



Semaine ① Conscientisation

*« Je t'aime, merci, je te bénis
Je suis désolé, pardonne-moi, merci, je t'aime »*

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ l'affirmation choisie
- ▶ ce que j'ai expérimenté d'affirmer le tout à voix haute, avec des gestes ou même en chantant

Affirmation par association spontanées

- Je m'éveille = **j'ouvre ma conscience**
- Je me lave = **je fais du nettoyage dans mes pensées**
- Je me vois dans le miroir = **j'apprécie et j'accueille qui je suis**
- Je dresse la table = **je suis prêt à recevoir de bonnes énergies**
- Je me nourris = **je nourris divinement mes pensées**
- Je marche = **j'avance allègrement sur mon chemin de vie**
- Je regarde le ciel = **je perçois des possibilités illimitées**
- Je conduis sur la route = **bien guidé, je suis la voie la meilleure**
- J'ouvre une porte = **je m'ouvre à de nouvelles perspectives**
- Je monte un escalier, une pente = **j'élève ma conscience**
- J'effectue une transaction = **l'abondance circule dans ma vie**
- Je parle = **l'inspiration guide mes échanges**
- Je m'entraîne = **je développe tout mon potentiel**
- Je donne des soins = **j'entretiens ce qui m'est confié avec amour**
- Je fais un tri = **je reconnais et fais les meilleurs choix**
- Je danse, je fête = **je célèbre ma joie de vivre**
- Je souris = **je souris à la vie avec gratitude**
- Je prends une pause, des vacances = **je prends soin de moi avec plaisir**
- J'aère la maison = **j'assainis l'énergie qui circule dans ma vie**

Expérience spirituelle

Le Ho'oponopono et la quête de sens

Semaine **1** Conscientisation

