



## Comment les bonhommes allumettes peuvent vous aider à vivre plus heureux

Jacques Martel a réalisé deux vidéos, dans lesquelles il explique d'une manière **simple et ludique** comment se défaire des attachements qu'il y a entre deux personnes.

Jacques explique que **les attachements ne sont pas de l'amour**, ce sont en fait des blessures que nous avons à l'intérieur de nous, des désirs et des peurs conscientes ou inconscientes par rapport à une personne ou à une situation.

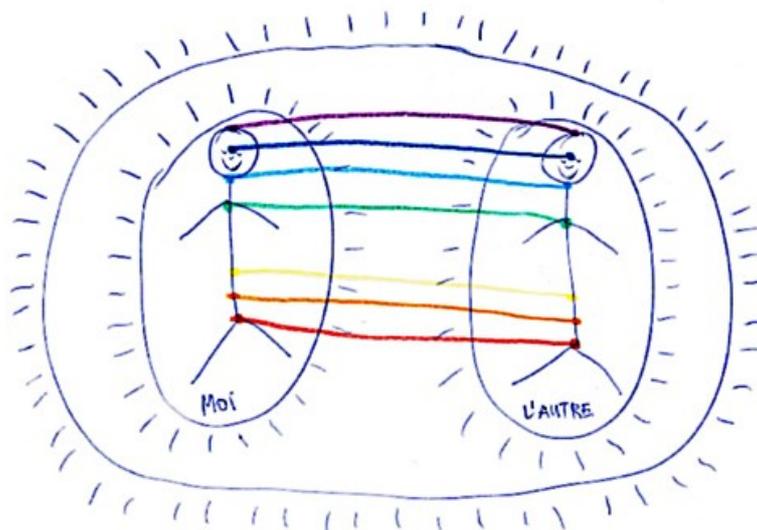
L'exercice permet de mettre en évidence les lignes d'attachements et de les couper.

### Dans quels cas pouvons-nous utiliser cette méthode

- Je pense continuellement à mon ex mari, j'aimerais avancer dans ma vie, tourner la page, mais le seul fait de penser à lui me bloque.
- Je souhaite vendre ma maison, mais je n'arrive pas à trouver d'acheteurs, ou je souhaite acheter une maison mais n'en trouve pas sur le marché,
- Nous voulons équilibrer nos finances, notre côté masculin/féminin ou harmoniser une relation,
- Nous pouvons dessiner des bonhommes allumettes en les considérant comme des personnes, des situations, ou des difficultés qui résident en nous.

### Le dessin se fait en 7 étapes

- 1) Je me dessine moi-même, et je me nomme
- 2) Je dessine l'autre personne ou la situation (faire un rectangle à la place du bonhomme) et la nomme également
- 3) Je dessine un cercle de lumière autour de moi
- 4) je dessine un cercle de lumière autour de l'autre personne ou la situation
- 5) Je dessine un cercle de lumière englobant les deux personnes.
- 6) Je trace les lignes d'attachement conscientes ou inconscientes. Ces lignes sont tracées au niveau des 7 centres énergétiques (chakras). Chaque ligne correspond à un niveau d'attachement : matériel, énergie vitale, émotionnel, cœur / âme, communication, vision et spirituel.
- 7) A l'aide de ciseaux, je coupe la feuille en deux afin de rompre ces attachements



Prenez un moment pour ressentir ce qui se passe en vous.

### Plus heureux dans votre vie

Le résultat peut être immédiat ou prendre un peu plus de temps avant de se faire ressentir. **Ce dessin, fait en deux minutes** peut vous aider à vivre les suivantes avec plus de joie, bonheur et amour afin de **vivre plus heureux**