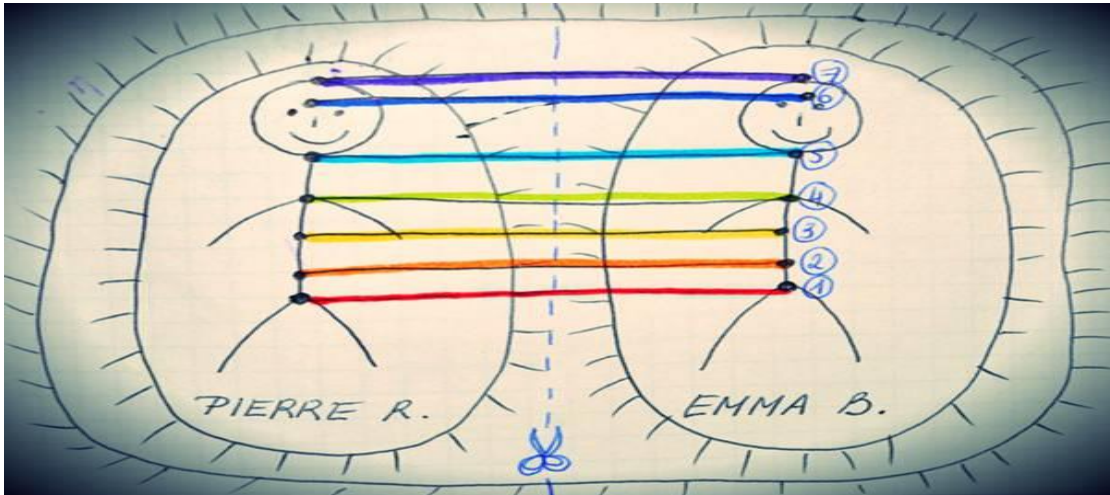


– Une feuille blanche, un crayon ou stylo noir, 7 stylos ou crayons des couleurs des chakras : rouge, orange, jaune, vert, bleu clair, bleu, violet (facultatif), et une paire de ciseaux.



- 1) Sur la partie gauche de la feuille, dessinez un petit bonhomme. Ce premier personnage représente toujours le « Je ».
- 2) Ecrivez votre prénom en entier et la 1ère 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)
- 4) Ecrivez son prénom en entier et la 1ere 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 ensuite 7 lignes (du bas vers le haut) qui lient les 7 chakras entre les deux bonhommes, ce sont les 7 liens d'attachements conscients ou inconscients.