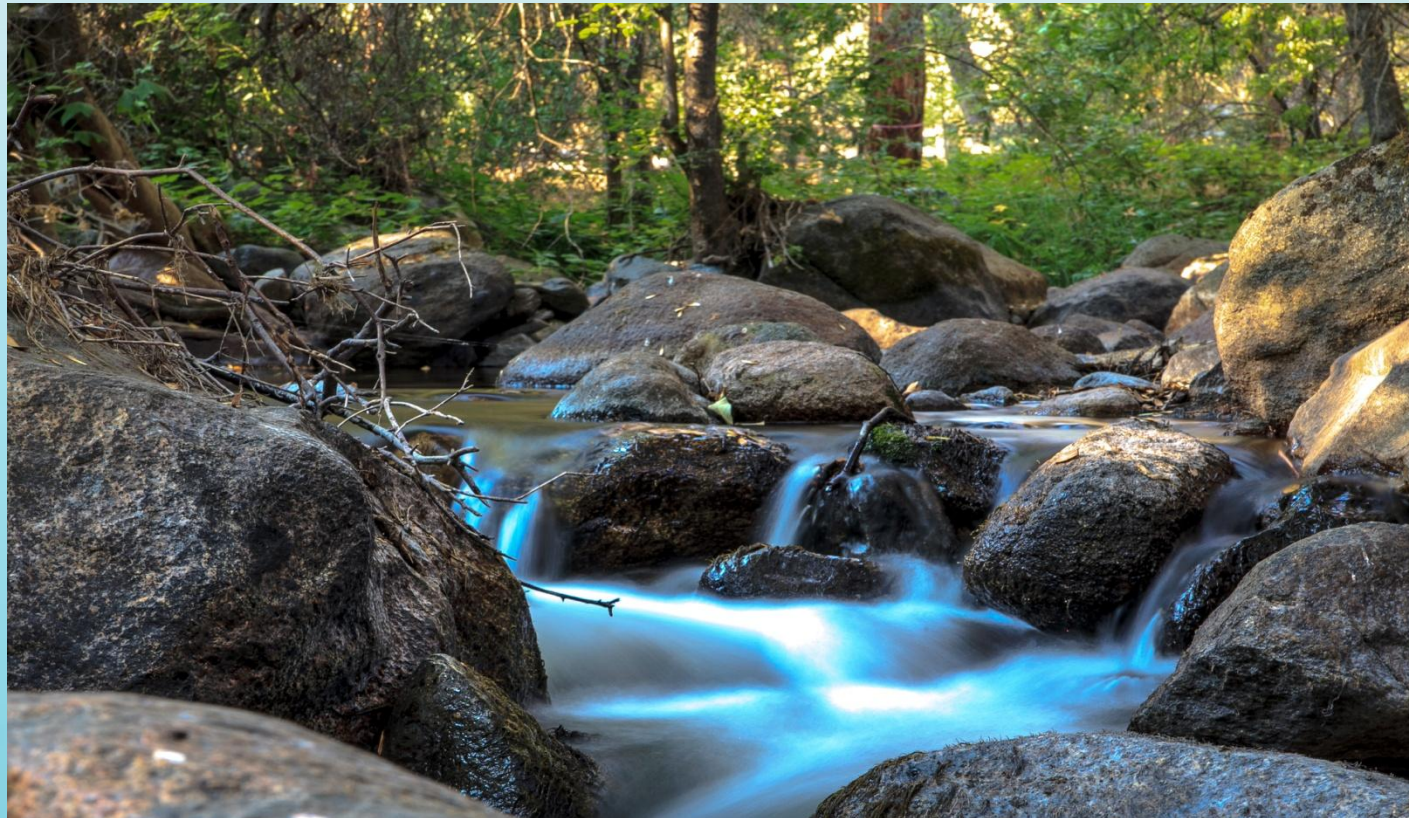




# « Re » connecte-toi à ton ÂMe

Guide pratique

Il est important de se « Re »connecter à notre Âme. Je suis persuadée que si nous « Ré »apprenions à suivre cette petite voix qui nous guide sur NOTRE chemin. La vie serait beaucoup plus facile et nous pourrions éviter bien des maux physiques !



# 1<sup>ère</sup> Etape : Change ton état d'Esprit





- Change tes pensées :

Transforme toute forme de pensées négatives en pensées positives.

- Accueille ce qui vient à toi, Prends Conscience et Accepte que tu as le Pouvoir de changer les choses.

- Tout ce que tu n'aimes pas chez toi, les peurs qui te freinent, qui t'empêchent d'avancer, transforme le :

# Exemples :

Je n'ai pas confiance en moi devient : J'ai entièrement confiance en moi

Je ne gagne pas assez d'argent devient : Je crée l'Espace en moi, afin d'accueillir l'Abondance. Tout ce dont j'ai besoin s'en vient vers moi.

J'ai peur de ne pas y arriver devient : Tout ce que j'entreprends est un succès, je me lance en toute confiance. J'ai confiance en moi, je suis capable.



J'ai peur de ne pas être sur le bon chemin devient :  
Je suis à ma place, sur mon chemin, tout s'ouvre  
comme par magie. Je suis accompagnée, guidée et  
aimée.





## 2ème Etape : Gratitude



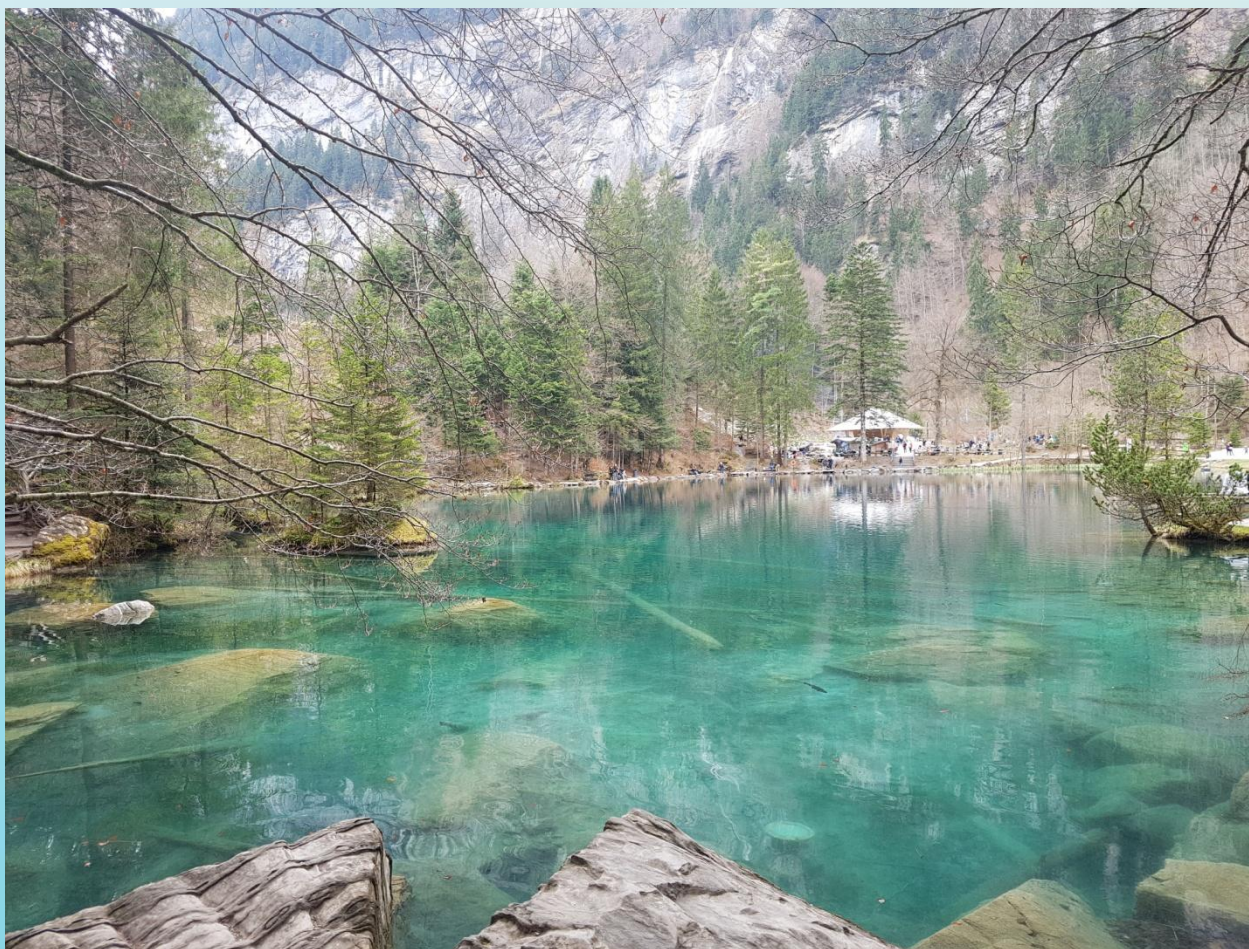
Sois Reconnaissant de ce que tu as, des cadeaux que la vie t'apporte !

Ne serais-ce que la beauté d'un paysage.

Remercie chaque jours et sois émerveillé comme un enfant qui s'épanouie, qui découvre le monde dans lequel il évolue.



# 3ème Etape : Reconnecte-toi à la nature



Ce qui va te permettre d'entendre de plus en plus ta petite voix, c'est ta connexion à la nature.

- Dès que tu peux, va te balader en Nature.
- Détends toi en regardant l'océan, un lac, la mer (l'eau apaise)
- Prends les Arbres dans tes bras, reçois l'énergie qu'ils t'offrent.
- Observe les oiseaux, écoute leur chant, ils viennent te dire Bonjour!
- Va nager et vide toi la tête, vis le moment présent.

La Nature est ton allié dans ta Quête de Ressourcement







# 4<sup>ème</sup> Etape : De quoi as-tu besoin ?





# Prends-tu réellement en compte tes besoins ?

Souvent, nous avons peur du jugement des autres, du regard des autres, et nous faisons les choses en fonction des autres.



Prends en considération **TES** propres besoins et non ceux des autres.

Pose-toi la question, note ce qui ressort sur un papier et met en action, fais le premier pas et l'Univers fera le reste.



# 5<sup>ème</sup> Etape : Identifie tes peurs



*De quoi as-tu peur ?*

*Pourquoi tu n'es pas là où tu aimerais être ?*

Parmi ces peurs, laquelle te parle le plus ?

- Peur de ne pas être choisi
- Peur de ne pas être aimé
- Peur de ne pas être à la hauteur
- Peur d'être jugé



- Peur d'être abandonné
- Peur de souffrir
- Peur de perdre
- Peur d'être critiqué etc.....

A chaque peur, notre mental nous fournit des exemples pour nourrir nos peurs.

*Exemple : Peur d'être abandonné : « pas assez intéressant pour... »*

*Peur de souffrir : « pas assez fort pour soutenir un échec.... Je suis trop faible pour..... Je n'ai pas assez de courage pour... »*

Il nous reste maintenant à défaire les croyances dans lesquelles notre Mental nous a emprisonné. C'est en regardant les réponses qui montent en nous que nous découvrirons la base de ces croyances. Qui nous fait croire que...

Qui a façonné notre vérité face à telle situation ou telles émotions vécues ?



A toi de jouer maintenant !  
Toi seul peut prendre la décision d'avancer !

