



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.

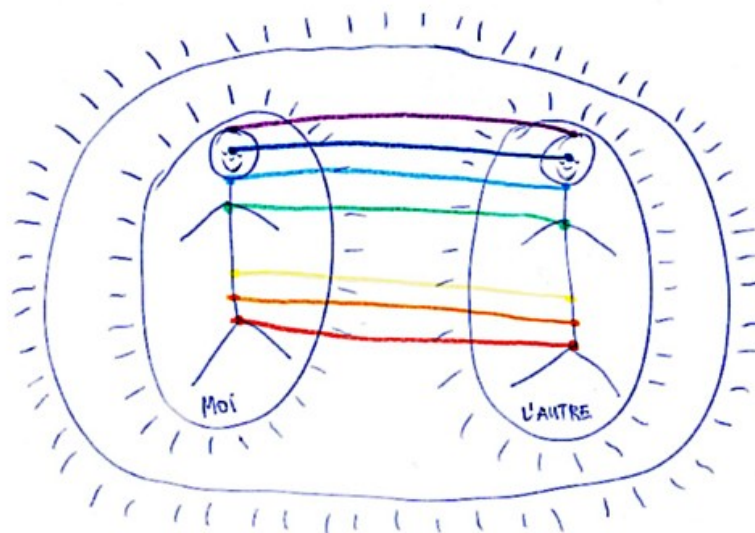
L'exercice permet de mettre en évidence les lignes d'attachements et de les couper.

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**