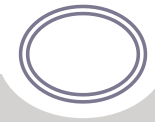


« Re » connecte-toi à ton ÂMe



GUIDE PRATIQUE

Notre Cœur est la Porte de notre ÂME



Pourquoi est-il important de se connecter à Notre Cœur chaque jour et comment faire ?

Ce petit guide t'apportera les réponses que tu cherche et surtout te donnera des clés essentielles afin que tu puisse mettre en place au quotidien de nouvelles habitudes qui te permettront très vite de vivre en harmonie avec ton Cœur donc ton Âme.

Il est important de se « Re »connecter à notre Âme.

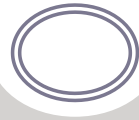


Je suis persuadée que si nous
« Ré »apprenions à suivre cette
petite voix qui nous guide sur
NOTRE chemin.

La vie serait beaucoup plus facile et
nous pourrions éviter bien des maux
physiques !



Pourquoi ?



Avant d'être des corps physiques, nous sommes avant toute chose des êtres de lumière....notre connexion à nos origines se fait alors par notre Cœur.

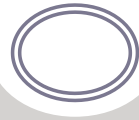
Regardez un instant autour de vous, ce qu'il se passe dans le monde, trouvez vous que le monde est connecté ? Trouvez-vous que les choses tournent rond ?

A mon sens, les êtres humains ont perdu leurs repères et ne savent plus comment retrouver leur essence, leur potentiel divin.

Heureusement, de plus en plus de personnes ressentent l'appel du Cœur, c'est à dire un élan au retour à l'essentiel, à leur véritable nature.

Depuis la nuit des temps, les différents "hommes sages", vivent en harmonie avec la nature dans le respect et la bienveillance des animaux, dans la gratitude de ce qu'elle leur apportent, que ce soit nourriture ou plantes médicinales.

Pourquoi est-il important de retrouver cette connexion ?



- Si l'on part du principe que tout est énergie, la connexion à notre essence favorisera notre santé (spirituelle, émotionnelle, physique).
- Être connecté à notre Âme, c'est suivre le chemin que l'on a choisi
- Être connecté à notre Âme, c'est vivre chaque jour dans l'Amour
- Être connecté à notre Âme, c'est voir les merveilles qui nous entourent
- Être connecté à notre Âme, c'est être capable de faire ses propres choix avec le Cœur, et ils seront forcément justes.
- Être connecté à son Cœur, son Âme, c'est faire ce qui est juste pour nous et ainsi toutes les activités du quotidien sont faites dans la joie et ne nous paraissent plus lourdes et dénuées de sens.
- Être connecté à notre Âme, c'est reconnaître notre famille d'Âme, c'est co-crée ensemble, c'est croire en notre Puissance en tant qu'être de lumière.

Petit Exercice



Essayez de répondre sincèrement à ces 3 questions, soyez honnêtes avec vous-même.

Votre vie a-t-elle un sens ?

Pourquoi faites-vous ce que vous faites ?

Les personnes de votre entourage vous apportent-elles des énergies positives ?



Comment ?



Voici 5 astuces, 5 nouvelles habitudes que vous pourriez mettre en place facilement au quotidien. Celles-ci vous permettront petit à petit de prendre Conscience que la seule voix juste est celle de votre **COEUR**.



1^{ère} 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 :

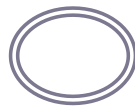
Exemples :



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

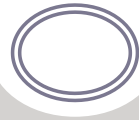
Ne serais-ce que la beauté d'un paysage.

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.

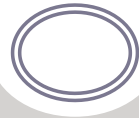
La Nature est ton allié dans ta Quête de Ressourcement



4^{ème} Etape : De quoi as-tu besoin ?



Prends-tu réellement en compte tes besoin ?



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^{ème} 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 ?

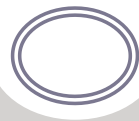
- Peur de ne pas être choisi
- Peur de ne pas être aimé
- Peur de ne pas être à la hauteur
- Peur d'être jugé



- 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 ?

Pour aller plus loin dans la pratique





- Commence ta journée avec le sourire et dis toi que ta journée sera belle et que tout ce dont tu as besoin viendra à toi.
- Remets les rênes à ton Âme
- En prenant ta douche, imagine que c'est une douche de lumière et de purification (aussi bien le matin que le soir).
- Prends conscience des émotions que tu vis tout au long de ta journée, apprends à te connaître, comment réagis tu face aux situations.
- Écris dans ton journal de gratitude au moins 20 choses pour lesquelles tu es reconnaissant chaque soir.
- Et surtout n'oublies pas de te mettre dans ta bulle de protection, entoure toi de belle lumière blanche et dorée.

A toi de jouer maintenant !
Toi seul peut prendre la décision d'avancer !
Et si tu veux encore aller plus  loin n'hésite pas à visiter le site

voussoignerautrement.com

