

TECHNIQUE DES BONHOMMES AUX ALLUMETTES DE JACQUES MARTEL

L'exercice des petits bonshommes allumettes est tiré du livre « Atma Le Pouvoir de l'Amour » par Jacques Martel, qui est surtout célèbre pour son Grand dictionnaire des Malaises et des Maladies

Cet exercice consiste à couper les liens d'attachement conscients et inconscients qui nous relie à la peur de vieillir, de ne plus être désirable, de ne plus correspondre aux critères de beauté artificielle...

Pourquoi couper ces liens? Parce que, nous dit Jacques Martel, l'attachement ce n'est pas de l'amour. L'attachement c'est une forme de contrôle de soi et de l'autre tandis que l'amour est inconditionnel.

Couper les liens qui nous rattachent à ces croyances, c'est se donner plus de liberté.

Lorsque nous écrivons, nous avons plus de puissance pour ancrer nos objectifs. La puissance de l'énergie qui circule en nous, permet à notre inconscient d'enregistrer plus efficacement ce qui est écrit ou est dessiné.

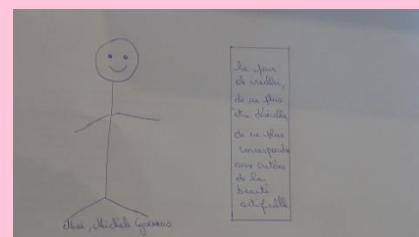
Par ailleurs, comme tous les êtres humains sont interconnectés, lorsque nous nous branchons à une situation, nous nettoignons au niveau de l'inconscient collectif. Les personnes qui ont fait cet exercice constatent très souvent des changements en elles et autour d'elles.

Pour faire cet exercice, munissez-vous d'une feuille blanche, d'un stylo bille, d'un crayon jaune ou surligneur. Puis, suivez les 7 étapes suivantes :

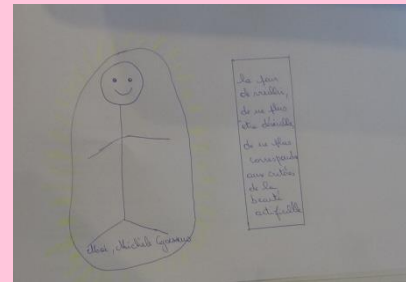
1. Se dessiner comme un bonhomme aux allumettes : la tête, les yeux, le nez, un sourire, le corps, les bras, les jambes. Écrire : « Moi », votre prénom et votre nom de famille.



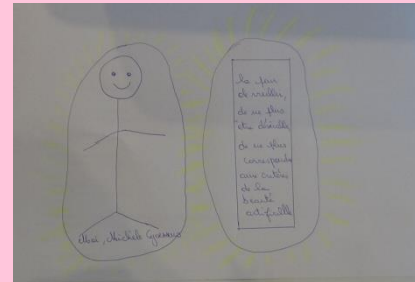
2. Dessinez un rectangle et inscrirez « la peur de vieillir, de ne plus être désirable, de ne plus correspondre aux critères de beauté artificielle... ou autre chose qui vous parle



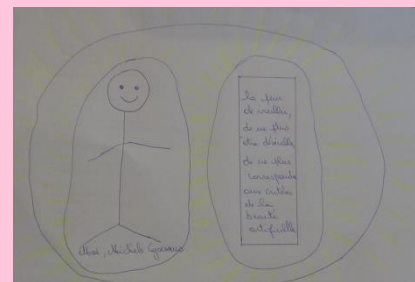
3. Tracez un cercle de lumière autour de son bonhomme pour symboliser que l'on souhaite ce qu'il y a de mieux pour soi.



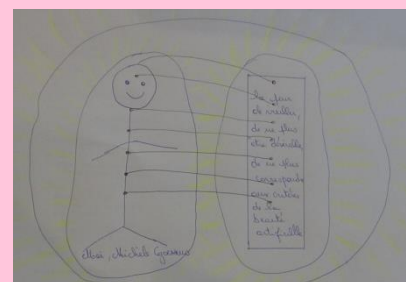
4. Tracez un cercle de lumière autour du rectangle pour symboliser que l'on souhaite ce qu'il y a de mieux pour cette situation.



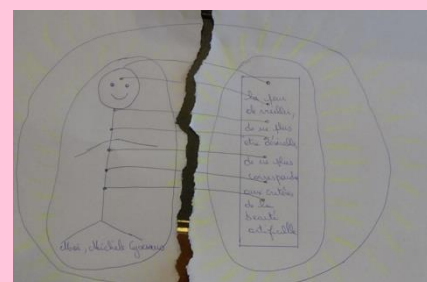
5. Tracez un cercle de lumière autour du bonhomme et du rectangle, en rajoutant des petits rayons de lumière qui symbolisent que vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour la situation, sans donner d'intention précise.



6. A présent, tracez les lignes d'attachement conscientes ou inconscientes entre le bonhomme et le rectangle au niveau des différents centres d'énergie (chakras). Il doit y avoir 7 lignes qui relient les 7 chakras, soit, de bas en haut : chakra racine, chakra sacré, chakra du plexus solaire, chakra cœur, chakra gorge, chakra du 3^{ème} œil et chakra couronne. Ces 7 centres d'énergie correspondent aux 7 niveaux de conscience. Pour plus d'infos, cliquez ici



7. Déchirez la feuille de papier au niveau des lignes d'attachement.



Et le tour est joué !

Vous pouvez utiliser cet exercice pour d'autres objectifs : la peur de rester seule, la peur de ne pas être avec la bonne personne, la peur que le conjoint vous laisse tomber, la peur de ne pas aller jusqu'au bout de la formation....

