

Croyance numéro 4

ce n'est pas encore assez parfait

Tu es ultra exigeante et ce n'est jamais assez bien?

tu te mets la pression et tu la mets aux autres par besoin de tout contrôler car tu ne sais pas apprécier , lâcher prise et faire confiance.

Tu as sûrement beaucoup de peurs enfouies que tu veux étouffer.

Tu cherches des excuses pour ne pas t'occuper réellement de toi.

Observe et mets des choses dans ton quotidien pour changer cela petit à petit exprime tes émotions,

écoute les besoins qui se cachent derrière ce contrôle accueilles tes émotions et sers-toi du message apporté pour avoir foi .

Ne pas avoir confiance en toi, ne pas mériter, ne pas avoir confiance en l'univers et en la vie,t'épuise.

Tu ne te sens pas à ta place? tu te demandes à quoi tu sers? tu te sens illégitime? tu n'oses pas?

tu n'assumes pas d'être toi et de baisser la garde?

De quoi as tu si peur en étant authentique ,en montrant ta vulnérabilité?

jJe t'invite à visionner la vidéo et passer à la pratique

Tu peux commencer par souffler, respirer profondément et

apprécier ce que tu vis à l'instant T, et puis lorsque tu te douches ressens l'eau sur ta peau, remercie ton corps pour tout ce qu'il fait pour toi avec sincérité, crèmer le en étant fière de toi, en acceptant ce qui est.