

Module 3 : Rituel écriture de la lettre de la honte

Premièrement, prenez conscience, si ce n'est pas encore fait, qu'on a tous honte de quelque chose. Choisir un élément pour lequel vous avez honte, et écrire une lettre de honte.

Voici le rituel complet que je vous propose pour vous libérer de ce poids que vous avez en vous. Faites ce rituel pour chaque élément pour lequel vous vivez de la honte.

Rituel complet :

- 1- S'installer dans un endroit isolé, sécurisant et se réserver du temps pour soi, pour s'arrêter.
- 2- Prendre un beau papier et un beau crayon et s'écrire une lettre à soi.
- 3- Méditer un peu, et écrire ce qui vous vient.
 - A- Saluer votre moi intérieur.
 - B- Lui dire comment vous l'aimez, mais que vous avez honte
 - C- Lui dire de quoi vous avez honte.
 - D- Lui dire comment vous vous sentez quand vous avez honte.
- 4- Plier la lettre et prendre conscience que ce qui était à l'intérieur de soi, qui avait du poids, vient maintenant de sortir de soi, et de perdre ce poids de sur vos épaules.
- 5- Main gauche dans la main droite, dites-vous que vous ne serez plus jamais seul, car vous avez retrouvé votre enfant intérieur, et souriez à votre moi intérieur.

Ébauche de votre lettre ici si désiré / ou choisir un beau papier pour rédiger directement votre lettre.

[illegible]

