**ACTION CLEF n°3 : PRENDS SOIN DE TON CORPS= prendre un moment de reconnexion à soi.**

Bonjour ++PRENOM++.

Nous avons déjà découvert comment s’éveiller à une merveilleuse journée ; comment s’endormir paisiblement. Aujourd’hui je t’invite à découvrir comment opérer une métamorphose du lien que tu entretiens avec ton corps. Comment prendre un **moment de reconnexion à toi** !

**Notre corps est notre « véhicule terrestre »,** cet espace qui est né de la rencontre de deux « poussières », la rencontre de trois « âmes » : celle de papa, celle de maman et la mienne (la tienne ;-)). Ce corps a grandi et s’est adapté à tous nos choix et toutes nos expériences en fonction des mémoires personnelles, transgénérationnelles et collectives.

**Honorer ce corps, prendre soin de lui**, c’est **honorer qui nous sommes**, et honorer toutes les vies qui ont permises notre incarnation ! Quel programme, me diras-tu ! C’est **lui donner une couleur spirituelle !**

Rassure-toi, tout changement commence par **un premier PAS** ! 

**Quel est donc ce premier pas que tu es prêt(e) à installer dans ton quotidien, pour vivre cette métamorphose profonde dans ton corps ?**

Voici quelques idées pour te faciliter ce premier PAS : choisis celui qui te convient et auquel tu pourras te tenir, pour installer ce changement profond ! La première question que tu peux te poser, c’est de savoir à quel rythme tu veux installer ce changement durable ?

Voici des **propositions sporadiques** ou des **propositions quotidiennes** :

Soit de manière sporadique, car c’est ça le premier PAS réaliste que je peux agir…

* **Manger en Conscience** des choses saines et bonnes pour mon plein épanouissement : prendre le temps, le plus souvent possible, d’imaginer tout ce qui a dû avoir lieu avant que cette nourriture, prête à être mangée, arrive dans ton assiette. Suis-je présent(e) à ce que je fais : « je mange, goûte, sens, regarde, etc…? »
* **M’offrir un massage** donné par quelqu’un d’autre en qui j’ai pleine confiance : c’est commencer à s’ouvrir à ressentir les bienfaits des caresses, du contact bienfaisant.
* **M’offrir une soirée dans un Spa** pour me détendre. C’est oser choisir de prendre du temps rien que pour soi et se donner la priorité de temps en temps !

Soit dans le quotidien :

* Boire **un grand verre d’eau tiède dès le réveil** chaque matin. Cette eau viendra hydrater ton corps pour faciliter son fonctionnement efficace dès le début de la journée!
* Offrir une **caresse nourrissante** avec tes mains enduites, ou pas, d’huile ou de crème hydratante. Cette caresse, vit la en conscience que c’est ta manière de remercier ton corps pour tout ce qu’il t’a déjà permis de vivre et tout ce qu’il va te permettre de vivre durant cette journée qui s’offre à toi !
* Prendre le temps de **t’ancrer par les pieds à la Terre** assis sur le bord du lit ou debout à côté du lit face à la fenêtre, avant de te mettre en route pour la journée. Te poser un bref instant et ne rien faire, avant de te mettre à courir ! **Moment d’intériorité !** Tu peux les multiplier durant la journée pour revenir régulièrement « chez toi »
* Faire une **Marche Consciente**, c’est-à-dire marcher avec qui tu es, là à l’instant présent : comment je pose le pied ? Quel est mon rythme ? Suis-je dans la contemplation de ce qui est là quand je marche? Quelles sont mes sensations dans mon corps ? Douceur ? Souffrance ? Où cela se passe-t-il ? Si j’ai des souffrances, qu’est-ce que j’en fais ?
* **Marcher pieds nus** dans mon jardin, dans l’herbe fraiche en ressentant les bienfaits d’éveil pour tout mon corps.
* Installer un **moment d’intériorité ou de méditation chaque matin,** prendre un moment pour aligner mon corps à la vibration de la Terre. C’est prendre le temps de m’harmoniser avec le Tout pour mieux le servir.

**En revenant au corps, je reviens à l’instant présent, je reviens à qui je suis vraiment !** Bien sûr au début, tu seras dans le « faire »… mais petit à petit, tu le feras par plaisir, voir par besoin de te reconnecter à toi et à ce qui est bon pour toi ! A chaque intégration d’une nouvelle action pour honorer ton corps, fixes-toi une nouvelle action dans ce sens… la vie te sourira de plus en plus… et qui sait, tu finiras par aimer ce corps parfait pour toi ! **Tu savoureras le plaisir de l’habiter pleinement !** Lui qui est le reflet de ton histoire et de celles de tes ancêtres.

SURTOUT NE ME CROIS PAS ! … expérimente… … ressens les changements en Conscience…

Décide maintenant de ce que tu choisis de mettre en place pour honorer ton « véhicule terrestre » ! Agis-le ! Ecris le sur un post-it… met-toi un rappel dans ton gsm (ou portable pour les français) ! **Prends rendez-vous avec toi-même maintenant !**

Beau chemin à toi pour aimer de plus en plus ce « véhicule terrestre » où habite ton Ame.

A demain… Gratitude, Sophie