

Coloriages pour l'âme

Apprivoiser les couleurs de l'âme

Alchimie Intérieure – Nicole Pierret

Offrez-vous un moment rien que pour vous.

Choisissez une belle boîte de crayons, de feutres ou de peintures qui vous fait plaisir.

Installez-vous dans un endroit où vous vous sentez en sécurité, au calme, avec une lumière douce.

Coloriez

Ces mandalas vous invite simplement à ralentir.

À respirer plus profondément.

À vous recentrer, à votre rythme.

Au fil des couleurs, un espace s'ouvre...

un retour doux à vous-même. Une intention à déposer

Chaque mandala est à accompagner d'une phrase.

Choisissez un modèle qui vous appelle aujourd'hui.

Laissez émerger la phrase qui résonne le plus avec ce que vous traversez en ce moment.

Écrivez-la sur les quatre côtés de la page, comme un cadre, comme un

point d'ancrage.

Puis commencez à colorier... librement, sans chercher la perfection.

Laisser agir en douceur.

Pendant que vous colorez, quelque chose se dépose.

Le geste apaise.

La respiration s'installe.

La phrase s'imprègne doucement...

comme une présence discrète qui vient soutenir ce que vous traversez.

Quelques phrases pour vous accompagner

- Je respire ici et maintenant
- Je dépose les armes, je cesse de lutter
- Je suis en paix avec mon corps
- J'apprends à m'aimer tel que je suis
- Je développe ma sécurité intérieure
- Je suis calme et en sécurité
- Je suis en harmonie avec moi-même
- Je me permets d'être simplement moi
- Je cultive la douceur envers moi-même
- Je me reconnecte à ma force intérieure

Vous pouvez bien sûr adapter ces phrases, les transformer ou en créer d'autres.

L'essentiel est qu'elles soient justes pour vous, qu'elles vous parlent vraiment. Prenez tout le temps dont vous avez besoin.

Ce moment n'a pas besoin d'être joyeux.

Il a seulement besoin d'être vrai.

Alchimie Intérieure

Nicole Pierret

<https://www.crea-gemmes-inox.com/alchimie-interieure>







































