

Notre eau

Semaine 7, la vague continue

L'élément « eau »

- Comment est l'élément « eau » à l'intérieur de moi ? Puis-je le percevoir à l'intérieur de mon corps ?
- L'élément « eau » est celui qui gouverne nos émotions et la porte d'entrée de notre inconscient.
- Notre sensibilité et notre relation avec les autres sera également étroitement liée à comment on vit l'« eau ».

Mécanisme de défense

- Lorsque nous ne pouvons pas traiter certaines émotions, en particulier dans les étapes précoces de l'enfance et l'adolescence, notre « eau » se fige dans l'inconscient créant des lacunes qui attendent des occasions du présent pour pouvoir entrer dans la lumière.
- Parfois, nous avons des émotions très cristallisées qui rendent dures au ressentir et à la souffrance certaines parties de nous ; en fait elles ne nous défendent plus de rien et opposent une barrière à notre vision du monde.
- Certaines émotions sont plus récurrentes en nous ; elles sont comme des eaux stagnantes et nous devons nous demander quel est l'avantage secondaire d'en rester là ?

Arrêter de se juger

- Les émotions ne sont pas le problème, elles sont le symptôme et c'est important de les regarder et de les reconnaître avec amour, même si elles sont embarrassantes, parce qu'elles nous donnent des informations précieuses
- Une réaction disproportionnée dans le présent peut être une passerelle vers une émotion du passé bloquée ou non reconnue ; si on prête attention, elle peut nous aider à guérir quelque chose de plus profond.

Lundi : on médite

- Comment je me sens avant la méditation ?
- Qu'est-ce que j'ai remarqué en la faisant ?
- Comment je me suis senti après ?

Mardi : On observe

- Aujourd'hui, je m'observe sans aucun jugement et je me pose les questions proposées à la page 5. aide du cahier
- Je me pose les questions comme un acte d'amour envers moi-même.
- Est-ce que je me sens différent après la méditation du lundi ?

Mercredi : Méditons-nous ?

- Aujourd'hui, nous vous proposons de répéter la méditation du lundi.
- Notre ressenti est-il le même, est-il différent ? Qu'est-ce qui a changé ?
- Comment je ressens ma connexion avec mon corps ?

Jeudi : Aller plus loin

- Aujourd'hui, nous réfléchissons, découvre tes trois principales tendances dans l'élément « eau » : stagnation dans une ou plusieurs émotions, dureté ou gel émotionnel, lacunes dont je ne comprends pas le sens ou torrents que je ne peux parfois pas contrôler
- Comment je me sens quand je les observe ?
- Comment je me sens quand je suis avec des personnes qui ont des modèles émotionnels semblables aux miens ? Et quand ils s'avèrent à l'opposé ?

Vendredi : Le troisième tour

- Nous vous proposons de répéter pour une troisième fois la méditation du lundi et d'observer les changements.
- Est-ce que je sens un progrès ou plus de profondeur ?
- Comment va mon corps ?

Samedi : Réflexion

- Comment ai-je vécu la semaine ?
- Qu'ai-je découvert ?
- Qu'est-ce qui se répète le plus pour moi ?

Dimanche : Créatif

- Que vas-tu faire de tout ce que tu as découvert ?
- Sans quitter le jeu, demeure dans cet état et propose-toi de transformer peu à peu les inerties ; tu en as le pouvoir.