

# Comment stimuler l'énergie de la Terre dans mon corps?

## CHAQUE JOUR, PENDANT LES INTER-SAISONS:



1



### J'établis le bilan de la saison précédente

- Qu'est ce qui a été facile à vivre pour moi physiquement et émotionnellement?
  - Qu'est ce qui a été difficile, délicat ou désagréable physiquement et émotionnellement?
- Je peux m'aider des tableaux des caractéristiques pour me questionner et noter les réponses

2



### Je pratique la méditation assise pour me relier à mon centre, le Hara

Mon corps est la Terre qui accueille mon esprit afin que j'expérimente cette vie. Je me connecte à mon corps et à son centre énergétique connu dans les arts martiaux sous le nom de "Hara"  
Je prends conscience du recyclage qui s'opère en moi

3



### Je me prépare à la prochaine saison

Je me documente sur la saison à venir ainsi que sur les caractéristiques de son énergie.  
C'est le bon moment pour se procurer les outils, les plantes, les remèdes adaptés.  
Je peux aussi préparer mon habitation avec le Feng Shui pour entrer encore mieux la nouvelle saison

4



### Je chouchoute mon estomac

Les méridiens de la Terre sont l'estomac et la Rate. L'estomac est appelé "le grenier d'abondance". Il reçoit les aliments et les boissons, mais aussi tous les stimuli du monde extérieur afin de les digérer.  
C'est le moment de s'entraîner à accueillir la vie telle qu'elle est !

5



### Je travaille sur l'acceptation de soi

J'apprends à m'accueillir et à m'accepter tel que je suis !  
Surtout dans mes aspects négatifs, mes ombres, mes défauts et mes peurs...  
Je m'offre un espace pour écouter avec bienveillance toutes les parties de moi