

Protocole GET LIGHT ®

Pose une main sur ton chakra du cœur (à hauteur du cœur mais au milieu) et l'autre main sur ton 2^e chakra (sous ton nombril). Prends 3 respirations profondes pour te centrer

Laisse une courte pause entre chaque phrase pour intégrer

1) Nommer événement/croyance/émotion/problème XXX puis)

2) Je me connecte consciemment et inconsciemment avec toutes les racines et tous les impacts de cela.

3) Je reconnais et j'accueille la présence de cela dans mon expérience.

Et même si le sens de cela m'échappe ou me dépasse, j'ai vécu et je vis cela afin que cela serve mon Évolution.

4) Je remercie pour tout cela et pour l'occasion que cela m'offre d'avancer sur mon chemin de vie.

J'adresse ma gratitude à toutes les personnes et à toutes les énergies impliquées dans cela.

5) Maintenant que tout cela est mis en lumière et en conscience, je dépose et je libère toutes les énergies, en moi et autour de moi, qui ne servent plus cela.

Elles peuvent ainsi rejoindre leur juste place et servir d'autres parties de moi ou d'autres causes.

6) À la fois allégé-e et enrichi-e par tout cela, je peux laisser libre cours à ma juste puissance et à mon plein potentiel.

CHECK Relis ta phrase du début, fais le point sur comment tu te sens/est ce que cette phrase est encore « vraie »

Refais un tour si nécessaire