



Ici et maintenant,
je fais confiance à mon corps,
pour éliminer tout ce que je retiens en lui,
j'allège mes corps émotionnels des poids que je garde,
je remercie mon corps physique du reflet qu'il me donne.
Je prends conscience de ce qu'il me dit.
Je ne le perçois plus comme une entité séparée.
J'en fais mon meilleur ami,
mon précieux allié.
Aujourd'hui et chaque jour,
je déclare à mon corps que je l'aime
et par mon Amour,
je lui offre ma patience
je lui offre mon courage
je lui offre mon soutien
pour qu'il prenne sa forme la plus harmonieuse,
pour qu'il reflète la beauté qui est en moi.

Aujourd'hui et chaque jour
chaque seconde,
je me fais allié de mon corps,
je ne lui fais plus subir mes faiblesses,
je ne l'entraîne plus dans mes dérives,

je ne le culpabilise plus dans mes pensées,
je l'aime et je le soutiens dans sa guérison,
je lui porte secours et je lui laisse le temps dont il a besoin.

Je ne porte plus de jugement sur lui
et je le regarde se transformer
jour après jour.

Car si la foi déplace les montagnes,
la foi façonne les corps,
et si je mets ma foi au service de mon corps,
je donne le pouvoir à mon corps de se vêtir de lumière
de se nourrir d'Amour,
de s'équilibrer et de devenir l'harmonie manifeste.

Aujourd'hui et chacun jour, je me fais cette promesse
de soutenir et d'accompagner mon corps dans ses libérations.

Mon poids idéal, mon idéal, l'idéal de mon cœur
est son but.

C'est mon but.

A moi de ne pas entraver sa route, et de l'aider à cheminer avec foi.