

LES 28 RITUELS DU GRAND AMOUR

RETRANSCRIPTION

Je prends soin du temple sacré qu'est mon corps - Vingt-quatrième Action Énergétique

Vision sacrée du corps

Conception spirituelle

Voyez vraiment votre corps comme le temple sacré de votre âme, comme le véhicule de votre esprit. Donc c'est important d'en prendre soin.

Négligence courante

Parfois quand on est débordé, les femmes ont une forte charge mentale, et bien elles ont tendance à s'occuper d'abord de :

- Leur travail
- Leurs enfants
- Leur environnement

Et parfois de négliger ce corps qui pourtant est leur véhicule dans cette incarnation.

Impact des difficultés émotionnelles

Abandon de soi après les blessures

Peut-être que vous l'avez un petit peu négligé ces derniers temps et surtout quand on a une peine d'amour, qu'on a des difficultés, on a tendance un petit peu à s'abandonner.

Conséquences concrètes

- Laisser tomber les activités physiques
- Se laisser un petit peu aller parce qu'on est découragé
- Parce qu'on a souffert
- Parce qu'on a été blessé

Actions concrètes pour prendre soin de son corps

Petites actions progressives

C'est vraiment le moment maintenant de poser cette action énergétique très importante. Posez une toute petite action :

- Changer une petite habitude alimentaire
- Vous remettre à un petit peu d'exercice

Principe de simplicité

Ça ne doit pas être des grandes résolutions, mais faire quelque chose pour que votre corps soit en meilleure santé et pour en prendre davantage soin.

Gratitude envers le corps

Pratique de reconnaissance

Ce que vous pouvez faire également, c'est aussi être dans la gratitude de votre corps. Je vous invite à remercier votre corps.

Éléments à remercier

- Remercier-le de vous permettre d'être vivante
- Remercier-le pour tous les avantages que vous avez
- Peut-être pour votre vue, pour votre ouïe
- Pour tous les avantages que vous avez de ce corps-là tel qu'il est

Dépasser les critiques habituelles

Auto-critique féminine courante

Peut-être comme de nombreuses femmes, vous avez beaucoup critiqué votre corps. Vous avez critiqué votre corps parce que vous étiez :

- Trop grosse dans les cuisses
- Ou trop pas assez ceci ou trop cela
- Vous avez mis beaucoup de critiques envers votre corps

Invitation au changement

Là je vous invite vraiment à le remercier, être dans la gratitude de votre corps tel qu'il est, avec ses imperfections.

Cas particuliers difficiles

Situations de souffrance physique

Je sais que parfois c'est plus difficile si on a connu :

- De nombreuses maladies
- Si on est en situation de handicap
- On a parfois même de la colère contre son propre corps

Transformation de la colère en amour

Je vous invite vraiment à vous détacher de cette colère et revenir au contraire à de l'amour pour votre corps, quel qu'il soit :

- Même si c'est un corps vieilli
- Même si c'est un corps malade
- Même si c'est un corps souffrant

Message universel

Remercier votre corps. Exprimer de la gratitude envers votre corps, prenez soin de votre corps.

Rituel de caresses tendres

Pratique d'auto-amour

Un petit rituel que je vous propose, c'est de vous caresser de temps en temps en disant :

- "Merci à mon corps"
- "Merci j'aime mon corps"

- "Je t'aime mon corps"
- "Je te remercie d'être présent"
- "Je te remercie d'être là pour moi"
- "Je te remercie de m'avoir permis de vivre tout ce que j'ai vécu jusqu'à présent"

Dimension sensuelle et sexuelle

Pratique de l'auto-érotisme

Dans la continuité de cet amour de votre corps, je vous invite aussi à pratiquer de temps en temps de l'auto-érotisme, c'est-à-dire de caresser votre corps dans une intention à caractère érotique, avec de la sensualité, peut-être même avec de la sexualité, peut-être même avec du plaisir.

Moyens pratiques

- Vous pouvez utiliser un sextoy
- Vous pouvez utiliser vos doigts
- Simplement vous caresser pour vous donner du plaisir

Bénéfices de cette pratique

Ça va vous reconnecter à une dimension de votre corps importante :

- La dimension sensuelle
- La dimension sexuelle
- Vous préparer peut-être à faire une belle rencontre amoureuse dans laquelle il y aura une composante sexuelle

Se faire l'amour à soi-même

Approche spirituelle de la sexualité

Comme vous pratiquez aussi ce rituel de vous faire l'amour à vous-même. Ce que je dis est important, c'est vraiment se faire l'amour à soi-même, faire un acte d'amour vis-à-vis de son corps.

Pratique complète

- Le caresser
- Le stimuler en imaginant peut-être des choses fantasmatiques
- Vraiment être dans la joie de faire l'amour
- Même si vous êtes toute seule
- Même si c'est avec vous-même

Préparation à la rencontre future

Entraînement sensuel

Vous vous préparez ainsi à une belle rencontre et un jour faire l'amour avec l'homme qui vous plaira, qui sera le grand amour pour vous.

Philosophie de l'action

C'est vraiment une excellente manière de procéder, un excellent exercice que de régulièrement se faire l'amour, de rester dans cette dynamique plutôt que d'attendre qu'un homme soit là pour pouvoir avoir une rencontre sensuelle, une rencontre sexuelle.

Ne pas attendre

N'attendez pas, commencez déjà à faire l'amour à vous-même, à vous préparer en imaginant que déjà bientôt, ce sera un homme qui vous caressera, ça sera un homme qui vous fera l'amour avec beaucoup de tendresse, avec beaucoup de passion aussi, avec beaucoup de sensualité.

Préparation à la guidance future

Développement de l'expertise personnelle

Vous vous préparez à cela et vous pourrez justement d'autant mieux peut-être le guider, l'aider à vous combler aussi dans la dimension sensuelle et sexuelle.

Importance capitale de ce rituel

Synthèse de la pratique

C'est vraiment très très important ce rituel d'amour de votre corps avec comme je vous dis :

- Parfois des simples caresses
- Parfois avec quelque chose d'un petit plus intense lors de pratiques d'auto-érotisme

Reconnexion aux dimensions fondamentales

C'est vraiment un rituel très important pour vous reconnecter à ces dimensions fondamentales de la vie, ce cadeau de l'univers qui est votre corps tel qu'il est.

Acceptation totale

Il est juste et parfait. Apprenez à l'aimer, à l'accepter dans ses formes actuelles tel qu'il est.

Message final

Vision globale

Votre corps est un temple sacré qui mérite amour, gratitude et soins attentionnés. En développant cette relation d'amour avec votre propre corps, vous vous préparez énergétiquement à partager cette sensualité et cette joie corporelle avec votre futur partenaire.