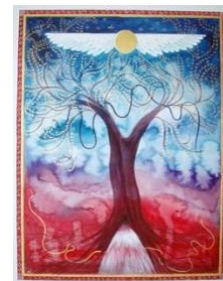


## Une méditation de l'Utérus simple pour préparer votre Womb Blessing mondiale !



Beaucoup de femmes passent à côté de la méditation de préparation, simple mais belle, que nous pouvons faire avant de recevoir la Womb Blessing mondiale.

Cette méditation nous aide à connecter notre esprit à notre ventre et à ses énergies. Elle aide l'utérus à se sentir reconnu et validé, ce qui le prépare aux belles énergies de la Bénédiction. Et la méditation aide à équilibrer nos énergies utérines et cycliques - quelle que soit notre phase.

Nous pouvons également effectuer cette méditation à tout moment de nos cycles, lorsque nous sentons que nous avons besoin d'équilibre et d'harmonie, et de restaurer notre énergie et notre pouvoir féminins.

Et si vous n'avez pas de cycle ou d'utérus, vous pouvez quand même participer à la méditation - car vous avez toujours un chaudron installé dans le bas du ventre !

Une version simple de la méditation se trouve dans le document de téléchargement Womb Blessing, mais voici une version plus longue pour vous :

Apporte ton attention dans ton Utérus, qui se trouve juste en dessous de ton nombril.

Sens, sache ou vois qu'un grand chaudron doré doublé d'argent repose dans ta ceinture pelvienne. Il est rempli d'une belle eau cristalline.

(Pause)

Imagine que tu places ta main dans le chaudron et que tu commences à remuer les eaux magiques de ce bol qui se trouve en toi.

Fais des formes dans l'eau avec ta main et remue les énergies.

Comme l'eau tourbillonne, elle brille d'une douce lumière blanche.

Détends-toi en jouant avec les énergies de ton chaudron.

(Joue avec les énergies pendant environ cinq minutes.)

Maintenant, place tes mains sur ton ventre. Sens le bol dans ta matrice briller d'une belle énergie blanche.

(Fais une pause en gardant ta connexion avec ton bas ventre pendant environ cinq minutes.)

Tu peux ressentir des sensations physiques dans ton utérus au fur et à mesure qu'il accueille ton attention, ou tu peux ressentir la paix et l'amour, et un sentiment de centrage dans ton ventre, et tu peux sentir tes vieux schémas s'éclaircir.

Lorsque tu es prête, respire profondément.

Souris à ton utérus. Et ouvre les yeux

Bois un verre d'eau après cette méditation pour aider à soutenir toute désintoxication

**Connecte-toi à ton utérus pendant la journée - et souris lui !**

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

[www.mirandagrays.co.uk](http://www.mirandagrays.co.uk)



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.facebook.com/mirandagrayshome/>



@wombblessing.mirandagrays

@mirandagrays.author



@wombblessing

<https://www.youtube.com/user/menstrualwisdom>