

Reçu le 24 mars 2020

LES COULEURS

Pourquoi ?

Ces couleurs accompagnent à l'intégration de nos manquements actuels :

Amour, joie, créativité, partage, confiance infinie et encore joie, et d'autres ...

Ses émotions, ses États et ses actions renforcent le système immunitaire par notre force intérieure. Tous les corps s'apaisent et se structurent pour le plus grand bien de tous.

De la joie vit l'amour, de cet amour nous vivons notre créativité qui elle crée le partage puis la confiance infinie peut s'installer dans les cœurs de chacun.

METHODOLOGIES :

Chaque jour, plusieurs fois par jour (1 min de 5 à 10 fois dans la journée) contempler et/ou porter les couleurs nommées ci-dessous.

Peindre, dessiner, colorier, décorer vos maisons et espaces de travail avec ses couleurs, faite dessinés les malades avec ses couleurs, faite juste voire ses couleurs sur des petites cartes, des photographies, etc;

Pour les soignants, fabriquez vos propres cartes de couleur, faite le faire à vos familles en confinement, le plus simplement possible (découpe dans magazine, feuille colorer, etc. ...

Lors de la contemplation, regarder la couleur, prendre de belle et grande inspiration et expiration (imaginer la couleur rentrer dans vos narines, dans votre gorge, dans vos poumons, puis envahir tout votre corps, laisser faire). Puis remercier.

JAUNE,

VERT,

ORANGE,

ROSE CLAIR PALE,

VIOLET CLAIR