

5 questions Essentielles

À SE POSER

DÈS QU'UN SYMPTÔME PHYSIQUE SE MANIFESTE :
LE COEUR QUI S'ACCÉLÈRE, LES MAINS MOITES,
LA RESPIRATION QUI SE SACCADE OU QUI SE BLOQUE

1 Comment je me sens, là maintenant ?

2 Quelle émotion me traverse ?

3 Où se situe la manifestation physique,
l'inconfort ?

4 Qu'est ce qui me challenge ?

5 Pourquoi je me raconte tout ça ?

EN RÉPONDANT AVEC HONNÊTÉTÉ À CES CINQ QUESTIONS,
TU REDEVIENS MAÎTRE DE TA VIE



**En te posant ces questions, tu acceptes d'explorer,
en Conscience ce qui se joue en Toi et autour de Toi !**

**Cela peut - être inconfortable au début car tu n'as peut - être pas
l'habitude de te questionner sur toi - même, il y a un début à tout !**

**L'intérêt dans cette introspection est de conscientiser ce que tu vis,
ressens et traverse afin que tu puisses l'exprimer librement.**

**C'est en allant te rencontrer à travers ces questions que tu passeras des
réactions inconscientes à des réponses alignées puisque tu auras eu le
Courage d'aller voir ce qui te challenge et d'être face à toi - même.**

**L'introspection est nécessaire pour éviter de stocker tes émotions dans ton
corps et tes organes.**

**S'appliquer ces questions, c'est prendre soin de toi tant sur les plans
psychique, émotionnel que physique.
C'est un cadeau que tu t'offres à Toi !**

**Comprendre tes réactions fait de toi une personne Éveillée et Consciente
alors ça en vaut le coup, non ?**

**Je te laisse me dire en commentaire ce que tu en penses et si cela peut
aider d'autres personnes, alors je te laisse partager ce post !**

**Je t'envoie encore plein d'Amour et de Courage
Ahô ! Aurélie**