ai vu ou ressenti chez mon enfant intérieur :

- Ce qu'il ou elle voulait me dire aujourd'hui :

- Ce dont il/elle a besoin pour rester en sécurité dans le lien :

4. Le trésor que j'ai reconnu en moi

- Une qualité profonde que je porte, révélée à travers cette blessure :

- Je peux l'apporter dans mon lien en...

5. Ma phrase d’ancrage

Quelques exemples :

- “Je peux rester en lien sans me nier.”
- “Ma vérité est un espace d’amour.”
- “Je n’ai plus besoin de me cacher pour aimer.”

Ma phrase à moi :

6. Mon engagement doux

- Une manière concrète de me montrer plus conscient(e) dans mon lien :

- Une manière de me rappeler ma place d’adulte aimant :

- Une intention que je pose pour notre relation :
