



# Actions quotidiennes pour gérer la solitude

[www.carinedoumeizel.fr](http://www.carinedoumeizel.fr)  
Tel 06 81 91 65 62

---



**RESPIRER EN CONSCIENCE** pour libérer la tristesse ou la colère de se sentir seul(e).

Mains sur le ventre inspirer en gonflant le ventre en imaginant que vous le remplissez de lumière violette ( flamme de la purification et de la transmutation ) qui emprisonne vos émotions négatives en les concentrant en un nuage gris.

Expirer en imaginant que ce nuage s'échappe par votre nombril ou votre périnée ou vos plantes de pied ( libération des émotions négatives ).

Elles se déversent dans une boîte en carton.

Vous sortez alors votre baguette magique imaginaire et transformez ce carton en paillettes d'or.



**SE RELIER A SES GUIDES DE LUMIERE :**

a/ En les saluant et en leur demandant de l'aide, un signe de leur part qui atteste de leur présence comme par exemple :  
-regarder dehors et demander à un oiseau de se manifester  
-ouvrir au hasard un livre spirituel et de développement personnel ou de prières comme la Petite Voix d'Eileen Caddy ou tirer une carte symbole d'un jeu divinatoire (ex: jeux de Doreen Virtue).

b/ Lire à voix haute le texte du Mahachohan:

Il n'est pas un seul pas sur le chemin,  
si tortueux et escarpé en apparence,  
où l'homme soit laissé seul à trébucher.  
il est éternellement adombré par la bénédiction de ceux qui l'observent, qui le guident et oeuvrent sans relâche pour son bonheur ultime.  
Par dessus tout il est adombré par la bénédiction de Grand Être, l'Instructeur et le Consolateur de l'Humanité, dont l'Amour enveloppe le monde éternellement et dont la présence sur terre sera à nouveau ressentie et connue de ceux qui ont le coeur en harmonie avec lui.

## Actions quotidiennes pour gérer la solitude



### SE LANCER DANS UNE ACTIVITE QUI RESSOURCE :

- Lire
- Ecouter de la musique
- Cuisine, couture, tricot, ménage, jardinage, arts créatifs
- Sport
- Soins bien-être : manucure, massage, réflexologie plantaire, sieste, etc...



REMERCIER d'avoir eu la possibilité de faire tout cela.