

ALBUM 3 : Ouverture de Conscience – Vers la Joie, la Sagesse et l'Amour



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. Faire des choix en écoutant mon cœur

Création originale improvisée reçue en état modifié de conscience.

Temps : 19.53 mns **Position** : Assise

Ressources connectées : Méditation très efficace pour faire des choix en Conscience connectée à mon Moi Supérieur.

Me relier à mon cœur composé de neurones et relié à ma sagesse intérieure. Débrancher mon mental et écouter la voix du Cœur qui me guide avec intuition et

justesse. Développer la communication avec mon Moi Supérieur.

3. Libérer ma tête – Voyage vers la Joie

Création originale improvisée, reçue en état modifié de conscience.

Temps : 14.14 **Position** : Assise ou couchée

Ressources connectées : Méditation pour recouvrer un sentiment d'En-Vie et de joie intérieur

Libérer ma tête en focalisant mon attention sur les 4 dimensions et visualisation créatrice d'un moment de bonheur vécu pour réactiver le circuit neuronal et l'engrammer plus intensément. Ressentir une émotion de joie et d'ouverture. Repartir dans ma Vie, empli.

4. Méditation de Gratitude

Création originale improvisée, reçue en état modifié de conscience.

Temps : 21.50 mns **Position** : Assise ou couchée

Ressources connectées : Méditation très puissante pour recevoir l'Abondance de la Vie.

Apprendre à remercier, à être reconnaissant. Même dans les moments difficiles, nous connectons des instants de bonheur simples et vrais. Les revivre dans le corps ranime le sentiment de bonheur et l'engramme pour en garder une trace émotionnelle positive. Apprendre à poser ce que cela nous a apporté renforce la puissance de ce cadeau. Et dire Merci, merci merci à ce que nous recevons nous permet de nous sentir empli et de mieux recevoir.

5. Amour inconditionnel

Création originale improvisée reçue en état modifié de conscience.

Temps : 24.39 mns **Position** : Assise ou allongée

Ressources connectées : Méditation très puissante pour une ouverture du Cœur.

Me donner, donner et recevoir. L'amour libre de toutes attentes dans l'ouverture du cœur, gratitude à tout ce qui m'entoure. Reliance.

6. Accepter ce qui est

Création originale improvisée reçue en état modifié de conscience.

Temps : 22.28 mns **Position** : Assise

Ressources connectées : Lâcher prise. Apprendre de mes « épreuves » comme des occasions de « grandir ». Accepter que tout ce qui m'arrive Est et permet à mon âme de s'élever et de développer de nouvelles ressources. Temps de pratique en autonomie (10 mns sur la fin) pour accepter ce qui vient et trouver le silence intérieur.

7. Canal de lumière

Création originale improvisée reçue en état modifié de conscience.

Temps : 25.13 **Position** : Assise

Ressource connectée : ouverture de Conscience – Retour à la Source – Très puissante pour connecter mon Moi Supérieur

Prise de conscience du corps, élargissement du champ de conscience jusqu'à connecter la lumière, Source de l'Être. Retour à Soi après un voyage d'ouverture et de connexion à plus grand que le corps, le mental et l'ego. Grande paix intérieure, puissance du Cœur et accès aux plans supérieurs de conscience.

8. Ouverture de Conscience – Voyage vers la lumière

Création originale improvisée reçue en état modifié de conscience.

Temps : 27.13 mns **Position** : Assise ou debout (pas la première fois)

Ressource connectée : Méditation très puissante pour une ouverture totale de l'Être.

Enracinement, canal d'énergie entre la Terre et le Ciel. Alignement et équilibrage vertical des chakras. Harmonisation horizontale des énergies féminines et

masculines. Reliance et canal Ciel et Terre. Lumière intérieure.

Beaux Voyages...

Avec tout mon cœur,

Corinne Vidal Dollon

Corinne Vidal Dollon – <https://coeuracorps.fr>
Accompagnement individuel, Stages, ateliers, formations, cours en ligne et albums de méditations guidées – contact@coeuracorps.fr

