



**Atelier 8**  
**Chakra Gorge**  
**S'exprimer librement :**  
**L'affirmation de soi.**  
**La communication non-violente.**  
**La puissance du silence.**  
**La voie intérieure.**

# AUTO PROGRAMMATION PAR LA RECONNAISSANCE

- Je reconnais la pureté qui vit en moi.
- Je reconnais le verbe d'or qui vit en moi.
- Je reconnais le bleu du ciel.
- Je reconnais le plan derrière le plan.
- Je reconnais ma voix.
- Je reconnais mes talents de créateur.
- Je reconnais ma légende personnelle.
- Je reconnais mes rigidités à communiquer.
- Je reconnais le bouclier d'amour qui m'entoure.
- Je reconnais le silence d'or qui vit en moi.
- Je reconnais mes paroles de jugements.

# QUESTION À SE POSER

- -Suis-je capable de dire les non-dits?
- -Suis-je capable de chanter?
- -Suis-je capable de rester dans le silence total?
- -Suis-je capable de comprendre le plan derrière le plan?
- -Suis-je capable d'assumer mes affirmations?
- -Suis-je capable de communiquer l'amour?
- -Suis-je capable de me taire quand il le faut?

# Expressions à transformer

- 1- moins pire
- 2- ne lâche pas
- 3- inquiète-toi pas
- 4- n'aie pas peur
- 5- rien à perdre
- 6- n'oublie pas
- 7- ne te gêne pas
- 8- tuer le temps
- 9- ce n'est pas grave
- 10- pas si pire
- 11- c'est difficile
- 12- profite
- 13- me gêner
- 14- ça vaut la peine
- 15- ça pas de bon sens
- 16- c'est terrible
- 17- c'est écoeurant
- 18- c'est incroyable
- 19- c'est épouvantable
- beaucoup mieux
- tiens bon, c'est de plus en plus fa
- sois rassuré, aie confiance
- aie confiance
- tout à gagner
- souviens-toi
- sois à ton aise
- occuper le temps
- c'est correct
- beaucoup mieux
- c'est de mieux en mieux
- bénéficier
- me choyer
- ça vaut la joie
- merci, j'apprécie
- c'est merveilleux
- c'est magnifique
- c'est remarquable
- c'est sensationnel

# QUESTIONS & REFLEXIONS

- **1-) REPROGRAMMATION :**

- ➡

- 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **2-) QUESTIONS À SE POSER:**

- ➡

- 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **3-) EXPRESSIONS À TRANSFORMER:**

- ➡

- 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

