

Terre Intérieure - Estime de Soi - Confiance en Soi - Respect de Soi

« Tension is what you think you should be. Relaxation is accepting who you really are. » *Proverbe chinois*

Terre d'accueil à l'intérieur :

C'est un espace accueillant à l'intérieur où toutes les parts de nous-même se sentent bienvenues, acceptées.

C'est un lieu sécuritaire à l'intérieur où toutes les parts de nous-même peuvent se dévoiler sans craindre d'être jugées ou reniées.

C'est un endroit chaleureux à l'intérieur où toutes les parts de nous-même se sentent vues, écoutées, considérées, respectées, aimées inconditionnellement peu importe leur forces et faiblesses, leurs peurs et besoins, leurs ombres et lumières.

C'est un chez soi intérieur où toutes les parts de nous-même reçoivent l'écoute empathique et le soutien dont elles ont besoin pour évoluer, se transformer, pour faire le prochain pas.

C'est un cocon à l'intérieur où toutes les parts de nous-même se sentent nourries, protégées, maternées, paternées, soignées, réconfortées.

Cette Terre ferme intérieure, c'est notre sécurité de base, notre confiance de base, notre système de soutien intérieur.

C'est la terre dans laquelle s'enfoncent nos racines pour grandir, évoluer, mûrir, se transformer.

Respect du corps :

Retrouver une relation de fiabilité avec notre corps qui exprime sa sagesse et son intelligence à travers des messages de bien-être ou de mal-être, de confort ou d'inconfort.

Apprendre à considérer et valider nos ressentis. Le corps ne ment pas et a toujours de bonnes intentions.

Ne pas répondre adéquatement aux besoins du corps et de l'âme crée un stress chronique qui peut aller jusqu'à ruiner la santé et les relations.

Ce qui est BON pour chacun de nous est RELATIF, puisque nous sommes un système complexe et UNIQUE. Notre tâche est d'harmoniser et d'aligner les pensées avec les sentiments et les actions.

Circulation harmonieuse de l'énergie au Plexus Solaire :

Capacité de se sentir à l'aise, confortable et nous-même

Capacité d'être centré, ancré dans le corps, dans le moment présent

Capacité de reconnaître nos besoins et d'y répondre de façon appropriée

Capacité de s'apprécier, de s'estimer, de se respecter, de se considérer

Bon appétit équilibré, intelligent, sophistiqué

Capacité de se nourrir, se combler, se satisfaire

Capacité de prendre soin de soi et des autres

Connexion forte et fiable avec notre terre intérieure, nos ressentis, nos sentiments

Capacité d'accepter notre individualité et celle des autres

Capacité à s'affranchir des points de repères extérieurs et de l'opinion des autres

Capacité à être libre de tout esprit de comparaison, de concurrence

Capacité à se maintenir dans un état de confiance et de stabilité

Avoir une relation terre à terre avec le temps, l'espace, les événements et nos capacités.

Stagnation de l'énergie au Plexus Solaire :

Difficulté à ressentir le corps physique / énergétique, à l'écouter et à décoder ses messages

Difficulté à faire confiance à ses intuitions

Difficulté à reconnaître et à répondre de façon appropriée aux besoins du corps, du coeur et de l'âme

Trouble de l'alimentation (anorexie-boulimie)
Appétit invalidé (habitudes malsaines et compensatoires)
Difficulté de se sentir à l'aise et confortable
Difficulté de se retrouver à la bonne place, au bon moment, avec les bonnes personnes
Comportement compulsif, pensées compulsives, addictions, dépendances
Répression, suppression, privation, contrôle du corps avec le mental (régime-entraînement excessif et violent, surmenage, intoxication physique et mentale, abus, refoulement des émotions...)
Peur du corps, pensées hypocondriaques
Tendances à se faire du souci, pensées anxiogènes, ruminations
Troubles liés au Pancréas, à l'Estomac et à la Rate
Avoir un sentiment de manque, d'insatisfaction chronique
Difficulté à être centré, doutes, confusions, dispersion
Hypersensible, susceptible à la flatterie comme aux critiques
Tendance à prendre ses repères à l'extérieur, à se comparer, à se conformer aux normes extérieures
Dépendant de l'approbation extérieure, influençable
Tendance à se sentir menacé par la différence
Anxiété chronique et crise de panique simplement du fait de se sentir différent ou de ne pas correspondre aux normes, aux attentes, aux exigences extérieures.

**Peurs reliées au Plexus Solaire/Rate-Pancréas-
Estomac/Élément Terre :**

Peur de ne pas avoir de la valeur, de déplaire, de l'opinion des autres, du ridicule, peur de ne pas être accepté, d'être exclu, critiqué, inadéquat, peur qu'on nous laisse tomber, peur de ne pas faire partie de... de ne plus appartenir à... de ne pas répondre aux attentes de..., peur de perdre ses repères, de ne pas correspondre à... d'être différent, d'être incompris, d'être confus, peur de perdre ses avantages, sa sécurité, le soutien extérieur, peur du manque, peur de ne pas comprendre et d'être incompris.

Conditionnements :

Difficulté de faire confiance à la confiance, à nos ressentis, aux autres et à la vie, peut être liée aux expériences d'abus, de manipulation, de trahison, d'abandon, de dévalorisation, d'exil, de déracinement.

Difficulté de se relaxer, de se déposer, peut être liée au manque de tendresse, d'affection, de toucher, de soutien, de protection pendant l'enfance/l'adolescence.

Difficulté à estimer nos besoins et à y répondre, peut être liée au manque de nourriture (au sens large), de validation des ressentis et des émotions pendant l'enfance/l'adolescence.

Enrichir et fertiliser notre terre intérieure nous permet de vivre enraciné fermement à l'intérieur de soi et d'être les créateurs d'une réalité qui corresponde à nos désirs les plus profonds, pour manifester nos dons et rayonner notre lumière.