

Soigner l'enfant intérieur :

Sentez-vous comme les émotions des premiers instants de vie peuvent marquer les décennies. Une à une les décennies passent, mais les émotions, parfois jugées enfantines, restent là en nous patentées.

Rien ne sert de se battre contre soi-même, de montrer son torse ou de jouer des coudes. On n'oublie rien de son passé, mais on peut le transmuter. Alors, prenons un peu de temps pour retrouver notre enfance et lui offrir douceur et sollicitude.

Choisissez une photo de vous enfant. Une photo que vous appréciez. Placez-la en un lieu de votre espace de vie où vous passez souvent. Un endroit accessible à vos yeux. À chaque fois que vous croisez cette photo du regard, apportez à cet enfant que vous fûtes, tendresse et amour. Cette énergie vient du profond de votre cœur et n'a pas besoin d'être comprise ou analysée. Laissez cet élan aller vers vous-même. Cet instant peut être bref, mais sa répétition au fil des journées, diffuse de la légèreté en vous.

C'est très simple et cette simplicité n'affecte en rien son efficacité

Voici quelques phrases à offrir à votre enfant intérieur

Choisissez celle que votre cœur ressent ou mixer avec votre sensibilité quelques mots pris ici ou là :

"Je te rejoins ma petite fille (garçon) et je t'offre l'éclat de mon âme et la tendresse de mon cœur de Femme (Homme)"

"Un enfant ne faute pas, il apprend... Dès maintenant j'apprends à m'aimer tendrement"

"Je m'aime et je me désire. La fleur de Vie m'offre ses parfums ainsi le vert colore tout mon corps et mon cœur"

"Je m'offre la Paix et je l'offre à mon enfant"

"Je sais que la Vie me porte et comme Elle, je porte mon enfant"

"Bel enfant du printemps, que j'aime ton offrande à la vie. Je te baptise comme les saisons obéissent à l'instant"

"Nul ne sait d'où nous venons et pourtant que de chemin, viens je te donne la main"

"Mon cœur bat à cent à l'heure de te revoir, cher enfant, qui m'ouvre le cœur au bonheur de l'instant"

"Je t'avais trop oublié, viens ici, car loin de mes yeux tu étais trop loin de mon cœur"

"On m'a dit de monter sur un nuage pour te trouver. Finalement, c'est au creux de mon être que tu étais. Je t'avais oublié toi qui me tend la main depuis si longtemps"

"Le sage disait que l'enfant deviendrait sage, que c'était son futur chemin. De mon présent, je reçois ta souffrance pour que main dans la main, nous affrontions notre destin"

"Il n'y a nulle ruine, nulle destruction, seulement ton visage qui attend ma caresse"

"J'ai cru t'avoir perdu, mais tu n'étais que là, caché par le passé. Je te regarde enfin, te prenant la main, pour aller vers notre destin"

"Il eut été dit que l'amour était caché dans le maquis, mais dans ce périlleux endroit, je t'ai trouvé toi l'enfant blessé. Reçois ce qui est ton droit, l'ouverture de mon cœur du présent. Je te le dois"

