

Ce que mon corps me dit quand je n'écoute plus mon cœur

Libération et retour à l'alignement

Mon cœur sait.

Mais parfois, je l'oublie.

Je l'étouffe sous les "il faut", les "je dois", les peurs d'être rejeté(e), jugé(e), abandonné(e)...

Je me perds dans des choix qui ne résonnent pas avec mon âme.

Et alors... **mon corps prend le relais.**

Il ne me punit pas.

Il m'appelle. Il me montre que quelque chose ne vibre plus juste.

Ce que dit le corps...

- Une tension dans le ventre : « *Tu retiens ce que tu devrais exprimer.* »
- Une boule dans la gorge : « *Tu t'empêches de dire ta vérité.* »
- Des maux de tête : « *Tu veux tout contrôler... et tu t'épuises.* »
- Des douleurs chroniques : « *Tu portes plus que ta part. Tu te nies.* »
- Un cœur qui palpite ou se ferme : « *Tu n'écoutes plus ce que tu ressens vraiment.* »

Libération guidée (rituel doux)

1. **Assieds-toi en silence.** Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
2. **Respire profondément** 3 fois. Imagine que ton souffle crée un lien entre ton cœur et ton corps.
3. Ferme les yeux et dis (à voix haute ou en silence) :

« Cher corps, je t'entends.

Je reconnais les signes que tu m'envoies.

Je te remercie d'avoir pris soin de moi quand j'ai oublié de m'écouter.

Aujourd'hui, je choisis de revenir à mon cœur.

De l'écouter. De le suivre.

Je rends les masques, les obligations qui m'éloignent de moi.

Je me libère. Je me répare. Je me recentre. »

4. Laisse couler une larme s'il le faut. Soupire.
5. Allume une bougie ou pose une pierre sur ton cœur (Quartz rose, Pierre de lune, Amazonite...).
6. Termine par cette phrase d'ancrage :

Mantra de libération :

« J'écoute mon cœur.

J'honore mon corps.

Je me choisis.

Je me libère. »

Ce que je peux t'apporter dans cette libération

Si tu sens que ton corps parle trop fort,
que ton cœur se tait trop souvent,
et que tu portes plus que ce qui t'appartient...

Je t'accompagne à :

Écouter les messages de ton corps avec bienveillance

Recontacter ta vérité intérieure, même enfouie

Libérer les loyautés invisibles et les poids hérités

Retrouver l'alignement entre ce que tu ressens, ce que tu choisis, et ce que tu vis

Revenir à ta propre boussole intérieure, à ton axe, à ta lumière

À travers les constellations familiales, les pierres naturelles, les rituels de libération, les séances individuelles...

je t'offre un espace pour **déposer, respirer, guérir.**

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

www.natura-3.com | 📞 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires