

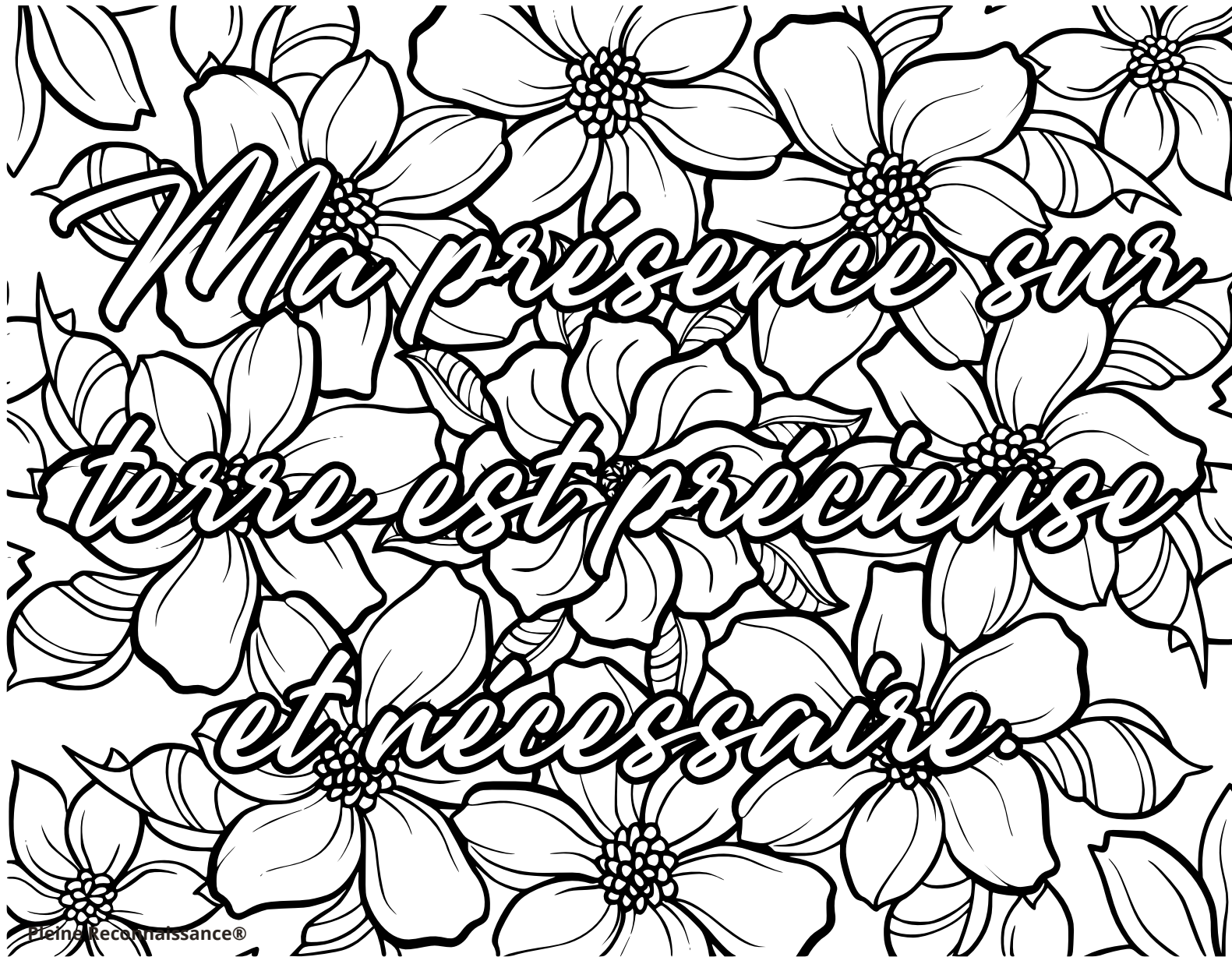
Mes mandalas

Epanouissement de Soi



Sophie Andlauer
Pleine Reconnaissance®

Mandala - Epanouissement de Soi



Tu es unique et irremplaçable. Rappelle le toi plus souvent. Répète le toi encore et encore, afin de ne pas l'oublier. Prononce à voix haute "Ma présence sur Terre est Précieuse et Nécessaire."

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



*J'ai le droit
d'être aimée
d'un amour
infini*

L'Amour circule en
toi et dans ta vie
bien plus
puissamment que
tu ne le crois ou ne
le perçois encore.
Prononce à voix
haute "J'ai le droit
d'être aimée d'une
amour infini et
inconditionnel."

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



Peine Reconnaissance®

Qu'il y a-t-il de plus exquis que le rire aux éclats et spontané d'un enfant ?
Tu l'as été et le sera toujours d'une certaine manière.
Il est temps que tu réinvestisses tes rires et tes sourires dans ton quotidien.

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



Pleine Reconnaissance®

Comment te sens-tu la plupart du temps ?
Sois plus attentive à ton état émotionnel dans l'instant, afin de réajuster de plus en plus aisément.
Prononce à voix haute "Je choisis de me sentir bien à chaque instant."

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



Peux-tu te réjouir
du Beau qui
t'entoure : un
sourire, un
papillon, une
caresse d'un être
aimé, une bonne
nouvelle, ... ?
Toi, seule, peut
zoomer sur le
merveilleux qui
t'entoure, à chaque
instant.

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



La Vie te soutient
à chaque instant,
au-delà de ta
compréhension.
Elle est le reflet de
ce en quoi tu crois
actuellement,
depuis trop
longtemps ou ...
enfin !
Prononce à voix
haute "La Vie me
soutient."

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi

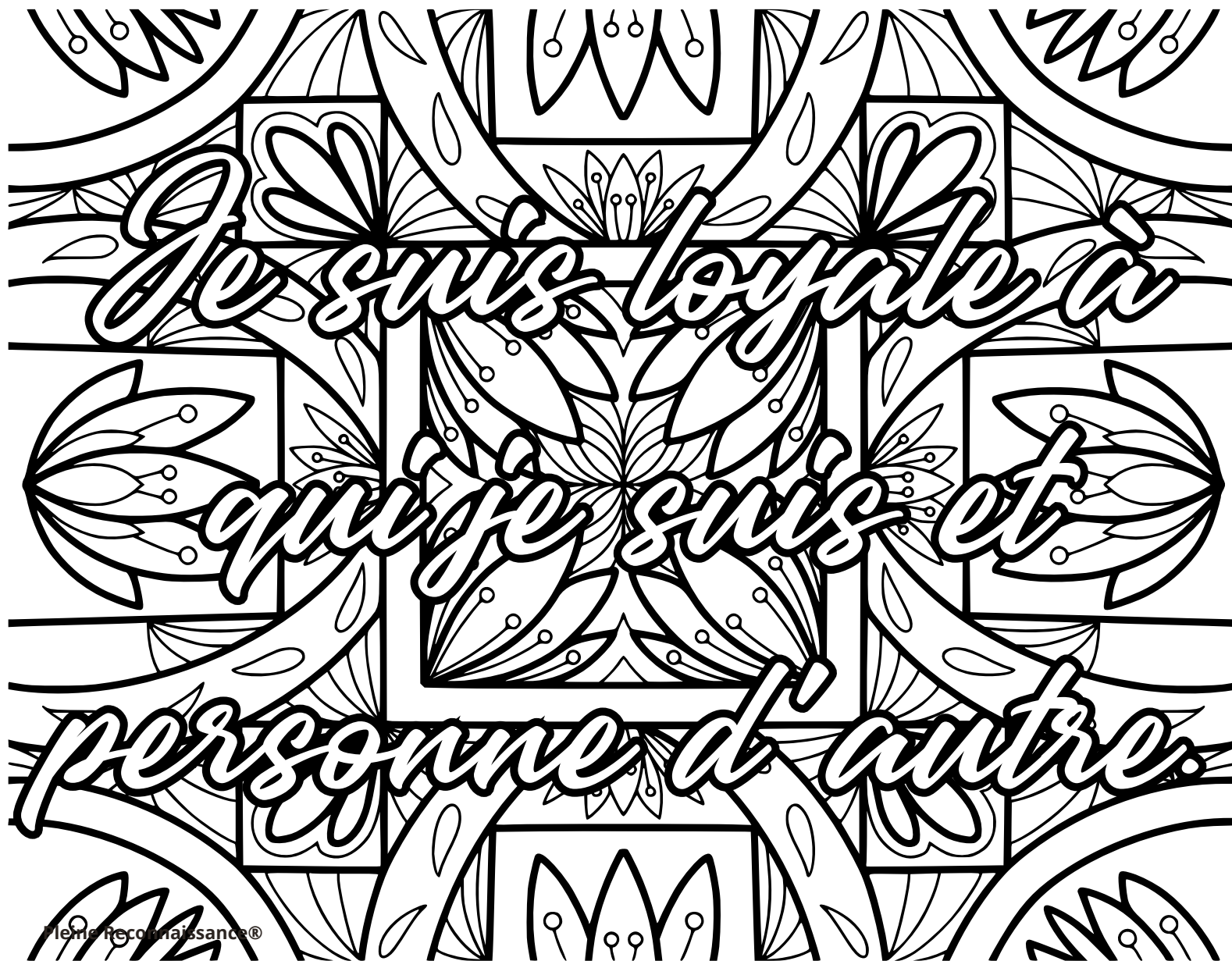


L'Amour Est ! On ne peut pas ne pas aimer quelqu'un, seulement des comportements jugés comme inacceptables. On prend trop souvent les degrés d'attention accordée pour des preuves d'Amour.

Le vois-tu ?

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



As-tu conscience des loyautés que tu entretiens ? D'abord envers tes parents, puis avec d'autres êtres qui ont partagé ta vie. Autorise toi à rompre tous ces liens de dépendance et à n'être fidèle qu'à toi même.

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi

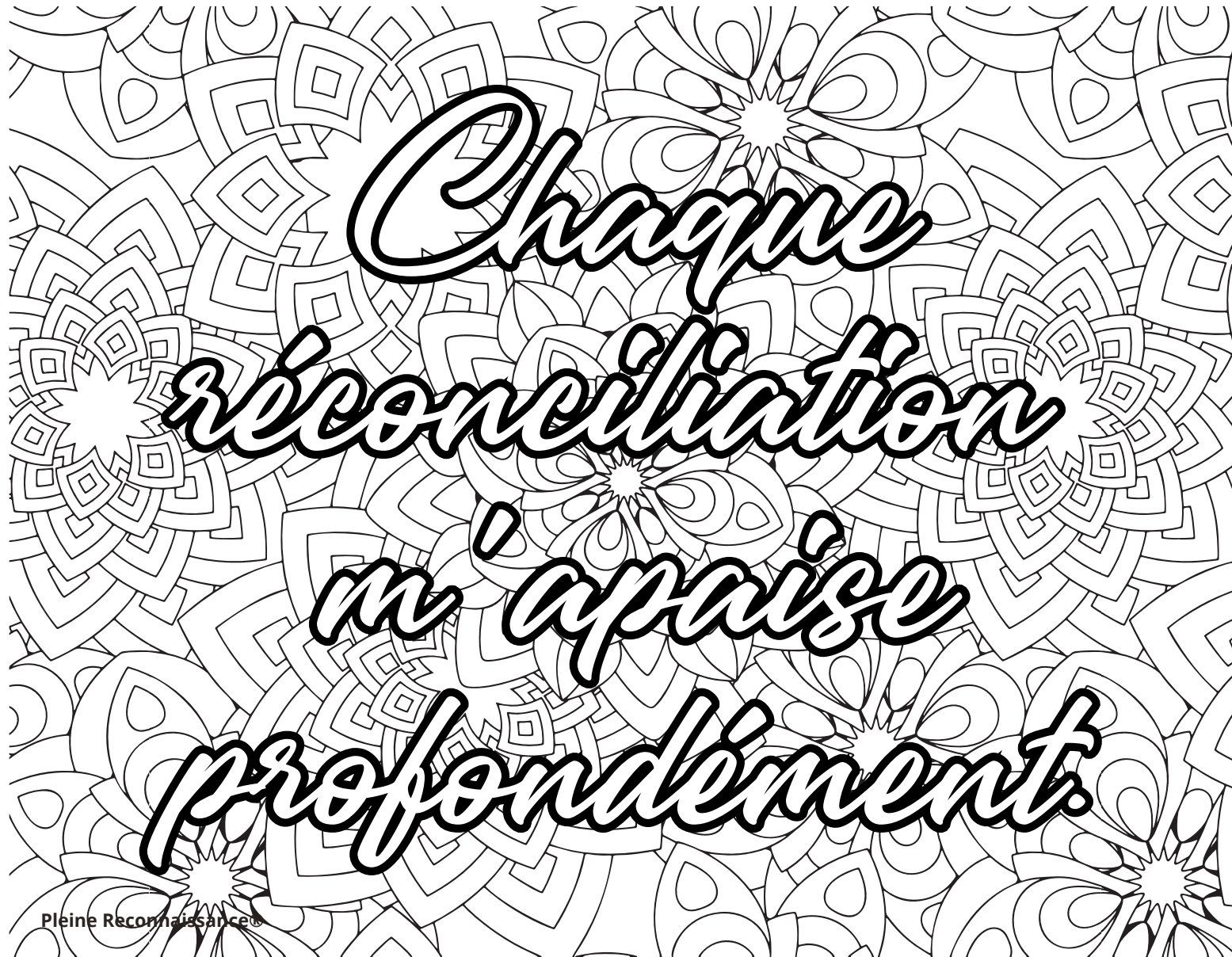


Pleine Reconnaissance®

Toute cette colère
ou ces mises à
distance qui
excluent... Es-tu
prête à poursuivre
au cran suivant ton
chemin de
réconciliation avec
toutes tes
dimensions et avec
la Vie, en grand ?
Des liens épurés
de tout parasitage.

Sophie Andlauer

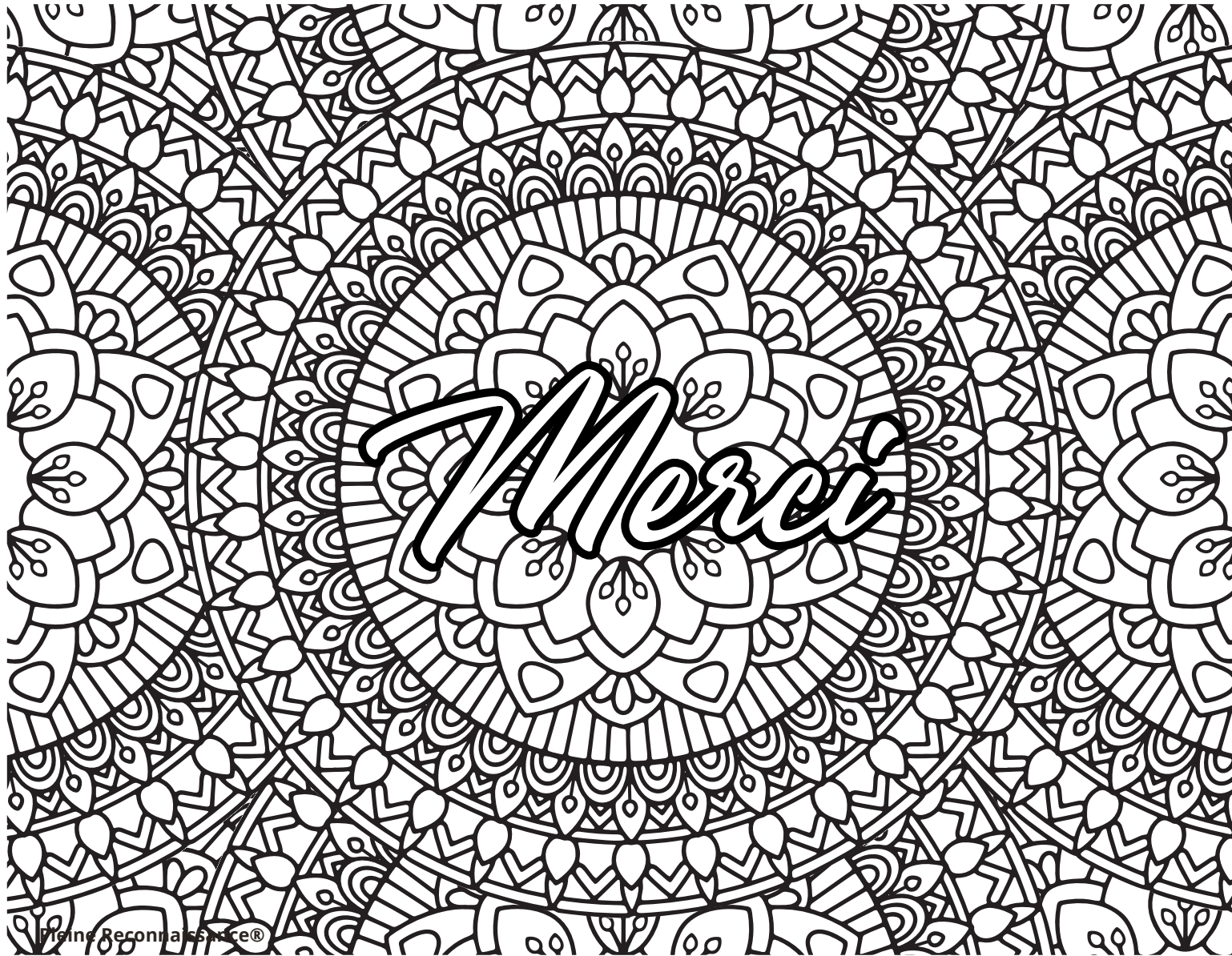
Mandala - Epanouissement de Soi



Chaque cran de réconciliation en toi te rapproche de ton être véritable entier, globale et pur. Quelque chose s'installe alors en toi durablement et évidemment : une tranquillité intérieure naturelle et indescriptible.

Sophie Andlauer

Mandala - Epanouissement de Soi



La gratitude est un chemin d'apaisement profond. Reconnaitre ce qui est là, dans l'instant et dire merci pour l'invitation : à réinviter son OUI ou à affirmer plus puissamment son NON.

Sophie Andlauer