

**Merci** de m'avoir permis **d'accueillir** :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Merci** de m'avoir permis **de transformer** :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Accueillir

- Accueillir mon histoire...
- Accueillir les épreuves pour donner du sens.
- Accueillir ma différence et la différence de l'autre.
- Accueillir toutes les émotions de mon corps.
- Accueillir l'environnement qui m'entoure.
- Accueillir les changements.
- Être dans l'ouverture et la disponibilité ...

## Transformer

- Développer ma capacité à prendre du recul.
- Adoucir mon rapport à mon corps.
- Assouplir ma relation à moi-même.
- Ouvrir le lien avec mon cœur.
- Renforcer l'amour de moi et des autres.
- Arrondir le lien avec mon exigence.
- Me transformer ...

## Lâcher

- Couper en conscience les liens toxiques.
- Transformer mes croyances limitantes.
- Poser des limites face à ce qui me fait souffrir.
- Renoncer aux contrats de loyauté bloquants.
- Libérer mon énergie de ses freins.
- Choisir, renoncer et discerner pour aller vers !

**Merci** de m'avoir permis **de lâcher** :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Merci** pour tous **les processus de changement** à l'œuvre que je m'autorise :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# Merci

Prière de Gratitude pour l'année 2023  
pour s'ouvrir à cette nouvelle année 2024 !