



Thérapeute en santé globale

## LETTRES DE REMISE

Face à une situation douloureuse récurrente :

**1/ Je prends conscience de porter encore en moi ce sentiment de (peur, injustice, trahison, etc etc )**

**Choisir celui qui est le plus dérangent dans l'instant**

.....

.....

.....

**Aujourd'hui, le : mettre la date,**

**Tout ceci ne me pollue plus, je n'en veux plus, cela suffit,**

.....

**Je m'en libère totalement,  
Et Je renvoie ces paquets de mémoires et de chagrins dans la  
Lumière.**

## LETTRE DE REMISE

**À MES ANCETRES (femmes ou hommes de ma lignée, ou autre)**

**Je réalise de porter en moi, encore le poids de**

.....

**Ce qui se répète dramatiquement depuis x générations dans la famille :**

**Par exemple : L'Arrière grand père :.....**

**Le Grand père :.....**

**Le Père.....**

**Moi : .....**

**Aujourd'hui, (inscrire la date) tout ceci appartient à l'Histoire,  
Cela ne me pollue plus,  
Je m'en libère comme je Vous en libère totalement  
Et je renvoie ces paquets de mémoire et de chagrin dans la  
Lumière.**

## LETTRE DE REMISE

À X, OU Y

J'aurais aimé que :

.....

**Écrire ce que vous avez encore sur le cœur, sans censure aucune**

**Du fait le plus ancien au plus récent, ou à l'inverse, vous déroulez le fil du plus récent au plus ancien : faites ce qui est plus facile pour vous.**

.....

.....

***Aujourd'hui (et vous mettez la date en clair) tout ceci appartient à l'HISTOIRE, je n'en veux plus, Je t'en libère comme Je m'en libère totalement, et Je renvoie ces paquets de mémoires et de chagrins dans la Lumière.***