

Mon corps est mon guide

Je fais totale confiance à mon corps pour m'indiquer :
Quand manger, quand boire,
Quoi manger,
Combien manger.

J'accepte la faim et je reconnais la satiété.

Je prends la responsabilité
d'écouter, d'identifier et de satisfaire
les besoins de ma personnalité.
Je gère mes émotions.
Avant d'imposer à mon corps
d'absorber un aliment ou une boisson,
je l'interroge sur ses besoins propres.

J'étudie toutes les nourritures à ma disposition
avant d'avoir recours à l'alimentation.

Après avoir mangé,
je fais totale confiance à mon corps
pour digérer et assimiler ce qui lui convient
et rejeter ce qui lui est inutile.

Je me réjouis
de chaque aliment mangé, de chaque boisson bue.
Je me félicite de tous mes choix de nourriture,
quels qu'ils soient,
car ils sont le fruit de mes décisions.

Manger pour guérir mes blessures

Mantras de bénédiction des repas pour défaire les conditionnements et remettre les besoins du corps au premier plan.

Blessure d'humiliation avec masque de masochiste

Dans l'incarnation,
je suis et je reste digne et parfaite.
Avec mon corps, je suis et je reste un être de lumière,
je me reconnais maître.

Blessure d'injustice avec masque de rigide

Dans l'incarnation,
je reconnais ma valeur,
j'accueille joyeusement tout ce qui m'est donné,
je goûte aux plaisirs de la vie.

Blessure de trahison avec masque de contrôlant

Dans l'incarnation,
j'ai confiance en moi et en ceux qui m'entourent.
Je m'engage totalement et librement dans mes choix.

Blessure de rejet avec masque de fuyant

Dans l'incarnation,
je reçois des autres l'amour, l'estime et la considération
en étant ce que je suis.

Blessure d'abandon avec masque de dépendant

Dans l'incarnation,
je reconnais mon importance,
je me relie à mon être divin,
je prends ma responsabilité et je m'apprécie.