

## ALBUM 2 : Me libérer, me rencontrer Connecter ma Vérité



### 1. Être dans mes quatre dimensions

#### Création originale conçue dans la cohérence de la Thérapie Cœur à Corps©.

**Temps** : 16.26 **Position** : Assise, couchée ou debout

**Ressources connectées** : Méditation pour me connecter à mes 4 dimensions. UNIQUE. Création de Corinne Dollon

**Dimension physiologique** : ancrage, dépose dans ma base, débrancher l'axe du stress, me relier à mon corps.

**Dimension psychique** : alignement et centrage, regard vers l'intérieur, connexion à mes ressources.

**Dimension émotionnelle**: connexion à la Vie qui entre en moi, à mon guérisseur intérieur capable de libérer mon corps et mon esprit. Ouverture à la Joie et l'Amour.

**Dimension spirituelle** : Ressentir mon besoin d'élévation, un sentiment puissant d'évolution qui me pousse à « grandir ».

Et bien-sûr par cette connexion entre Terre et Ciel, la **dimension transversale énergétique** de reliance à l'Energie vitale.

### 2. Laisser partir mes peurs

#### Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.

**Temps** : 22.50 **Position** : Assise ou couchée

**Ressources connectées** : Méditation UNIQUE.

Cette méditation thérapeutique guidée va me permettre de prendre conscience de mes peurs et de leur incidence sur ma vie.

Apprendre à faire un pas de côté, à développer l'observateur pour voir la situation avec conscience et sans jugement plutôt que par la voie de la peur qui me bloque et m'enchaîne.

Apprendre à décoder le message de ma peur qui peut-être est justifiée pour me prévenir d'une situation ou d'une personne néfastes pour moi. Elle peut être totalement subjective et créée par mon mental répondant à une croyance erronée. Je peux alors la déprogrammer pour pouvoir agir avec conscience, en adulte responsable et acteur de sa vie.

### 3. Me débarrasser des croyances négatives

#### Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.

**Temps** : 24.49 **Position** : Assise ou couchée

**Ressources connectées** : Méditation UNIQUE. Me libérer de mon conditionnement.

J'ai au cours de mon enfance et de mes expériences développé des croyances en fonction de mon environnement familial, social, culturel, religieux... Ils m'ont donné une façon subjective de me voir, de voir les autres et le Monde.

Ces conditionnements, issus du filtre des autres sont devenus les miens et peut-être ne les ai-je jamais remis en question ?

Cette méditation thérapeutique guidée va me permettre de prendre conscience de mes jugements, a priori, codes et croyances qui me font souffrir et d'apprendre à les déprogrammer. Je peux ainsi recréer une vision plus juste de ce que je suis aujourd'hui et de ce dont j'ai besoin pour incarner mes valeurs profondes. Un voyage très puissant pour Être qui je suis vraiment et non plus ce que les autres voudraient que je sois.

### 4. Accueillir mes émotions

#### Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.

**Temps** : 19.41 **Position** : Assise ou couchée

**Ressources connectées** : Méditation UNIQUE. Au plus profond de mes émotions.

Mes émotions sont mes amies. Elles ne sont pas là pour m'embêter mais pour m'alerter.

Lorsque j'accueille mes émotions, je me permets de vivre pleinement ce qui se passe inconsciemment en moi et j'évite que cela se cristallise en maux dans mon corps. Les émotions non acceptées, refoulées, réprimées ou explosives sont des signaux d'une mauvaise gestion de ses émotions. Alors colère devient rage, tristesse, désespoir et peur, anxiété ou angoisse. Une méditation très puissante, libératrice et riche d'enseignements.

## 5. Me connecter à mon enfant intérieur

**Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.**

**Temps** : 24.23    **Position** : Assise ou couchée

**Ressources connectées** : Méditation très touchante et profonde.

A l'intérieur de moi vit mon enfant intérieur blessé. Il a besoin de se sentir vu, reconnu, réconforté et aimé. C'est moi, l'adulte responsable, qui vais devenir un père et une mère suffisamment bons pour lui. Une fois ses besoins entendus et assouvis, mon enfant intérieur est la source de ma créativité, de ma spontanéité, de ma joie, de mon espérance...

Il possède un joyau que rien ni personne n'ont pu lui ôter. En me reconnectant à lui, je m'unifie pour Être dans ma globalité et dans l'amour de qui je Suis.

## 6. Diminuer une douleur

**Création originale conçue d'après le travail thérapeutique de la Thérapie Cœur à Corps©.**

**Temps** : 25.21    **Position** : Assise ou couchée

**Ressources connectées** : Méditation pour écouter ma douleur et comprendre son message. UNIQUE – PROCESSUS Cœur à Corps.

Ma douleur est une expression en maux perçue par mon corps pour m'alerter. Elle est là pour m'avertir et me faire comprendre que quelque chose n'est pas juste pour moi. Plonger dans ma douleur, l'accueillir et l'aimer au lieu de l'éviter, la détester ou vouloir s'en débarrasser (comportements qui la renforce au contraire). Une fois entendue et accueillie, la douleur n'a plus lieu d'être. Un travail au cœur de moi-même pour mettre en mots en conscience ce qui s'exprime par les maux du corps et de l'âme.

## 7. Ouverture et harmonisation de mes chakras

**Création originale conçue d'après le travail en atelier de la Thérapie Cœur à Corps©.**

**Temps** : 14.37    **Position** : Assise ou debout

**Ressources connectées** : Méditation pour se connecter à mes chakras (centres énergétiques), équilibrer et harmoniser. Reliance à la Terre Mère. Recharge en force et énergie et ouverture du chakra racine. Puis libération de l'énergie vitale dans les 6 autres centres. Reliance Ciel et Terre pour recevoir la Connaissance et la lumière.

Très puissant. Sentiment d'alignement et d'équilibre intérieur. Connexion à ses ressources intérieures.

## 8. Réussir ce que je veux

**Création originale conçue dans la cohérence de la Thérapie Cœur à Corps©.**

**Temps** : 16.29    **Position** : Assise ou couchée

**Ressource connectée** : Auto-hypnose pour me connecter à mon Inconscient et programmer une réussite. Etat modifié de conscience pour communiquer avec la partie supérieure de moi qui va programmer une réalisation. Le cerveau ne faisant pas la différence avec ce qui est réel ou imaginé a déjà engrammé cette réussite et connecté les ressources nécessaires pour cela. Pour être plus ouvert, confiant et connecté à ses possibles.

**Corinne Vidal Dollon** <https://coeuracorus.fr>

**Stages, formations, cours vidéo, méditations**

[contact@coeuracorus.fr](mailto:contact@coeuracorus.fr)

