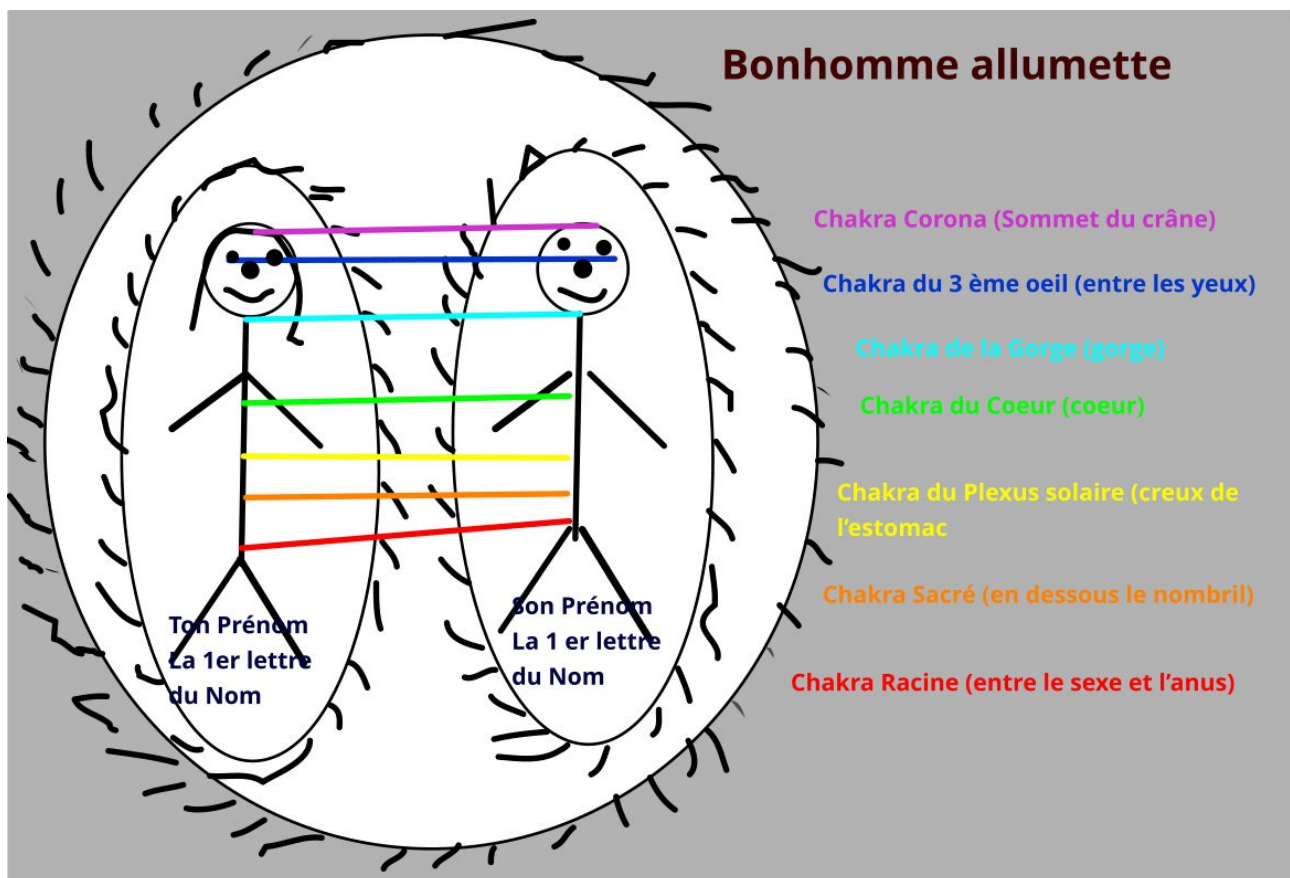




Les 7 étapes de l'exercice

1. **Dessinez-vous** : Sur la partie gauche de la feuille, dessinez-vous sous forme de bonhomme allumette (une tête, deux yeux, un nez, une bouche, un corps, des bras, des jambes). Écrivez votre prénom et la première lettre de votre nom de famille en dessous.
2. **Dessinez l'autre** : Sur la partie droite, dessinez la deuxième personne (ou la situation/le problème dans un rectangle). Écrivez son prénom et l'initiale de son nom en dessous.
3. **Tracez un cercle de lumière autour de vous** : Entourez votre bonhomme d'un cercle avec des rayons (comme un soleil) pour symboliser que vous souhaitez le meilleur pour vous-même.
4. **Tracez un cercle de lumière autour de l'autre** : Faites de même pour le deuxième bonhomme, pour symboliser que vous souhaitez le meilleur pour cette personne.
5. **Tracez un cercle de lumière global** : Entourez les deux bonhommes d'un grand cercle lumineux pour demander le meilleur pour votre relation, sans projeter de résultat précis.
6. **Reliez les centres énergétiques (les chakras)** : Tracez des lignes horizontales reliant les 7 points d'énergie principaux entre les deux bonhommes. Si vous n'avez pas de couleurs, un simple trait suffit, mais l'idéal est de respecter les couleurs des chakras (du bas vers le haut) :

7 - Coupez les liens : À l'aide de ciseaux, coupez la feuille en deux au milieu, séparant distinctement les deux personnages. En faisant cela, dites à voix haute ou intérieurement : *"Je coupe les liens d'attachement toxiques ou inconscients entre nous, et je ne garde que l'amour."*