

# Naissance d'une étoile

Embrassement de soi-même hypnotique



Ton monde  
se brise en  
morceaux...?

... et tu te trouves  
face à une décision  
ressentie ?

**Pour que la réalité se trie,  
une partie doit 'mourir' !**





**Certaines connexions doivent être séparées, résolues ou du moins triées.**

**... jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien,  
ressenti comme du 'RIEN'...**





**... et quand vraiment 'RIEN' ne reste,  
au moins la partie qui perçoit ce  
'Rien' comme tel...**

**... et une nouvelle étoile naît du 'Rien'**



**... chaque fois qu'un 'Rien' se  
reconnaît en tant que tel.**

**Pourquoi cela peut-il demander du courage  
de s'étreindre soi-même ?**



**... et pourquoi cette sensation douillette  
commence-t-elle souvent à 'briller' littéralement  
dans la poitrine ?**

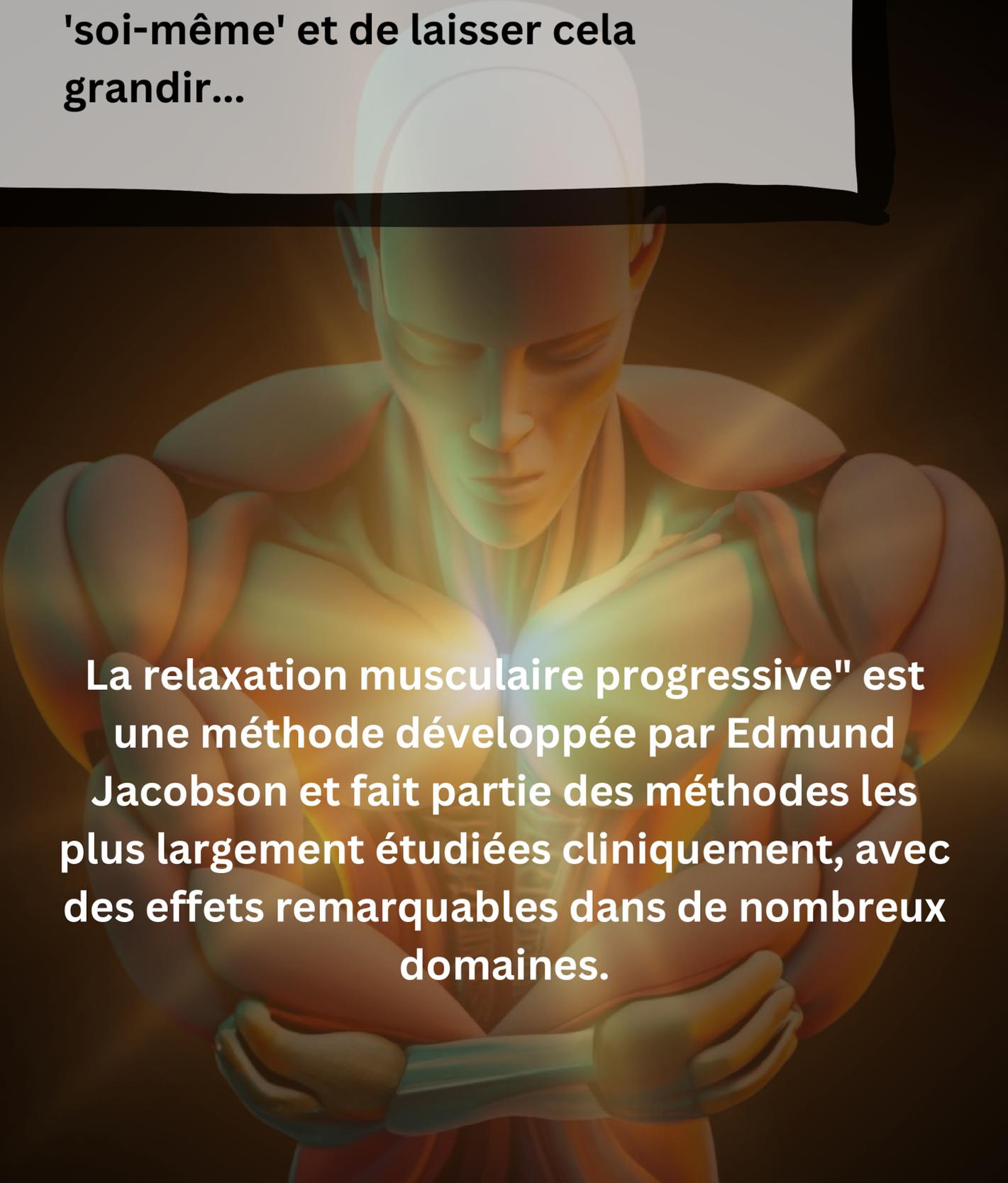


**Nous pouvons tendre nos muscles - seuls,  
pour vraiment ressentir la détente.**

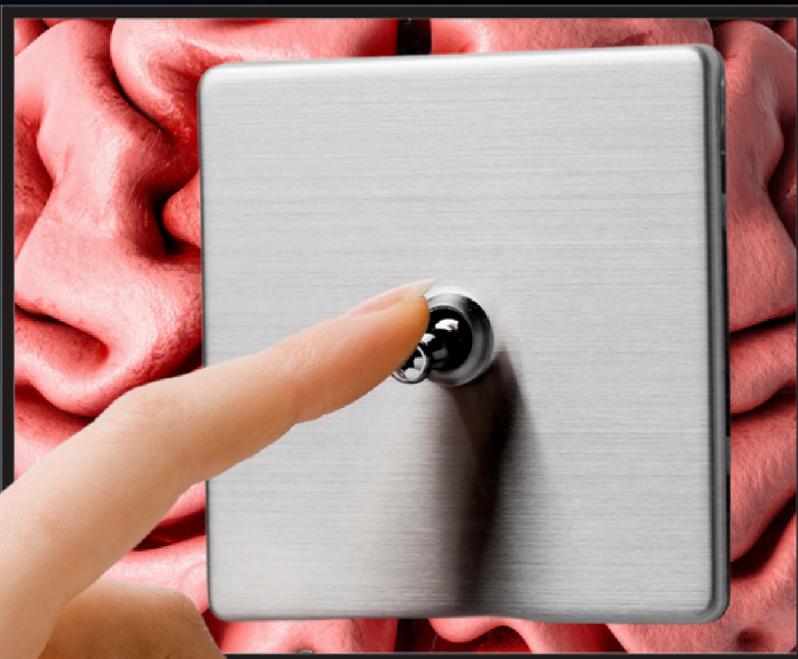
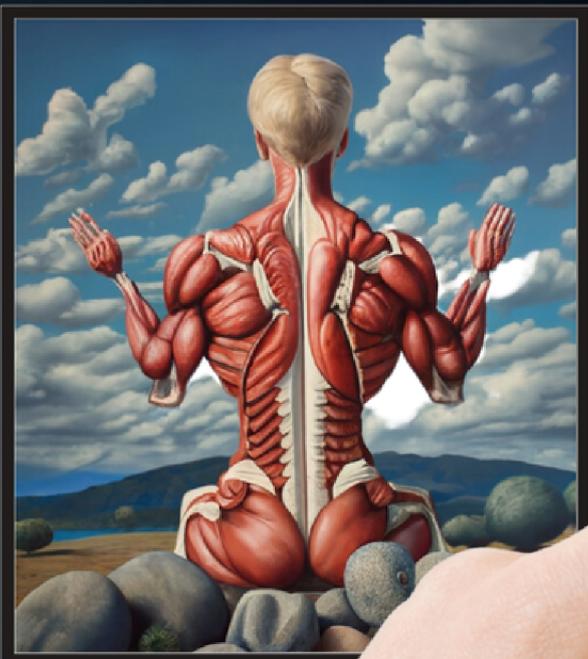


**... et la sensation de confort se  
fond dans la détente.**

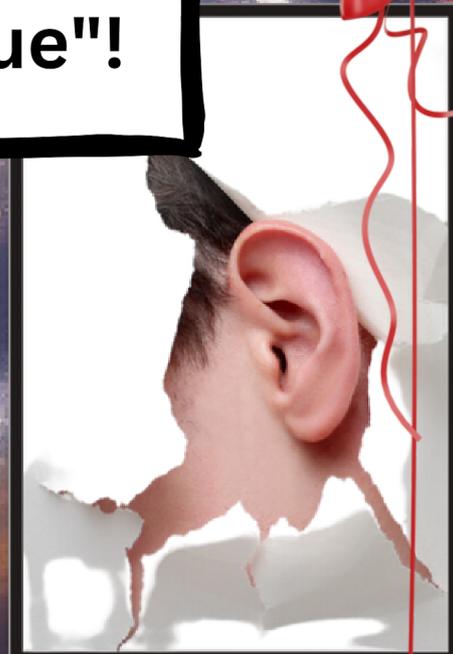
**Aussi, fredonner, bourdonner et se couvrir la tête en position fœtale peut aider, ainsi que l'air frais et l'eau - l'essentiel est de recommencer à vraiment ressentir 'soi-même' et de laisser cela grandir...**



**La relaxation musculaire progressive" est une méthode développée par Edmund Jacobson et fait partie des méthodes les plus largement étudiées cliniquement, avec des effets remarquables dans de nombreux domaines.**



**Chaque organe et  
chaque partie à basculer  
de manière "organique"!**



**Nous pouvons toujours revenir à 'l'auto-étreinte'  
lorsque le sentiment d'ouverture envers le monde,  
la nature ou les gens devient accablant.**



**Ouvrir sans se briser  
et fermer sans être fermé.**

A woman with long dark hair is holding a globe of the Earth in front of her chest. The background is a vibrant sunset with orange, yellow, and blue hues. There are several speech bubbles containing text. In the top right corner, there is a small icon of a globe with green leaves. In the bottom left corner, there is a small icon of a green sprout growing from a mound of brown soil.

Lorsque nous nous ouvrons en tant qu'êtres humains, nous entrons presque inévitablement en contact et en connexion avec ce sur quoi nous concentrons notre attention.

Lorsque nous avons des blessures dans nos limites, cela peut rapidement conduire à des situations débordantes, c'est pourquoi il est difficile pour bon nombre de personnes de s'ouvrir également profondément après s'être enveloppées elles-mêmes.

Écarte donc mentalement tous les brouillards, les guerres et la politique, lorsque tu mets d'abord l'accent sur la Terre - avec le sentiment d'avoir les doigts dans la terre en plantant un arbre.

Choisis sagement avec quoi tu entres en contact, connexion, voire fusion et unité.

L'auto-étreinte est le moyen le plus rapide et le plus authentique pour entrer dans une transe opérable et peut être salvatrice en cas de crise!

