

Programme de développement personnel

Booster son intuition en 21 jours



Alexandra Tsaousis

www.alexandratsaousis.com

www.flammesjumelles.net

<https://soundcloud.com/user-79888242/vocal-035/s-D25Qj>

Bonjour et bienvenue dans ce programme en ligne pour prendre conscience de son intuition et la développer en 21 jours.

Je suis Alexandra Tsaousis, je suis énergéticienne, praticienne EFT, auteur de deux livres, créatrice d'un petit jeu de cartes intuitif (oracle), formatrice en accueil des émotions et intervenante en relaxation.

J'ai placé l'intuition au centre de ma Vie il y a quelques années, ce qui m'a permis de me créer une Vie sur mesure et de vivre joyeusement de mes passions.



Mieux me connaître :

<https://www.youtube.com/watch?v=zGFhLNBKoVg>

Aujourd'hui, je suis heureuse de vous partager mes secrets pour que vous puissiez à votre tour mettre de la magie dans votre Vie et vivre une Vie encore plus épanouie.

1,2,3 c'est parti !



<https://soundcloud.com/user-79888242/vocal-036/s-zj35A>

Ce programme est le fruit de mon expérience tant personnelle que professionnelle, il est facile à mettre en pratique et particulièrement efficace. Se reconnecter à sa guidance intérieure est un cadeau que je me suis fait il y a quelques années et que je souhaite aujourd'hui vous offrir à travers ce partage de ressources. En réalité, je vous invite simplement à vous reconnecter à « vous-m' aime » et à découvrir la joie de jouer au jeu de la Vie !

J'ai choisi de proposer ce programme en ligne car je souhaite diffuser au plus grand nombre mes ressources que j'ai pu expérimenter depuis longtemps et que je partage déjà régulièrement en petits groupes lors d'ateliers à Francheville, à quelques minutes de Lyon.

Vous allez symboliquement semer des graines pour prendre davantage conscience de votre intuition et la développer un petit peu plus, à votre rythme, pendant 21 jours. Vous aurez la joie de récolter tout au long de votre Vie ! Soyez patient(e), persévérant(e) et optimiste, prenez soin de vos graines régulièrement avec amour et vous serez surpris des récoltes abondantes !

Vous pouvez refaire le programme plusieurs fois. Vous pouvez également le suivre sur 3 mois au lieu de 3 semaines. L'objectif étant d'avoir des pistes à expérimenter pour développer votre intuition et de les intégrer peu à peu dans votre Vie quotidienne.

J'ai moi-même recommencé plusieurs fois mes semences, j'ai changé de terreau, j'ai changé de graines, en un mot j'ai largement expérimenté ce sixième sens ! Il m'a fallu des années pour oser me faire confiance et suivre avec joie mon intuition et je suis encore toujours un peu plus chaque jour dans cet accueil. Mon regard sur la Vie a changé, ma Vie s'est transformée.

Je vous livre d'ores et déjà un secret S'il n'y avait qu'une seule graine à planter, ce serait sans doute une graine d'amour pour vous car celle-ci contient toutes les graines que vous désirez !



Une plante ne pousse pas en un jour...

Etes-vous prêt à éclore à « vous-m' aime » ?

Pourquoi je vous propose un programme sur 21 jours ?

- ✓ Des études ont montré que c'est le temps nécessaire pour que notre cerveau mette en place de nouveaux circuits et qu'il puisse s'adapter à un nouveau mode de pensées.
- ✓ Cette durée de 21 jours permet aussi à la Vie de faire son œuvre et de vous proposer de nouveaux enseignements.
- ✓ C'est un temps relativement court où il est facile de se motiver et de s'impliquer.
- ✓ Vous pouvez voir et profiter rapidement des résultats.

J'ai choisi de vous proposer un plan d'action sur 3 semaines avec un carnet de bord semaine par semaine, ce qui vous laisse le temps de vous organiser à votre rythme en respectant vos besoins et en vous permettant d'être relativement autonome. Pensez à prendre un carnet qui sera votre carnet d'intuition.

Cette gestion du temps et des priorités vous permet aussi d'être à l'écoute de votre petite voix et de vous laisser inspirer par vos envies.

Enfin, n'oubliez surtout pas que c'est vous qui savez ! Ces ressources et ce timing ne sont que des suggestions, une voie d'accès parmi tant d'autres vers « vous-m'aime ».

Reprenez votre pouvoir de co-création avec l'Univers, replacez-vous naturellement au centre de vos priorités et de votre Vie.

Je vous souhaite de merveilleux moments et de belles intuitions !



VOTRE TABLEAU DE BORD

SEMAINE 1

- **L'intuition en quelques mots**
- **Libération des croyances limitantes avec l'EFT**
 - **Augmentation de la confiance en soi**
 - **Maintenir ses vibrations élevées**
 - **Ancrage énergétique**
- **Reconnexion à la Nature et ressentis énergétiques**

SEMAINE 2

- **La magie du rangement**
- **Reconnexion à son corps avec les postures de yoga**
 - **Respiration alternée**
 - **Reconnexion à son enfant intérieur**
 - **Développer sa créativité**
- **Guidances intuitives grâce aux cartes oracles et aux livres**

-

SEMAINE 3

- **Harmonisation des deux cerveaux**
 - **Méditation avec les minéraux**
- **Guidances intuitives grâce à l'écriture inspirée**
 - **Pratiquer le Yoga nidra**
 - **Réaliser son vision board intuition**

SEMAINE 1

- L'intuition en quelques mots
- Libération des croyances limitantes avec l'EFT
 - Augmentation de la confiance en soi
 - Élévation de ses vibrations
 - Ancrage énergétique
- Reconnexion à la Nature et ressentis

<https://soundcloud.com/user-79888242/vocal-041/s-Tzgh5>

Avant de commencer cette première semaine...

Quelques mots sur l'intuition

- ✓ L'intuition, qu'est-ce que c'est ?
 - C'est la voix du cœur, c'est notre guidance. C'est une seconde de clairvoyance.
- ✓ Est-ce un don ou n'est-elle réservée qu'à certaines personnes ?
 - Non, l'intuition est innée, elle fait partie de nous, nous en sommes tous équipés, c'est une sorte de GPS.
- ✓ A quoi sert-elle ?
 - A nous guider vers notre destination, c'est-à-dire nous rappeler qui nous sommes.
 - A nous sentir reliés à l'Univers, à prendre conscience que nous faisons partie du Tout.
- ✓ Comment se manifeste-t-elle ?
 - Principalement par des ressentis corporels, mais aussi par des signes et des synchronicités, ces rendez-vous qui n'ont rien à voir avec le hasard, d'ailleurs le hasard n'existe pas !
- ✓ L'intuition est-elle toujours bonne pour moi ?
 - Elle est toujours bonne pour la partie la plus sage en moi, mais elle n'est pas toujours confortable pour ma personnalité.

Je le répète encore une fois car cela me semble très important, nous sommes tous intuitifs, le défi consiste peut-être à s'en rendre compte, à accueillir ce qui est et ce qui vient en se faisant confiance.

Nous sommes des êtres énergétiques reliés à la Terre et au Ciel, ces deux énergies s'alchimisent dans notre cœur et nous pouvons ainsi co-crée notre Vie avec la Vie elle-même. Notre libre arbitre c'est la façon dont nous allons vivre ce qui est placé sur notre route. Notre pouvoir réside dans la façon de voir les événements.

Nous avons beaucoup de pensées qui viennent de notre personnalité (le mental), l'intuition c'est l'idée qui nous arrive comme une inspiration, l'idée vient de l'Esprit.

Avec un peu d'entraînement, nous faisons plus facilement la distinction entre nos pensées et nos idées.

Je vous encourage à donner un petit surnom amical à votre mental et un petit nom amical à votre moi supérieur. Vous y gagnerez en discernement et en clarté lors de votre dialogue intérieur.

<http://www.lulumineuse.com/pages/articles-lulu/l-humain-canalise-par-nature.html>

La physique quantique met en évidence que nous attirons comme des aimants ce que nous vibrons. Ce que nous vibrons est ce à quoi nous pensons le plus souvent, nos croyances, nos expériences passées, nos projections dans le futur, etc.

Pour planter de belles graines, il faut avant tout savoir ce que l'on veut faire pousser, je vous encourage à clarifier vos désirs par rapport à ce programme et de compléter cette phrase « Mon intention est de »

- Quels sont vos réels besoins ?

Notez-les dans votre carnet. Osez être honnête et clair avec « vous-même ! »

<https://www.youtube.com/watch?v=pE0m5D3xtnU>

Je vous conseille de porter également votre attention à votre terreau, en effet, pour de belles pousses il faut un bon terreau. Ce terreau c'est à la fois votre corps et votre esprit avec vos croyances notamment. Votre habitat étant la projection de votre jardin intérieur, il faudra aussi en tenir compte et l'harmoniser comme vous le verrez plus loin.

Commençons tout d'abord par explorer votre mental et vos croyances limitantes par rapport au développement de votre intuition et par rapport à ce programme.

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?

Notez ce qui vient sans réfléchir et sans vous censurer. C'est une étape essentielle pour libérer vos blocages et booster votre intuition.

Je vous suggère quelques croyances pour peut-être compléter les vôtres :

- ✓ Je n'ai pas d'intuition.
- ✓ Je ne suis pas doué(e).
- ✓ Je n'ai pas de dons.
- ✓ Je n'ai pas le temps pour ça.
- ✓ L'intuition c'est pour les autres.
- ✓ Je n'y arriverai jamais.
- ✓ J'ai peur d'entendre des voix.
- ✓ J'ai peur de perdre pied avec la réalité.
- ✓ J'ai peur de me tromper.
- ✓ J'ai trop de mental.
- ✓ Que vont penser les autres de moi ?

Observez si ces croyances résonnent en vous : soyez attentif(ve) à vos ressentis en lisant ces phrases. Si certaines vous mettent mal à l'aise, je vous encourage à les utiliser car c'est le signe d'une résistance, si elles ne résonnent pas, c'est-à-dire si elles vous laissent complètement indifférents, formulez de façon authentique et spontanée ce que vous pensez de l'intuition.

La libération des croyances limitantes grâce à l'EFT

- L'EFT c'est quoi ?

- ✓ L'EFT signifie Emotional Freedom Technique, c'est une technique de libération émotionnelle qui s'appuie sur le tapotement de quelques méridiens d'acupuncture.

C'est une méthode psycho-énergétique très efficace, simple et ludique.

Tout d'abord, de 0 à 10, vous mettez combien par rapport à votre intuition ? 0 vous ne vous sentez pas intuitif du tout, et 10 vous pensez être quelqu'un de très intuitif.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uknzifl6a8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=tVsTzOTceQY>

Voici quelques phrases liées aux blocages éventuels au développement de l'intuition, pensez à reprendre vos croyances limitantes :

« Même si je n'ai pas d'intuition, je m'aime et je m'accepte comme je suis... » x3 ou « Même si j'ai peur de ne pas y arriver, je m'aime et je m'accepte comme je suis..... » x3

« Je n'y arriverai jamais... », « Je ne crois pas à ce programme » ...

Buvez pendant les rondes, couvrez-vous si vous avez froid. Coconnez-vous après. L'EFT peut faire bailler et fatiguer. C'est normal, vous relâchez la pression et des nœuds énergétiques.

Je vous propose de vous accompagner en individuel avec l'EFT pour harmoniser votre confiance en vous par rapport à votre intuition grâce à des séances à distance par Skype.

Inscriptions sur ce lien :

<https://www.alexandratsaousis.com/adultes/>

<https://soundcloud.com/user-79888242/vocal-049/s-kktvL>

J'aimerais à présent explorer avec vous vos attentes...

- Avez-vous des attentes par rapport au développement de votre intuition ? Oui, non, un peu, beaucoup, lesquelles ?
 - Si vous aviez beaucoup d'intuition, qu'est-ce que cela changerait dans votre Vie ?

Je vous encourage à noter les changements positifs et négatifs dans votre Vie, si vous aviez beaucoup d'intuition.

- Quels seraient les avantages si vous n'arriviez pas à booster votre intuition ?

Ces attentes, ce sont les enjeux. Je vous encourage à lâcher le contrôle de vos attentes pour retrouver le plaisir du jeu et du « je ». Vous pouvez répéter plusieurs fois « Je choisis d'être en paix avec mon intuition ».

Vous êtes déjà un être intuitif, c'est ce que vous êtes ! C'est pourquoi vous ne pouvez pas échouer. Alors, jouez !

- Concrètement qu'est-ce que vous décidez aujourd'hui ?

Pour vous aider, imaginez que vous avez une baguette magique et que ce que vous demandez va se réaliser. Je vous encourage à noter vos choix par écrit pour ancrer fortement votre décision.

Je vous propose à présent quelques exemples pour vous inspirer mais vos phrases seront parfaites, faites-vous confiance et faites confiance à la Vie !

<https://soundcloud.com/user-79888242/vocal-043/s-4OchY>

- ✓ Je choisis aujourd'hui de m'ouvrir de plus en plus à ma guidance personnelle.
- ✓ Chaque jour, et de plus en plus, je choisis d'écouter ma petite voix intérieure.
- ✓ Aujourd'hui, je choisis de m'ouvrir à ma guidance personnelle.
- ✓ C'est de plus en plus facile pour moi de suivre mon intuition.
- ✓ C'est un jeu d'enfant d'écouter mon intuition.

- ✓ Je suis une personne intuitive.
- ✓ L'intuition est innée.
- ✓ J'ai beaucoup d'intuition.
- ✓ J'aime écouter ma petite voix chaque jour.
- ✓ Je suis en joie de recevoir de nouvelles inspirations.
- ✓ J'aime me sentir relié(e) à mon être supérieur et à l'Univers.
- ✓ Je m'engage à suivre mes intuitions le plus souvent possible.
- ✓ J'entends clairement et facilement ma guidance personnelle.
- ✓ J'adore avoir des intuitions.
- ✓ Ecouter mon intuition est quelque chose de naturel.
- ✓ Je suis quelqu'un d'intuitif.
- ✓ Chaque jour j'entends de plus en plus clairement ma petite voix.
- ✓ Je m'ouvre à mon intuition maintenant.
- ✓ J'ai confiance en mon intuition.
- ✓ Je perçois facilement les signes de l'Univers.
- ✓ Je vis pleinement au présent.
- ✓ Je suis patient avec « moi-m'aime ».
- ✓ Je suis assuré(e) d'obtenir des résultats positifs dans ma Vie.
- ✓ Je suis fier(e) de suivre la voix de mon cœur.
- ✓ Je m'ouvre à la magie de la Vie maintenant.
- ✓ Ma Vie est de plus en plus belle grâce à mon sixième sens.

Vous pouvez sélectionner quelques affirmations positives et les répéter avec détermination et avec joie plusieurs fois par jour, vous pouvez aussi les enregistrer sur votre téléphone portable ou les écrire sur des post-it facilement visibles.

Le plus important est la vibration dans laquelle vous vous trouvez lorsque vous répétez ces phrases. La joie est la vibration la plus élevée de toutes.

Ressentez comme vous vous sentez bien en imaginant vous sentir guidé facilement et jour après jour par votre petite voix.

Pour vous aider, commencez par sourire même intérieurement si cela est difficile.

Même si vous n'y croyez pas au début, jouez le jeu, faites l'expérience, cela viendra ! Pour vous motiver et élever vos vibrations avant de formuler ces phrases, vous pouvez mettre à plein tube une musique que vous aimez beaucoup et danser !

Vous vous sentirez pleinement vivant et vibrant de joie. La joie attire l'ouverture du cœur et s'ouvrir à l'intuition, c'est ouvrir son cœur, voilà la boucle est bouclée !

Vous pouvez aussi prononcer vos phrases devant votre miroir. Répétez-vous les phrases le plus possible pendant la durée des 21 jours pour ancrer cet enthousiasme et cette confiance en vous à booster votre intuition. Vous pouvez également dire vos phrases avec cette posture de victoire les bras ouverts.



La gratitude est une autre porte d'accès à la joie. Semez la gratitude, vous récolterez la joie. Lorsque tout votre corps vibre ce remerciement, la Vie répondant toujours à votre vibration par voie de résonance, vous apportera d'autres occasions de remercier la Vie. C'est un cercle vertueux.

<https://www.youtube.com/watch?v=luwBu6e1ULg>

https://www.youtube.com/watch?v=y2NFCYsZR_c

Reconnaissez et notez ce que vous avez déjà eu comme expériences positives en matière d'intuition, ressentez ce bonheur dans tout votre corps et ancrez-le, puis remerciez-vous et remerciez la Vie !

- Je me souviens
- Je suis un être intuitif.
- Merci la Vie

Je vous encourage à diviser votre carnet d'intuition en deux : carnet d'intuition et carnet de gratitude, avec vos remerciements journaliers.

Maintenir ses vibrations élevées

Voici une petite vidéo pour vous éclairer sur ce thème

https://www.youtube.com/watch?v=OVsm_pK_JBk

Et voici en résumé quelques pistes pour augmenter vos vibrations et être plus réceptifs au quotidien à votre intuition :

- ✓ Etre détendu avec un corps et un esprit le plus serein possible.
- ✓ Entretenir sa souplesse par des étirements par exemple.
- ✓ S'aérer.
- ✓ Vivre le moment présent.
- ✓ Jouer.
- ✓ Ecouter ou jouer de la musique.
- ✓ Applaudir en souriant.
- ✓ Regarder le ciel.
- ✓ Faire brûler un bâton d'encens.
- ✓ Se nourrir avec des aliments sains et vivants.
- ✓ Se masser ou se faire masser.
- ✓ Boire des infusions.
- ✓ Sentir des huiles essentielles, notamment encens oliban et basilic tulsi
- ✓ Avoir des pensées positives.
- ✓ Mettre de la couleur dans sa Vie.
- ✓ Organiser son habitat selon la tradition Feng Shui.
- ✓ Pratiquer régulièrement du Yoga, du Qi qong, du Tai Chi....

- ✓ Méditer.
- ✓ Se promener dans la Nature.
- ✓ Lire des livres inspirants.
- ✓ Boire de l'eau en conscience, prendre une douche avec une intention ou un bain avec du gros sel.

Choisissez ce qui vous apporte le plus de confort dans votre Vie et augmentez sa fréquence consciemment lors de ce challenge. L'objectif est que cette action qui vous fait du bien et vous élève, devienne une routine.

Il n'y aura pas de résultats tangibles s'il n'y a pas d'actions. Vous pouvez faire des petits pas, un pas à la fois, mais avec une grande motivation et l'assurance que vous allez y arriver.

Le seul fait de se détendre peut être un défi. Je vous propose un audio que vous pourrez écouter en boucle pour vous aider.

<https://soundcloud.com/user-79888242/vocal-050/s-BbpJn>

Vous pouvez aussi utiliser l'EFT, avec des rondes comme :

« Même si je n'arrive pas à me détendre, je m'aime et je m'accepte comme je suis », « Dur de se reposer », « J'y arrive pas », « J'ai pas le temps », « Trop de travail », « Trop de choses à faire », « Ça me rend triste », « J'ai du chagrin », « Je ressens de la colère... »

Le temps est souvent perçu comme un frein alors qu'il est un allié s'il est vécu dans le présent.

Vous pouvez tapoter également avec l'EFT, « Même si je n'ai pas de temps pour moi, je m'aime et je m'accepte comme je suis », « Je cours », « Les journées sont trop courtes », « Le temps file à toute vitesse »

<http://www.lulumineuse.com/pages/modes-d-emploi/temps-mode-d-emploi.html>

L'ancrage énergétique

L'ancrage énergétique ou l'enracinement signifient ressentir consciemment sa connexion à la Terre et au Ciel et cela, de façon harmonieuse. C'est donc avoir les pieds sur Terre, ce qui nous permet de concrétiser nos idées, tout en étant ouverts d'esprit. Être ancré, c'est être dans les sensations du corps, c'est être dans son ressenti.

D'un point de vue énergétique, l'ancrage est relié à un centre d'énergie qui est représenté par la couleur rouge. Ce chakra de base est en lien avec la peur et l'insécurité, les racines transgénérationnelles, la connexion à la Terre et notre rapport avec notre propre mère.

L'ancrage est important en matière d'intuition car nous sommes comme une parabole, plus nous sommes ancrés, c'est-à-dire que plus nous avons des racines énergétiques qui descendent de nos pieds jusqu'au centre de la Terre, plus nous pouvons nous brancher à des fréquences élevées et avoir de très belles inspirations.

La principale clef pour être ancré, c'est d'accepter son incarnation, c'est d'accueillir qui je SUIS dans sa totalité.

Une des difficultés majeures concernant l'ancrage est reliée à l'impression de se sentir séparé. La séparation n'est qu'une illusion au regard de la physique quantique.

L'une des principales clefs de libération est sans doute d'intégrer que je ne suis jamais séparé de rien énergétiquement, que tout vit en moi et que je suis ici et partout à la fois.

L'un des plus beaux symboles d'ancrage, c'est l'arbre avec ses racines profondément ancrées dans la Terre et ses branches orientées vers le Ciel.

Et vous, vous sentez-vous bien ancré(e) ?

<http://test.doctissimo.fr/tests-de-personnalite/tests-de-caractere/avez-vous-les-pieds-sur-terre.html>



Relaxation d'ancrage "Branche-toi à la Terre"

<https://soundcloud.com/user-450396420/1-relaxation-d-ancrage/s-Mzaot>

Tu t'assois confortablement sur une chaise, le dos bien droit, les deux pieds posés sur le sol. Tu respires tranquillement, à l'inspir, tu sens l'air frais qui rentre dans tes narines, à l'expir, tu sens l'air plus tiède qui sort de tes narines.

Tu penses maintenant à tes pieds. Tu ressens le dessous de tes pieds en contact avec le sol, tes orteils, tes plantes de pied, tes talons. Tes pieds sont bien à plat sur le sol. Tu peux ressentir de la chaleur ou des picotements. C'est normal, tout va bien. Tu respires maintenant profondément et calmement.

Tu décides de créer des fils électriques qui partent de tes pieds et qui vont jusqu'au centre de la Terre. Tu descends, tu descends, tu descends et quand tu es prêt, tu t'ancres à la Terre, en branchant tes fils qui sont devenus de gros câbles, dans une gigantesque prise électrique.

Tu ressens l'énergie de la Terre qui est chaude, vivante, rouge, vibrante et qui remonte lentement par tes câbles, jusqu'à la plante de tes pieds. Cette énergie nourrissante circule dans tes mollets, tes genoux, tes cuisses, ton bassin, ton ventre et va jusque dans ton cœur.

Tu crées maintenant un fil d'or qui part du bas de ton dos et qui monte doucement jusqu'à ta tête. Il la traverse pour monter, monter, monter encore, jusqu'au Ciel. Ce fil d'or se transforme en feu d'artifice quand tu es prêt. Tu te sens merveilleusement bien, tu te sens joyeux.

Cette belle énergie de fête redescend, redescend, redescend, traverse ta tête, ton cou et va dans ton cœur où les énergies de la Terre et du Ciel s'alchimisent pour former un magnifique cristal transparent. Tu es prêt à présent, pour passer une formidable journée avec ton cœur de cristal.

Tu peux commencer à bouger, t'étirer, bailler et quand ce sera le moment juste pour toi, tu pourras ouvrir tes yeux.

Reconnexion avec la Nature

Nous sommes constitués de 5 éléments que nous retrouvons dans la Nature : Terre, Eau, Feu, Air, Ether. Se reconnecter à « soi-m' aime » pour entendre les désirs de notre cœur est facilité par un retour aux sources salulaire.

Se promener dans la Nature permet notamment de :

- ✓ Se ressourcer
- ✓ S'ancrer
- ✓ Etre au calme
- ✓ Ralentir
- ✓ S'oxygéner
- ✓ Profiter du moment présent
- ✓ Se sentir relié à l'Univers

Je vous encourage à marcher le plus lentement possible, à porter votre attention sur vos pieds, à marcher au ralenti avec souplesse et en ancrant bien chaque pied dans la Terre. Vous pouvez faire cette expérience après quelques minutes de marche rapide. Vous pouvez prendre conscience que plus on va doucement plus on va loin et ressentir la puissance et la présence qui se dégagent lorsqu'on prend son temps.

Être dans sa présence, c'est être impliqué dans ce que l'on fait, être pleinement attentif à ce qui se passe dans l'ici et le maintenant, en habitant tout son corps. Selon Albert Camus "Le passé n'existe plus, l'avenir n'existe pas encore. Seul existe le présent".

Puis je vous propose de vous asseoir de préférence dans l'herbe ou auprès d'un arbre, les pieds bien posés sur le sol. Vous frottez énergétiquement vos deux mains l'une contre l'autre, vous les écartez légèrement et vous accueillez les ressentis dans les mains et peut-être dans tout votre corps.

Vous prenez ainsi conscience de l'aspect énergétique de votre Etre. Vous pouvez jouer avec cette énergie, en écartant encore un peu plus vos mains, mais toujours paumes face à face, vous ressentirez peut-être comme un ballon d'énergie.

<https://www.youtube.com/watch?v=B2oK2tlDmSc>

SEMAINE 2

- **La magie du rangement**
- **Reconnexion à son corps avec les postures de yoga**
 - **Respiration alternée**
 - **Reconnexion à son enfant intérieur**
 - **Développer sa créativité**
- **Guidances intuitives grâce aux cartes oracles et aux livres**

La magie du rangement

Pour entendre plus clairement votre petite voix intérieure, vous pouvez commencer par faire le vide dans votre tête comme nous l'avons vu par exemple avec la respiration alternée.

L'énergie vitale (le qi) doit circuler librement dans tout votre corps, mais aussi dans votre habitat puisque les deux sont intimement liés.

Le feng shui est une très bonne ressource pour harmoniser les lieux et faire circuler de manière optimum l'énergie.

Je vous encourage à vous mettre dans chaque pièce de votre maison et d'écouter et de suivre vos ressentis :

- Cette pièce est-elle agréable ? Lumineuse ? Y a-t-il de bonnes ondes ?
- Les objets présents ont-ils tous leur place ? Ont-ils un sens pour vous ? Vous mettent-ils dans un état de joie ?
- Avez-vous envie de déplacer certains objets ?

Notez vos ressentis car vous ne pourrez pas tout trier et aménager en un jour !

Vous pouvez prendre chaque objet dans vos mains et observer par les ressentis de votre corps si c'est plutôt un oui ou un non. Lorsque c'est un oui, vous avez une sensation d'ouverture, un enthousiasme, la poitrine s'ouvre. Lorsque c'est un non, votre corps se raidit, vous vous sentez refermé(e) sur « vous-m'aime », vous pouvez ressentir de la tristesse.

Le feng shui nous invite à ranger, classer et ne garder que ce qui a une valeur à nos yeux.

Ces meubles, ces habits, ces couleurs me mettent-ils en joie est la seule question à se poser. Car dans l'envie il y a la Vie. Il est souhaitable de faire de la place en moi et dans mon intérieur pour accueillir la nouveauté des inspirations et faire entrer la magie de la Vie dans ma Vie. C'est un peu comme un ordinateur qui rame et qui ne peut pas télécharger de nouveaux programmes car le disque dur est plein.

Je vous encourage à aménager un petit espace rien que pour vous, cela peut être un espace détente ou un petit autel pour vous aider à matérialiser votre envie de développer votre intuition.

<https://www.youtube.com/watch?v=tRqhBo1OfvM>

Les postures de yoga

La souplesse est importante pour l'accueil, mais aussi surtout pour suivre notre intuition, cette souplesse est aussi importante au niveau psychique, comme nous l'avons vu précédemment pour les croyances, qu'au niveau physique pour accueillir cette énergie qu'est l'intuition.

Les postures de yoga sont très puissantes pour une belle reconnexion à son corps. Quelques minutes par jour suffisent pour un résultat probant. Vous vous sentirez vivant(e) et en pleine santé !

Je vous ai sélectionné quelques postures en lien avec l'ouverture du chakra du cœur : le siège de l'intuition. Ce sont des postures qui ouvrent la cage thoracique.

<http://3heures48minutes.com/ouvrir-chakra-coeur/>

C'est la régularité qui compte plus que la durée ! Soyez doux(ce) et patient(e) avec « vous-m' aime » comme vous le seriez avec un enfant.

Plus vous ferez vos postures dans la détente et la joie plus vous serez souples ! Je vous conseille un DVD à la fin du challenge, qui propose quinze minutes de yoga par jour.

La respiration alternée

La respiration alternée est un formidable outil pour clarifier notre mental et laisser la place aux inspirations.

- ✓ Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise pour pratiquer cette respiration. Posez vos mains sur les cuisses, les paumes vers le haut. Appuyez le bout du pouce contre le bout de l'index en chin mudra. Fermez vos yeux.
- ✓ Pliez l'index et le majeur de la main droite pour que le pouce puisse boucher la narine droite, et serrez l'annulaire et l'auriculaire l'un contre l'autre pour boucher la narine gauche.

- ✓ Inspirez par les deux narines. Bouchez la narine droite et expirez par la narine gauche sur quatre temps.
- ✓ Inspirez par la narine gauche sur 4 temps, bouchez-la et expirez par la droite.
- ✓ Inspirez par la narine droite, bouchez-la et expirez par la gauche.

Recommencez le cycle complet 2 fois, puis reposez la main sur le genou et respirez normalement.

<https://www.youtube.com/watch?v=igCyPwr3oZ4>

Développer sa créativité

Je vous propose de vous reconnecter à votre créativité car l'intuition est créative ! L'intuition est reliée à l'hémisphère droit tout comme la créativité. S'ouvrir à la créativité permet de mieux recevoir l'intuition.

Cette semaine vous pouvez par exemple :

- ✓ Jardiner
- ✓ Peindre
- ✓ Cuisiner
- ✓ Danser
- ✓ Jouer de la musique
- ✓ Chanter
- ✓ Faire du scrapbooking
- ✓ Faire de la poterie
- ✓ Bricoler

Je vous encourage à faire quelque chose d'inhabituel cette semaine ou de faire quelque chose d'habituel mais d'une façon différente !

Notez vos ressentis après ce moment créatif ou inhabituel.

- Comment vous sentez-vous ?
- Avez-vous eu des pensées pendant ce moment créatif ?
- Des idées ?
- Cette expérience fut-elle plutôt agréable ou désagréable ?

Posez une question et notez ce qui vous vient.

Quelle activité créative souhaitez-vous inclure dans votre Vie ?

Reconnexion à son enfant intérieur

L'enfant intérieur est notre essence, ce sont nos tripes ! C'est la partie enfantine en nous où résident nos rêves et notre mission de vie.

Relaxation guidée audio :

<https://soundcloud.com/user-450396420/2-relaxation-guidee-de-lenfant-interieur/s-qMBXU>

Installez-vous confortablement dans un fauteuil ou allongez-vous, pour cette relaxation guidée. Prenez trois grandes inspirations et quand vous serez prêt(e) pour ce voyage intérieur, vous fermerez vos yeux.

Vous vous trouvez sur une très belle plage de sable fin, le soleil brille, la mer est magnifique, le sable est chaud sous vos pieds, le vent frais caresse votre visage. Vous respirez naturellement et calmement le bon air marin. Vous vous sentez si bien dans ce lieu, si agréable.

Votre regard est maintenant attiré au loin, car vous percevez un banc de dauphins. Les dauphins se dirigent à votre grande surprise dans votre direction. Vous êtes comme un enfant, tout excité de pouvoir les observer de plus près.

Vous entrez sans hésiter dans cette eau transparente, trop impatient(e) de passer un moment inoubliable.

Les dauphins sont à présent autour de vous, ils émettent des bruits de joie. Leur présence vous est étonnamment familière. Vous échangez de façon naturelle avec eux, vous les regardez, vous les caressez, vous jouez à leur envoyer de l'eau.

Vous vous sentez tellement bien dans ce lagon turquoise, vous baignez avec délice dans leurs vibrations de joie et d'amour inconditionnel.

Ils souhaitent à présent vous faire découvrir quelque chose, ils ont une surprise pour vous. Ils vous invitent à les suivre. Vous êtes si heureux de passer du temps avec eux, que vous acceptez chaleureusement leur proposition.

Vous vous immergez alors totalement dans l'eau, si ce n'est pas déjà fait, et vous pouvez choisir de vous faire tracter par l'un d'eux, si vous le souhaitez. Tous les dauphins sont là pour vous accompagner, ils sautent joyeusement autour de vous.

Vous rayonnez de joie. La sensation de vitesse dans l'eau est très euphorisante, vous vous sentez libre et très heureux. Vous vous sentez en sécurité auprès d'eux.

Voilà, vous arrivez devant une immense porte cristalline, les dauphins vous expliquent qu'il y a derrière cette porte, une personne très chère à votre cœur, c'est votre enfant intérieur. Vous vous sentez appelé par ce lieu et vous ouvrez facilement cette porte. A l'intérieur, vous découvrez votre paysage intérieur, vous avez l'impression de bien connaître ce lieu, qui rassemble tout ce que vous aimez.

Vous sentez rapidement une présence dans votre dos, vous vous retournez et vous tombez nez à nez avec votre petit enfant intérieur, la petite fille ou le petit garçon qui vit en vous. "Comment se sent-il ?", "A-t-il quelque chose à vous dire ?" "Je vous laisse quelques minutes seul en sa compagnie.

Soyez rassuré(e), car quelle que soit la façon dont vos retrouvailles se sont passées, vous êtes à présent connecté à votre enfant intérieur. Vous vous sentez soulagé de l'avoir retrouvé. Vous vous sentez à présent plus en paix, plus complet.

Vous pourrez à chaque fois que vous le désirez, revenir dans cet espace sacré, pour passer un moment privilégié avec cette part de vous, si pure et si joyeuse.

Je vous suggère même d'inviter votre enfant intérieur dans votre quotidien, car c'est en effet grâce à lui que vous pourrez être vraiment qui vous rêvez d'Être.

Je vous laisse encore un petit moment en sa présence...

Quand vous serez prêt, vous pourrez quitter ce lieu pour passer un moment inoubliable à nager et à fêter vos retrouvailles en compagnie des dauphins. Vous jouez avec eux, vous sautez, vous riez, vous pleurez de joie.

Quand ce sera le moment juste pour vous, vous ferez signe aux dauphins de vous ramener sur la plage. Vous savez très bien que vous pourrez toujours les appeler et qu'ils sont pour toujours dans votre cœur. Vous n'aurez qu'à penser à eux.

Prenez le temps nécessaire pour les remercier et les saluer. Vous êtes merveilleusement bien. Vous êtes en paix. Le voyage intérieur est fini. Vous pouvez commencer à vous étirer, en respirant trois fois profondément et vous pourrez ouvrir vos yeux quand vous le souhaitez.



Guidances intuitives grâce aux cartes oracle et aux livres

Les cartes oracle sont des cartes de guidance intuitive. Leur utilisation est d'une simplicité enfantine. Vous êtes détendu(e), vous émettez l'intention de recevoir une guidance générale ou d'avoir un éclairage en réponse à une question précise. Pour résumer :

- ✓ Vous pouvez respirer profondément pour favoriser votre clarté mentale.
- ✓ Vous battez les cartes, vous coupez le paquet en deux avec la main qui n'écrit pas.
- ✓ Vous étalez les cartes devant vous.
- ✓ Vous vous laissez inspirer. Une carte va vous attirer plus que les autres, vous ne verrez qu'elle ou elle brillera davantage. Votre cœur sait. Vous ne pouvez pas vous tromper !
- ✓ Vous lisez le message, vous regardez l'illustration, vous êtes attentifs à vos idées sans interprétations.
- ✓ Vous pouvez noter la guidance sur votre carnet ainsi que ce que vous avez ressenti autour de ce message, autour de l'image, etc
- ✓ Vous remerciez.

Très rapidement, vous aurez les messages directement dans votre tête et vous n'aurez plus besoin d'avoir les cartes comme support !

<https://www.youtube.com/watch?v=T8xn5lN8M0A>

Vous pouvez trouver très facilement des tirages en ligne :

<http://www.souffledor.fr/extras/jeux-en-ligne.php>
<http://la-pg.org/lulumineuse/laboiteaidees/>

Vous pouvez par exemple demander :

- ✓ Que dois-je faire pour développer mon intuition ?
- ✓ Quelle est la prochaine action à mettre en œuvre ?
 - ✓ Quelles sont mes qualités ?
 - ✓ Quels conseils me donnez-vous ?
- ✓ Que dois-je savoir par rapport à mon intuition ?

Vous pouvez également vous servir des livres comme guidance intuitive après avoir posé une question, vous prenez un livre dans l'intention d'avoir une réponse, vous fermez les yeux si cela peut vous aider, vous respirez et vous ouvrez une page, votre regard va tomber sur une phrase ou un mot en lien avec votre question.

Je vous conseille de choisir des livres ou des oracles avec des vibrations et des illustrations dont vous vous sentez proche.

Vous pouvez avoir toujours les mêmes messages si vous ne suivez pas les conseils. Vous pouvez demander des précisions ou des explications si la guidance ne vous parle pas.

La Vie vous parle, vous pouvez poser des questions et accueillir les guidances sous forme de signes, sur des panneaux publicitaires, dans les paroles d'une chanson, de chiffres, etc.

Pour la signification des chiffres, c'est par ici

<http://www.lumineuse.com/pages/articles-lulu/anges-et-numeros.html>

Toutes les réponses sont en vous vraiment, ces supports ne sont là au début que pour vous aider à ressentir la connexion avec votre sagesse infinie et avec l'Univers.

Les messages ne sont que la matérialisation de ce que vous savez déjà !

Semaine 3

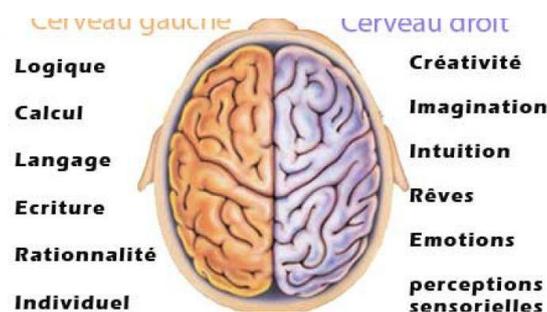
- **Harmonisation des deux cerveaux**
 - **Méditation avec les minéraux**
- **Guidances intuitives grâce à l'écriture inspirée**
 - **Pratiquer le Yoga nidra**
- **Réaliser son vision board intuition**

Harmonisation des deux cerveaux

Nous avons un cerveau constitué de deux hémisphères qui communiquent en permanence. En cas de stress, nous mobilisons notre hémisphère prioritaire. Chacun a un hémisphère préférentiel, un œil et une oreille qu'il utilise davantage, ce qui a un impact sur la façon dont il voit et entend les choses. L'oreille droite sera concernée par le discours et les mots. L'oreille gauche est l'oreille émotionnelle, elle va être sensible à l'intonation, au ressenti et au rythme.

- ✓ L'hémisphère gauche est analytique, rationnel, c'est le siège du langage.
- ✓ L'hémisphère droit est intuitif, créatif, c'est le siège des émotions.
- ✓ L'intuition est reliée à l'hémisphère droit.

<http://test.psychologies.com/tests-psycho/tests-memoire-et-cerveau/quel-est-votre-hemisphere-dominant>



Découvrez 3 activités qui favorisent l'harmonisation des deux cerveaux :

- Les mouvements de Brain Gym et notamment l'ECAP
<https://www.youtube.com/watch?v=fAa6REgoJvo>
- Créer ou dessiner des Mandalas
<http://fr.wikihow.com/dessiner-un-mandala>
- Pratiquer la méditation de pleine conscience
<https://www.youtube.com/watch?v=5tY9NPFxYJ8>

Vous choisissez d'expérimenter cette semaine et par la suite quotidiennement quelle activité ?

Méditation avec les minéraux

Je vous propose de vous détendre dans un endroit calme, de mettre un peu de musique douce, d'allumer une bougie et de faire brûler de l'encens naturel si vous le souhaitez pour une ambiance plus cosy.

Respirez paisiblement, détendez vos épaules.

Vous prenez un quartz rose dans vos mains. (Après l'achat, si c'est une pierre roulée, la passer sous l'eau et dire trois fois : « Que cette pierre retrouve sa pureté naturelle » ; si c'est une pierre brute, la purifier avec de l'encens.)

Vous touchez le quartz rose, vous l'observez, vous êtes attentif(ve) à sa texture, sa couleur, sa forme, etc.

Puis, vous le portez au niveau du troisième œil entre les deux sourcils à quelques centimètres de votre visage. Vous laissez les vibrations de la pierre rentrer en connexion avec tout votre être.

Quand vous commencez à avoir envie de fermer les yeux, plongez à l'intérieur de « vous-m'aime » en observant simplement grâce aux ressentis la connexion entre la pierre et vous.

Vous aurez peut-être des images, des sensations ou des idées pendant la méditation. Laissez faire sans interprétations.

Je vous propose de refaire la même expérience le même jour ou un autre jour avec une améthyste qui est un minéral qui favorise l'ouverture du canal intuitif et une expansion du champ de conscience.

Enfin, lorsque vous serez prêt(e) et que vous aurez davantage de temps, je vous recommande de faire une longue méditation avec ces trois minéraux : tourmaline noire pour l'ancrage, le quartz rose pour l'ouverture du cœur et l'améthyste pour l'accueil de l'intuition.

Vous suivez le même protocole. Vous pouvez changer de musique à chaque pierre, 10 minutes par pierre me semble un bon début.

Rappelez-vous que plus vous serez ancré(e) plus vous serez réceptif(ve) à votre intuition.

Vous pouvez vous laisser porter par cette expérience, vous pouvez aussi poser des questions et laissez venir à vous les réponses.



Guidances intuitives grâce à l'écriture inspirée

Installez-vous confortablement, vous pouvez faire une ambiance cosy avec bougies, encens, musique si cela vous aide à vous poser et à vous sentir bien. Portez votre attention sur votre respiration. Quand vous vous sentirez serein(e) et en joie de vous relier à « vous-m' aime » et à l'Univers, prenez votre carnet d'intuition et un crayon.

Vous pouvez poser une question sans charge émotionnelle et sans attentes ou laisser arriver ce qui vient ! On n'a pas forcément la réponse immédiatement. Parfois notre canal n'est pas libre. Parfois ce n'est pas le moment parfois on ne sait pas quoi demander. Parfois on n'est pas prêt à recevoir la réponse.

Les moments les plus propices pour se connecter sont sans doute, le matin juste après s'être réveillé et le soir avant de se coucher.

<https://youtu.be/ds-iHYuZaZ0>

Pratiquer le Yoga nidra

Le yoga nidra est une des nombreuses branches du yoga, parfois traduit par le yoga du sommeil. Il se pratique dans une position allongée appelée « Shavasana ». Le Yoga Nidra fut développé par Swami Sahyananda, il permet un état de relaxation profonde et une connexion à soi et à l'Univers. Une pratique régulière permet de très belles ouvertures de conscience.



https://www.youtube.com/watch?v=a-w3_K1cAs0

Réaliser son vision board intuition

Créer cet outil permet d'attirer et d'ancrer dans la matière ce que nous voulons dans notre Vie.

Vous trouverez dans cette vidéo quelques informations sur la loi d'attraction qui entre en jeu dans ce processus :

<https://www.youtube.com/watch?v=MK1S5VLFG9Y>

Je vous encourage à débloquer et développer votre imagination pour réaliser ce vision board. Il n'y a de limite que votre imagination !

C'est un moment de joie, mettez-vous dans la peau d'un enfant qui va faire sa liste au père Noël ! Il s'imagine déjà jouer avec ses jouets. C'est réel pour lui, d'ailleurs le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'on imagine et ce que l'on fait réellement !

Vous pouvez prendre un cahier de Travaux pratiques avec une page avec des lignes et une page blanche en face.

Vous pouvez choisir des images qui vous font rêver sur internet ou les découper dans les magazines. Ces images doivent activer une vibration de bonheur et de plénitude en vous.

Ce vision board représente ce que vous aimeriez être, les émotions que vous souhaiteriez vivre le plus souvent, les expériences que vous aimeriez vivre, les personnes que vous trouvez inspirantes et qui ont beaucoup d'intuition, les mots qui vous parlent, les objets que vous aimeriez avoir.

Ce tableau représente en un coup d'œil la Vie que vous aimeriez vivre.

Voici quelques petites suggestions :

- Mots : intuition, 6ème sens, médium, télépathe, succès, réussite, accomplissement, bonheur, joie, amour, communion...
- Phrases : Je suis intuitif. J'ai beaucoup d'intuition.
- Personnalités intuitives qui vous inspirent : Sonia Choquette, Doreen Virtue, Arnaud Riou...
- Images :
d'animaux (animaux totem ou ceux qui représentent pour vous l'intuition ou encore ceux avec qui vous aimeriez communiquer),
de la Nature et notamment les arbres,
de guides ou d'anges en fonction de vos croyances
une photo de vous souriante

Vous pouvez faire votre tableau de vision sous différentes formes, sur une grande feuille de papier, sur l'ordinateur, sur un tableau magnétique, etc.

Vous pouvez également faire une vidéo comme un diaporama

<https://www.youtube.com/watch?v=cWrwHOP7QBw>

Le but est qu'il soit dans votre champ de vision chaque jour. Que vous le regardiez avec intérêt et joie plusieurs minutes par jour. Vous ne devez pas seulement le regarder, mais vibrer ce qu'il y a dessus.

Pour cela, vous prenez par exemple l'image dans vos mains, vous fermez vos yeux et vous ressentez dans votre ventre la vibration de joie, de paix ou d'accomplissement qu'elle vous procure.

Peut-être qu'il y a des peurs de ne pas l'obtenir ou de ne pas y arriver, cela va se manifester dans votre ventre ou dans votre gorge, laissez faire sans interpréter ni vous juger, vous pouvez mettre vos doutes dans une flamme violette.

Vous pouvez aussi tapoter les points karaté de l'EFT (dos paume de la main), sans parler.

Puis, imaginez, visualisez-vous avec ce que représente l'image ou le mot.

Lancez enfin la demande à l'Univers, c'est-à-dire laissez s'envoler vos aspirations très haut dans le ciel.

Vous pouvez recommencer cet enchainement pour tous les éléments de votre tableau.

BILAN DE VOTRE PROGRAMME INTUITION

- Répondez intuitivement à cette question : de 0 à 10, vous mettez combien par rapport au fait que vous êtes intuitif(ve) ?

Et comparez votre résultat à celui du début de l'expérience.



Quelques ressources inspirantes

- La prophétie des Andes, James Redfield.
(Aussi disponible en DVD).
- Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle (livre ou CD)
- BD Allô moi m'aime ? Lulumineuse et Art-Mella
- La magie du rangement, Marie Kondo
- Miracle morning, Hal Elrod
- La méthode Sédona, l'art du lâcher prise, Hole Dowskin
- 168 façons Feng Shui d'organiser votre maison, Lillian Too
- Livre DVD 15 minutes chaque jour yoga, Louise Grime
- L'ancrage énergétique, Mary Laure Teysse
- Demandez à vos guides, Sonia Choquette
- Oracles de Doreen Virtue
- Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en a qu'une, Raphaëlle Giordano
- La télé du grand changement sur le net
<http://legrandchangement.tv/>
- La chaîne Tistrya sur le net