

## LES PETITS BONHOMMES ALLUMETTES

Pour couper les liens NEGATIFS d'attachements.

C'est un exercice qui permet de couper le lien d'attachement négatif (et uniquement négatif) avec une personne, un objet, une situation ou un sentiment. C'est un acte qui nous permet de mettre en action un détachement de notre subconscient.

Il coupe les liens toxiques pour que l'amour ait plus de place et d'action.

Il peut se faire avec des enfants en les accompagnants, un jeu de mimétisme.

Comme dans une recette de cuisine, nous allons respecter les étapes :

### Le matériel nécessaire est :

- Une feuille blanche,
- Un crayon ou stylo noir,
- 7 stylos ou crayons des couleurs des chakras : rouge, orange, jaune, vert, bleu clair, bleu, violet (optionnel et facultatif)
- Et une paire de ciseaux. (Ou pas)

### Les étapes sont:

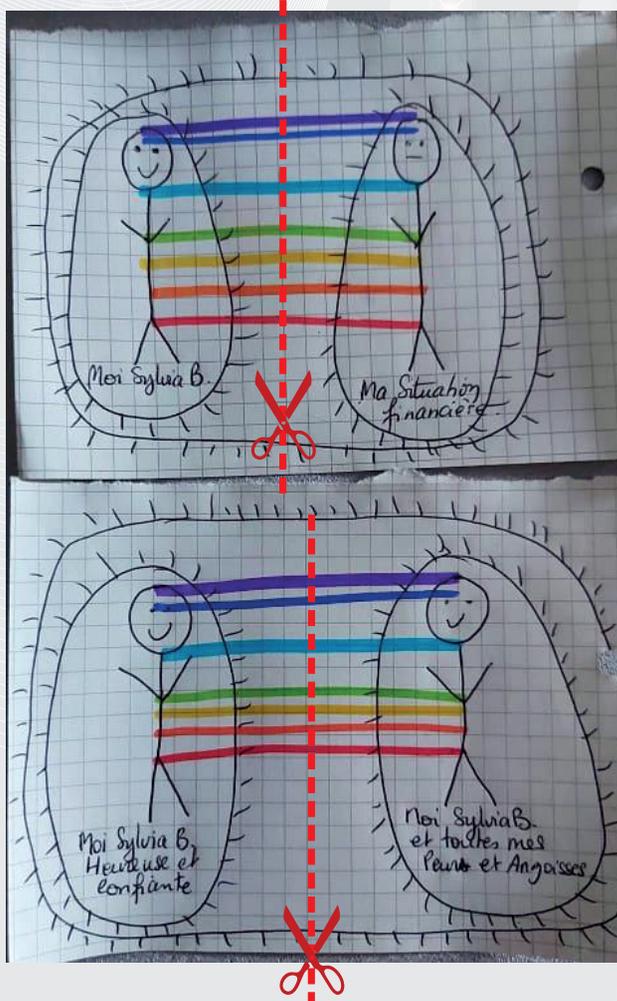
1) Sur la partie gauche de la feuille, dessinez-vous en un petit bonhomme allumette (dit bâton). Ce premier personnage représente toujours le « Je ».

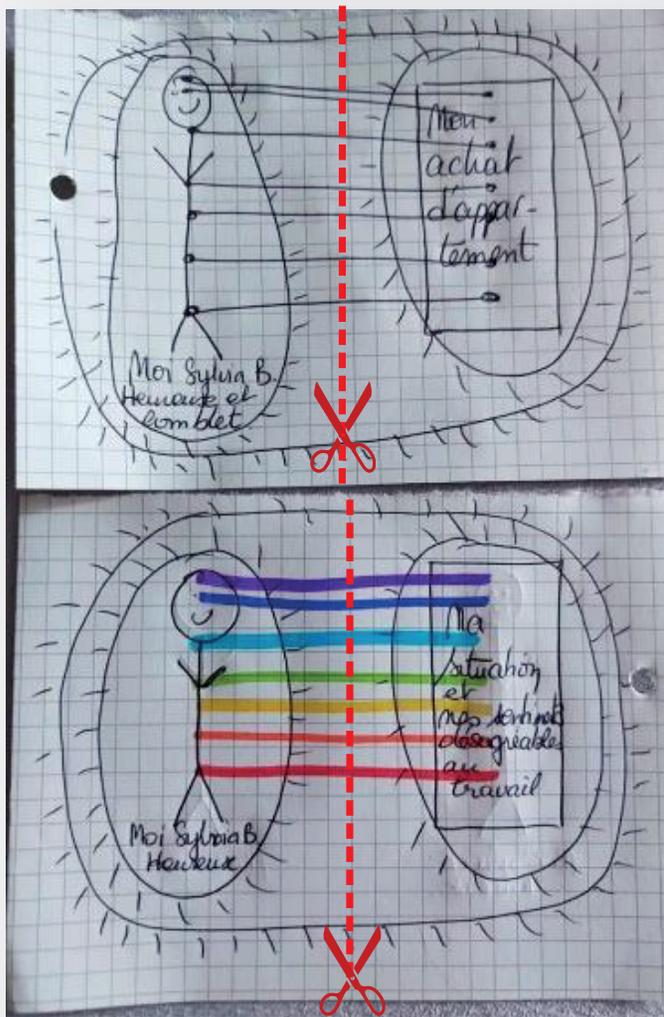
( C'est pour toujours respecter le libre arbitre de chacun – Sinon cela se nomme de la magie noire).

2) Écrivez votre prénom en entier et la 1re lettre de votre nom.

3) Sur la partie droite de la feuille, on dessine un deuxième bonhomme, qui peut représenter une autre personne que soi-même vivante ou non (parent, amoureux, ami, enfant, ennemi, patron, défunt, ...). Mais aussi une partie de soi-même comme dans l'exemple ci-dessus, un sentiment, ou un objet, une situation matérialisée par un rectangle).

4) Écrivez son prénom en entier et la 1re lettre de son nom.





5) Dessinez un cercle autour du premier bonhomme. Ensuite tracez des rayons de lumière autour de ce personnage. Ces rayonnements représentent tout ce qu'il y a de positif en vous. En dessinant ces rayons de soleil, on souhaite ce qu'il y a de mieux pour soi-même, sans savoir forcément ce que c'est.

6) Faites la même chose pour le deuxième bonhomme. Il est très important de faire de beaux rayonnements même autour des personnes pour qui vous avez un sentiment négatif, car chacun d'entre nous a quelque chose de divin et bon en soi. On souhaite donc à cette personne ce qu'il y a de mieux pour lui, même si on ne sait pas ce que c'est.

7) Dessinez un grand cercle autour des 2 bonhommes et tracez également des rayons de lumière autour de ces deux personnages. Ces rayonnements représentent tout ce qu'il y a de positif en chacun des deux. En dessinant ces rayons de soleil, on souhaite ce qu'il y a de mieux pour soi-même et l'autre personne, sans savoir forcément ce que c'est.

8) Dessinez ensuite 7 lignes (du bas vers le haut, il est important de respecter le sens de l'alignement d'énergie) qui lient les 7 chakras entre les deux bonhommes, ce sont les 7 liens d'attachements conscients ou inconscients. Pas d'obligations de les faire en couleurs. Elles peuvent être réalisés en noir seulement ou bleu...

Voici les 7 lignes avec leurs correspondances :

Ligne 1 (coccyx) ancrage, besoins basiques, incarnation

Ligne 2 (sacrum) créativité, ouverture à l'autrui, sexe

Ligne 3 (plexus solaire) sentiments, transformation, ambition

Ligne 4 (cœur) amour, pardon, joie, union

Ligne 5 (gorge) communication, remise en question, compréhension

Ligne 6 (glande pinéale) 3ème œil, accès aux vérités, intuition

Ligne 7 (fontanelle) connexion et fusion divine

9) Coupez la feuille au milieu. En coupant cette feuille on brise inconsciemment tous les liens d'attachement néfastes pour le développement des deux personnages. Avec une paire de ciseaux ou en pliant la feuille et la déchirant.

En récitant : «**Que tous ces liens négatifs soient ici, maintenant et définitivement coupés.**», puis «**Merci c'est fait.**». Il est important de savoir que l'Univers / Dieu / Le grand tout n'aime pas le vide. Alors nous allons lui demander de nous mettre dans une lumière d'amour.

10) Par la suite, vous êtes libre de faire ce qui vous convient le mieux de vos bouts de papier. Vous pouvez les brûler, les enterrer ou tout simplement les mettre à la poubelle.

Vous pouvez trouver plus d'informations dans les livres et les vidéos de Jacques Martel.