croyance
numero 3

Je suis incomprise donc je préfère faire semblant

Tu préfères ne plus tenir cas de tes émotions, tes ressentis,ton intuition,car tu n'as plus confiance en toi et les autres ,tu es souvent déçue et incomprise alors que tu fais de ton mieux pour tout le monde..
à quel moment tu t'écoutes? à quel moment ton corps est ton allié?A quel moment tu te choisis en priorité? Une fois que tu auras regardé la vidéo fais cette pratique suivante

Face à un miroir regarde toi et vois ce que tu ressens,
ce qui remonte,ce que tu perçois de toi? nourris toi de l'amour que tu peux t'envoyer ou alors permets aux émotions enfouies de sortir pour t'alléger.
t'aimes tu profondément sans jugement?

créasoin
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
AU FÉMININ