



Nouvelle lune du 5 juillet

Rituel de l'infolettre

Je m'aime

Vous êtes amour.

1 Quelle est votre profonde vérité, celle que vous n'osez exprimer ?
Laissez vos sentiments les plus profonds se révéler.

2 Si vous étiez un petit enfant que vous aimez plus que tout, comment prendriez-vous soin de vous-même ? Que cesseriez-vous de faire ? A qui poseriez-vous des limites afin de ne plus être maltraité.e ?

3 Prenez **3 résolutions pour vous faire du bien, vous honorer tel que vous êtes** (exemple : au moins un massage par mois, au moins 3 jus de légumes par semaine, allez au cinéma au moins tous les 15 jours, me remettre à la peinture, m'inscrire à ce stage...)

•

•

•