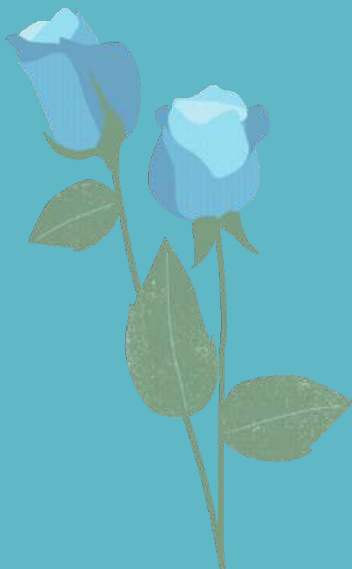


RENDEZ-VOUS L'HYPNOSE ET VOUS

FLORENCE RIPERT
WWW.HYPNOSE-TROISFRONTIERES.FR



L'HYPNOSE ET LES SAISONS



LE PRINTEMPS : l'éveil de la nature

Après l'hiver où tout semble endormi, où la grisaille et le froid règnent, vient le printemps. La nature se réveille peu à peu mêlant la fraîcheur du matin et la douceur de la journée, le calme du temps et les bourrasques du vent, entre orage et soleil. Notre énergie intérieure est conditionnée par notre horloge interne calquée sur la nature et suit ses cycles. Tout comme la nuit et le jour donnant des périodes de calme où l'énergie a besoin de se recharger et des moments d'éveil où nous la dépensons.

La nature est en perpétuel mouvement et changement, elle s'adapte à ce qui est. Elle évolue en harmonie avec les éléments qui l'entourent. Tout comme elle, nous avons en nous ce pouvoir d'adaptation, ce puissant instinct de survie quand nous accueillons ce qui vient à nous sans émettre de pensées, sans jugement mais simplement en y faisant face et laisser notre instinct faire.



LE RENOUVEAU

Après la
pluie

le beau temps !

Les éléments, parfois se déchainent avec des orages, de la grêle, de la pluie battante puis reviennent le calme et le soleil. Comme nous, quand la colère monte ou une émotion forte vient, cela crée comme une tempête à l'intérieur de notre corps. Ces mouvements intérieurs ont besoin d'exister. Leur donner de l'espace et le droit d'être là permet de retrouver le calme intérieur, comme le soleil qui viendrait briller à nouveau et nous redonner le sourire. L'un ne va pas sans l'autre !

Printemps

=

"Le printemps c'est quand la neige fond et qu'elle repousse en gazon"

"Un printemps meurt, en vient un autre, et tout change tout le temps"

"Profite de la vie et du moment présent car si chaque jour que tu vois est un jour de plus, c'est aussi un jour de moins"

