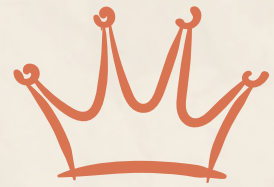




DÉFI MAI 26



SYMBOLIQUE : EXPANSION DOUCE

MON CORPS EST À MOI, JE LE VIS,
JE NE LE SURVEILLE PLUS.

VirginieAélavie énergéticienne
<https://substack.com/@aelavie>

● ● ○ Pourquoi cela touche plus la Lune Voilée

La La Lune Voilée, c'est celle qui contrôle. Elle s'habille pour plaire, elle mange en se surveillant, elle bouge pour corriger. Son corps n'est pas à elle, il est un objet à surveiller.

LES 4 DÉFIS HEBDOMADAIRES :

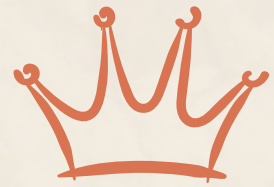
- SEMAINE 1 : M'habiller pour moi (et pas pour plaire)
- SEMAINE 2 : Manger sans me punir pendant une semaine

- SEMAINE 3 Bouger mon corps par plaisir (pas pour corriger)
- SEMAINE 4 : Prendre soin de mon corps par plaisir (pas par obligation)





DÉFI MAI 26



SYMBOLIQUE : EXPANSION DOUCE

LES 6 QUESTIONS POUR LIBÉRER TON CORPS

À te poser chaque soir (5-10 minutes)

1. Aujourd'hui, à quel moment ai-je regardé mon corps comme un ennemi ?
2. Qu'est-ce que mon corps m'a permis de vivre de chouette aujourd'hui ?
3. Ai-je choisi mes vêtements, mes repas, mes activités pour me plaire ou pour rassurer les autres ?
4. Quelle sensation physique agréable ai-je ressentie (le soleil sur la peau, la douceur d'un drap) ?
5. Qu'est-ce que je me suis interdit de faire/porter/manger aujourd'hui à cause de mon physique ? Pourquoi ?
6. Si mon corps était mon meilleur ami, qu'est-ce qu'il me dirait ce soir ?

CONSEIL : Réponds honnêtement. Sans te juger. C'est un espace pour toi. Tu peux écrire dans un carnet, dans les notes de ton téléphone, ou juste y réfléchir en silence. L'important, c'est de voir ce qui t'encombre pour pouvoir le lâcher.