

## **Un rituel pour favoriser la santé**

Ce rituel t'aide à renforcer ta confiance dans ton corps et l'encourage à rester en bonne santé, ou à guérir. En outre, tu peux étendre l'énergie de cette confiance ce qui incite les gens autour de toi à remplacer eux aussi, leur peur par la confiance.

Nous faisons ce rituel après le repas de midi. Savoir que d'autres créateurs du lejeudelavie font de même à des moments similaires t'encouragera et t'aidera à persévérer.

### **Le déroulement du rituel :**

Mets tes mains sur le ventre. Respire dans ton ventre. Sens comment il fonctionne maintenant, après avoir mangé. L'estomac broie la nourriture. L'intestin grêle choisit ce qui est utile à l'organisme et ce qu'il doit transmettre pour être éliminé. Réjouis-toi des grandes réalisations de ton ventre. En t'y connectant avec amour, tu lui donnes plus d'énergie et son travail devient plus facile. Si d'autres parties de ton corps sont malades ou ont un problème, ta digestion fonctionnera quand même. Au lieu de penser aux maladies et aux risques, tu te connectes à l'incroyable puissance de chaque cellule de ton ventre. Apprécie ce pouvoir, cette santé !

Ressens ensuite combien la présence puissante de ton ventre rayonne et crée un champ énergétique de santé autour de ton corps. Laisse ce champ s'étendre davantage pour que ton corps baigne dans une grande boule d'énergie de santé.

Amplifie encore plus ce champ de la santé que tu ressens tout autour de ton corps. Laisse-le devenir très grand et imagine comment tu invites les gens de près et de loin à être infectés par ce champ énergétique de confiance et de santé.

Maintiens ce champ énergétique aussi longtemps que tu le souhaites. Il ne faut pas nécessairement investir beaucoup de temps pour que cela ait un effet positif. Choisis la durée qui te convient le mieux. Avant de t'arrêter, émetts l'intention que le champ énergétique que tu as créé puisse continuer à être actif, même si tu reprends tes activités quotidiennes.

Prends une grande respiration, étire ton corps et passe à l'activité que tu as prévue pour l'après-midi.