**MANTRA POUR LAURENCE (Fais le 27/07/2021)**

**Enseignements à retenir :**

* **Vivre l’instant présent avec des yeux neufs.**
* **Se rendre compte que seuls deux sentiments existent : LA PEUR OU L’AMOUR.**
* **Le seul coupable de notre souffrance, c’est nous.**
* **Ce qui peut sembler négatif ne l’est peut-être pas.**
* **Choisir ses priorités et s’assurer que ses pensées sont dans cet axe en observant les automatismes.**
* **Rassurer son enfant intérieur lorsqu’il panique.**
* **Distinguer les messages qui émanent du cœur de ceux qui viennent de l’égo.**
* **Supprimer les armures qui ne protègent qu’en surface, mais finissent par étouffer.**
* **Revenir à l’essentiel.**
* **S’envoler légère en étant SOI-MEME**

**A partir de maintenant, j’ai confiance en la vie, elle me présente des opportunités et je les saisis.**

**A partir de maintenant, j'entreprends des actions qui me font ressentir une grande satisfaction personnelle intérieure.**

**A partir de maintenant, j’attire ce que je pense. Si mes pensées sont positives, le positif vient à moi.**

**A partir de maintenant, je suis MOI.**

**A partir de maintenant, je suis attentive à la zone d’inconfort que l’autre me renvoie et je cherche en moi ce que je ne voulais pas voir jusque-là. Je m’accepte toute entière telle que je suis.**

**A partir de maintenant je n'ai plus peur du regard des autres. Je vais vers des choses nouvelles, vers l'inconnu , car l'inconnu m'amène à me dépasser, à m'élever dans mon niveau de conscience et à me sentir en perpétuelle évolution.**