

# VIVRE UNE GROSSESSE CRÉATRICE ET HEUREUSE

'Pendant neuf mois, la cellule s'informe en même temps qu'elle se forme' car l'enfant enregistre naturellement les sentiments, les pensées, l'idéal qui occupent le coeur et l'esprit de la mère. Son subconscient, sa mémoire cellulaire s'en imprègne. Pour nourrir votre créativité et vous aider, futurs parents, à participer au travail des forces constructives de la nature, voici quelques informations et suggestions.

---

## ***Pour favoriser chez votre enfant, l'édification de la santé et de la volonté***

### **Mangez deux fois mieux, pas deux fois plus.**

Choisissez des aliments sains, vivants.

Préparez vos repas dans la joie ...

Chassez de votre esprit tout ce qui peut vous empêcher de manger dans le calme et l'**harmonie**.

L'énergie vitale solaire est condensée dans les fruits, les légumes, les céréales. En mâchant longuement les aliments, **pensez que vous captez toutes leurs énergies**.

Ne donnez pas à votre enfant le goût des boissons alcoolisées, du tabac, mais irriguez vos tissus et les siens en buvant beaucoup d'eau au réveil et entre les repas.

**Respirez pour 2** : la respiration profonde vitalise et harmonise les énergies, pratiquez-la souvent et consciemment pour augmenter son efficacité.

**Marchez** suffisamment.

**Préservez détente et sommeil**.

Abordez les difficultés de la vie avec la certitude de les surmonter : le **caractère**, la volonté de votre enfant en seront renforcés.

## **LES ALIMENTS, L'EAU, L'AIR, LE SOLEIL DONT VOUS VOUS NOURRISSEZ FORMENT POUR VOTRE ENFANT UN CORPS SAIN ET VIGOUREUX.**

---

### ***Pour lui donner le goût de la beauté, pour nourrir ses capacités d'amour***

#### **- Éviter tout ce qui vous perturberait, vous et l'enfant :**

les conversations, les lectures, les spectacles déprimants,

les musiques et les images violentes et destructurantes,

tout sentiment de culpabilité si parfois vous éprouvez des craintes, des ambivalences, des doutes, ils sont normaux. Acceptez-les, lâchez prise, puis :

#### **- Recherchez tout ce qui vous harmonise, vous rend heureuse, vous inspire, tout en étant à l'écoute des réactions de votre enfant :**

la nature où tout chante, tout vibre ...

les oeuvres d'art qui vous touchent, vous élèvent : peintures, sculptures, musiques, chants, poèmes, récits ...

et surtout les activités artistiques que vous pratiquez vous-mêmes.

Si le père partage l'attente de la mère, s'il l'entoure d'une ambiance affectueuse et sécurisante se tissent les premiers liens du père avec l'enfant.

#### **- Communiquez avec lui, père et mère :**

rassurez-le si vous avez éprouvé colère, chagrin : dites-lui que cela ne le concerne pas, parlez-lui comme s'il était déjà né,

chantez pour lui, il vibrera au son de vos voix

## VIVRE UNE GROSSESSE CRÉATRICE ET HEUREUSE

soyez vous-même, sans rien forcer. Etablissez avec lui le lien qui est le vôtre selon votre propre nature et votre propre culture.

**Un puissant lien d'amour l'unira** à votre couple, à la vie, au monde.

**LAISSEZ COULER L'AMOUR COMME UN FLEUVE PUISSANT QUI  
EMBELLIT VOTRE ENFANT, ÉVEILLE SES QUALITÉS DE COEUR,  
STIMULE SON INTELLIGENCE ET AUGMENTE  
SA FORCE DE VIE.**

---

### ***Pour éveiller en lui une intelligence créatrice et universelle***

- Entourez-vous de **couleurs lumineuses**, portez-les sur vous : elles vous dynamiseront, vous harmoniseront ...
- Baignez votre regard dans chacune des bandes colorées du spectre solaire donné par un prisme et **visualisez ces couleurs créatrices de vie** inondant vos cellules et celles de l'enfant : elles seront vivifiées, harmonisées, magnifiées.
- **Détendez-vous** souvent et **concentrez votre pensée, votre imagination créatrice sur les plus belles qualités humaines** : elles imprèneront l'enfant. Ceci sans projeter de désirs personnels, afin de respecter la liberté de l'être en formation.
- Imaginez la **lumière baignant le monde avec un sentiment d'universalité**
- Branchez-vous sur **votre plus haut idéal de vie** afin que votre enfant en reçoive les plus vibrantes, les plus subtiles énergies : il portera en lui **le germe d'un monde meilleur**.

**AINSI, CONSCIEMMENT VOUS AUREZ POSITIVÉ  
LE CAPITAL GÉNÉTIQUE DE VOTRE ENFANT ET LUI AUREZ  
DONNÉ  
DES MEILLEURES BASES PHYSIQUES, PSYCHIQUES ET  
SPIRITUELLES.**