



VOICI UN NOUVEL EXERCICE POUR
APPRENDRE À RECEVOIR
FACILEMENT!!!

J'avais remarqué que malgré tout ce que je donnais, je ne recevais pas grand-chose en retour, en tout cas pas autant que j'aurais voulu. Alors j'ai réfléchi longtemps pour comprendre pourquoi en retour je recevais même plutôt des reproches et/ou rien d'autres.

Et chaque fois que je lisais un livre ou un article : donner et vous recevrez, je restais interloquée....

Puis j'ai compris.....pour recevoir il faut aussi être disposé à recevoir, accepter, ouvrir les mains.

Bien souvent et depuis que l'on est enfant, nous avons appris à ne pas accepter, par politesse, ce que l'on nous donne.

Faites le test :

La prochaine fois que l'on vous donnera quelque chose, ou que l'on voudra vous offrir une boisson ou un repas....comment réagissez-vous ? Si vous n'arrivez pas à accepter, ou que vous vous sentez coupable de recevoir, ou gêné d'accepter, peur d'être redevable....bref, quelque soit le malaise que vous ressentez dans ces situations....ne cherchez pas plus loin la cause de non recevoir...(et ceci dans tous les domaines)

VOICI DONC UN EXERCICE POUR APPRENDRE À RECEVOIR

Quelques fois par jours,

Pendant env. 1 min ,

- 1) Arrêtez ce que vous faites et fermez les yeux
- 2) Prenez une longue inspiration par le nez, En visualisant que vous attirez tout ce que vous désirez....comme si vous aspiriez tout à vous, remerciez tous les amis ou aide, ou objet désiré qui vient à vous. Soyez content, sans retenu, visualisez combien cela vous apporte de la joie. Ressentez votre cœur vibrer ou sautiller de bonheur. Vous êtes au milieu de vos désirs, ressentez le bien être que cela vous apporte. Sentez que vous le méritez. Eprenez de la joie.
Au début cet exercice peut être difficile, mais petit à petit vous y arriverez de plus en plus facilement.
- 3) Maintenant expirez par la bouche, lâchez prise, redonnez tout ce dont vous n'avez

plus besoin, libérez toutes vos pensées négatives, toute pensée de culpabilité, toute pensée de non mérite, redistribuez tout ce dont vous n'avez plus besoin, afin que toutes ces choses soient recyclées.

- 4) Puis inspirez à nouveau et recevez à nouveau tous ce que vous désirez.....
- 5) Maintenant expirez en pensant à pleins de cadeaux que vous offrez aux autres....
- 6) Etc...

Cet exercice est très simple.....mais très important pour ouvrir les portes de son cœur à l'abondance.