

« UN VOYAGE POUR APPRENDRE À ÉCOUTER
SON CŒUR ET SON CORPS »



15

Jours

*pour t'alléger et
embellir ta vie*



EBOOK
À TÉLÉCHARGER

TU AS BESOIN

- 1. D'un temps quotidien que pour toi
- 2. D'un espace (même petit) dédié
- 3. D'un cahier ou carnet qui te plait assez grand avec des feuilles blanches
- 4. De matériels créatifs : magazines, crayons, colle, feutres...
- 5. d'un tapis (style tapis de yoga) : facultatif
- 6. d'un zafu -coussin de yoga- (facultatif)



Bienvenue dans ton voyage

15 jours pour t'alléger et embellir ta Vie

15 jours pour transformer les lourdeurs psychiques et physiques
en joie de vivre et légèreté



Ces 15 jours ont été conçus comme **un voyage** pour aller au cœur de toi-même et te permettre de re-trouver **l'élan de ton cœur** et **la vitalité de ton corps**.

C'est ensemble que nous ferons ce bout de chemin. Je serai là pour te guider et te permettre d'explorer tes trésors cachés, de t'émerveiller des surprises tout du long et ainsi t'autoriser à révéler ta véritable et unique beauté.

Le but est de t'alléger des poids des croyances, des histoires, des expériences trop lourdes pour laisser le vivant s'immiscer et grandir en toi afin de t'amener à ressentir de plus en plus de légèreté (cela peut être les premiers kilos sur ton corps)

Ici, laisse-toi simplement Être et tu rencontreras **la plus belle des personnes : Qui tu es derrière tous les masques** .

Alors tu auras le goût d'agir nos pas à partir des peurs , des obligations, mais à partir de l'amour, de ce qui anime le Vivant en toi.

Pour cela, la seule chose que tu as à faire, c'est d'**ouvrir ton cœur** en grand et d'**avancer à ton rythme** pour **récolter** ce qu'il te dévoile

Ainsi tu pourras :

1. T'alléger intérieurement comme physiquement
2. Te faire du bien sur les plans tête / corps / cœur
3. Stimuler ta créativité

4. Renouer avec l'élan vital

Alors maintenant, **prends respire** avec moi pour te **connecter à ton intention**

Pourquoi désires-tu faire ce voyage ? À quoi veux-tu qu'il contribue ?

Note cette intention sur ton cahier.

« Mon intention est : ... »

Laisse-toi rêver ! Ici tu as le droit de faire ce qu'il te plait comme il te plaît !

Et si le cœur t'en dit, découpe ou déchire des images dans un ou plusieurs magazines. Des images qui représentent ton intention, que ce soit en termes d'**énergie**, de **ressenti** (laisse-le mental de côté), ou/et d'**expériences qui te font envie**. Une fois regroupées, colle-les dans ton cahier (c'est ton tableau de visualisation) - tu peux le nourrir tout au long du voyage -

Comment tu te sens après avoir fait ça ?

À quoi as-tu envie de dire merci ? (ressens ce sentiment dans ton corps)

Mon souhait pour toi : **Amuse-toi & prend du plaisir !**

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain *Sybille*

DANS TON SAC

Tu emportes avec toi



Ta vertu préférée
Le principal trait de ton caractère
La qualité que tu préfères chez un homme
La qualité que tu préfères chez une femme
Ton principal défaut et la qualité de ce défaut
Ta principale qualité et le défaut de cette qualité
Ce que tu apprécies le plus chez tes amis-es
Ton occupation préférée
Ton rêve de douceur
À part toi-même qui voudrais-tu être ?
Où aimerais-tu vivre ?
Ta couleur préférée
La fleur que tu aimes
L'animal que tu préfères
Ton artiste préféré
Ta nourriture préférée
Ce que tu n'aimes pas
La faute que je suis prête à pardonner
Un mot, une phrase, une citation qui tu fais du bien
Une chanson qui te fait danser
Ton rêve secret
Ce qui te rend fière
Ce qui t'émeut
Une chose que tu n'as jamais faite et que tu aimerais faire
Quelque chose que tu n'as jamais dit et que tu aimerais pouvoir dire
Le plus beau jour de ta vie ...
Ton mantra

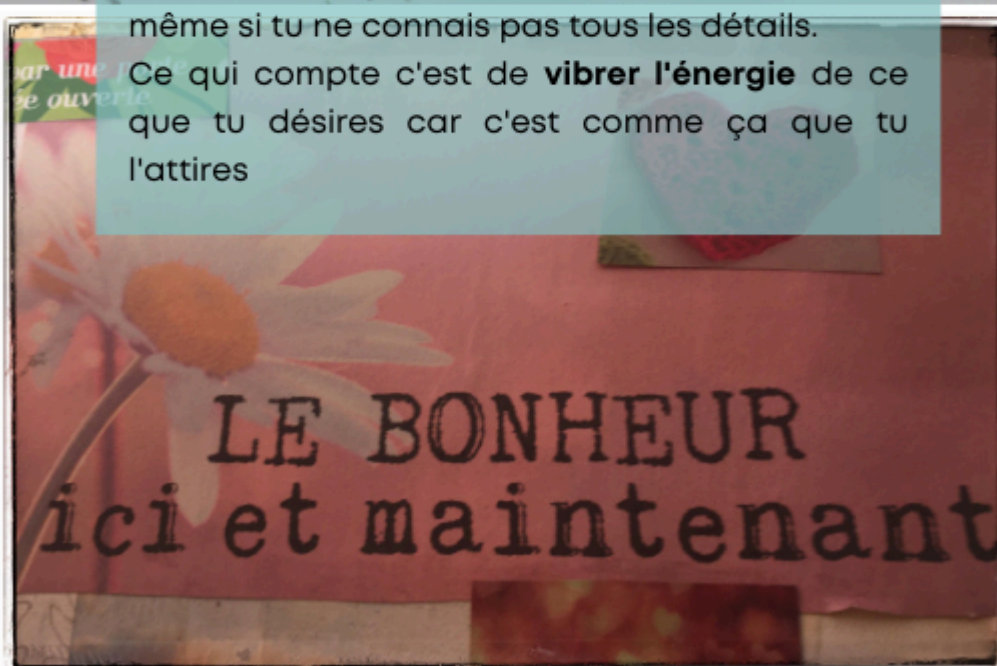
AVANT DE MONTER DANS LE TRAIN

Tu as défini ta destination -ton intention-

Tu as commencé à visualiser de quoi sera faite ta réalité.

Il est important de noter aussi, quand tu regardes ton tableau de visualisation, les sensations que cela te procure car pour passer du rêve à la réalité, **ton corps doit ressentir**, même si tu ne connais pas tous les détails.

Ce qui compte c'est de **vibrer l'énergie** de ce que tu désires car c'est comme ça que tu l'attires



Avant de monter dans le véhicule de ton choix pour le voyage que tu entreprends, même si tu as préparé un beau sac pour ton voyage hier, aujourd'hui, nous allons nous assurer que tu ne partes pas avec

des valises qui seraient trop lourdes et qui ne t'appartiennent pas ou que tu peux laisser sans que cela ne vienne à te manquer.

Je vais te demander de **porter ton attention sur ce que tu peux voir comme des freins**, des blocages, des empêchements, des nœuds actuels ou du passé qui alourdissent ton quotidien. **Qu'ils proviennent de l'intérieur comme de l'extérieur.**

Te décharger de ce qui encombre dès le début de ce voyage ou en avoir déjà conscience permettra au fur et à mesure du chemin, de choisir de les garder ou de t'en défaire. Ainsi tu laisses la place aux belles choses et à la nouveauté d'entrer dans ta vie.

Un peu comme quand tu fais le ménage dans ton sweet home, ça apporte plus de clarté, plus de lumière et ça laisse de l'espace. Les choses sont à leur place et ça peut aussi éventuellement permettre à d'autres choses d'entrer dans ta vie.

Pour ce faire, jette (aucune censure ici) sur ton cahier comme tu mettrais à la poubelle ce qui pèse, te limite, et t'alourdit.

Ça peut être des pensées

Ça peut être des objets

Ça peut être des personnes

Ça peut être des souvenirs

Ça peut être des expériences

Tout ce qui crée de la contraction dans ton corps.

Quand c'est fait, demandez-toi :

Puis-je me détacher de tout ceci avec gratitude et légèreté ?

Si ta réponse est oui, demande-toi : quoi d'autre m'apporterait plus de légèreté?

Laisse venir ce qui vient et si rien ne vient tout de suite, sois confiante que la réponse arrivera dans la journée ou dans les jours suivants.

Cela permet de faire un premier tri.



Si la réponse est non, c'est ok. Pour l'instant, il t'est demandé de garder encore ces pensées, objets ou personnes...

Mais peut-être pourrais-tu simplement les mettre à une place qui te convient mieux, en te disant : *je garde (mets ici ce que tu gardes) encore dans ma vie en le mettant à sa juste place. Je reprends mon pouvoir sur (encore nomme ce que tu gardes) en le remettant à sa juste place.*

Observe si dans ton corps cela crée plus d'ouverture

Si cela ne suffit pas à créer la légèreté , tu peux rajouter

Je me sens plus légère avec ou sans ... (nomme ce que tu gardes)

Et fais confiance au processus

Sens-toi désormais **prête à recevoir** ce qui est bon pour toi

Et peut-être même peux-tu le définir si cela te fait du bien

Aujourd'hui, je reçois ce qui est bon pour moi

- des compliments
- de la tendresse
- de la douceur
- de la chaleur
- des fleurs
- une somme d'argent
- des cadeaux
- une surprise
-

Une fois que tu as fait tout ceci, tu peux te remercier et t'honorer comme il te semble bon de le faire.

Ensuite tu peux **lâcher-prise** sur le résultat.

Lâcher-prise

Lâcher prise est **une des clefs de l'allègement**. C'est aussi une des choses les plus difficiles à appliquer.

Pourquoi ? Parce que c'est quelque chose que nous n'avons pas l'habitude de pratiquer. Or le lâcher prise est une pratique qui s'intègre en s'exerçant.

Si cela te paraît peut-être au début anti-naturel (comme quand on apprend à faire du vélo, à conduire ou une autre langue par exemple), c'est en persévérant que cela deviendra de plus en plus naturel.

Au début cela va te demander de l'attention, de la répétition et au fur et mesure, lâcher prise deviendra plus fluide.

Quand tu as fait tout ce qui est en ton pouvoir à ce moment précis, le résultat quel qu'il soit n'est plus entre tes mains (si non ça s'appelle du contrôle).

Soit certaine que quel que soit le résultat, **il participe à un besoin fondamental** qui est **la croissance personnelle**, celle qui contribue tout simplement au cycle du vivant.

Voici une image qui peut t' aider à visualiser ce qu'est le lâcher-prise.

Imagine-toi tenant un long fil au bout duquel est accroché un ballon gonflé à l'hélium. À l'extrémité du fil, celle que tu as dans tes mains, tu glisses une feuille sur laquelle tu as écrit ce que tu désires recevoir. Quand tu es prête, tu lâches le fil du ballon avec son

message. Tu le laisses partir avec la confiance qu'il trouvera le besoin qui correspond le mieux à cette croissance à ce moment de ta vie. C'est ça lâcher-prise.



Quand nous nous sommes accrochées à une situation ou une relation..., c'est que nous avons un bénéfice (même inconscient) à vivre ainsi. Quand cela devient plus lourds que légers c'est le signe qu'il est nécessaire de lâcher quelque chose.

C'est ce que tu t'es autorisée aujourd'hui

Comment fais-tu cela?

Récapitulatif

La première chose à faire est de **reconnaître l'attachement** que tu as vis-à-vis d'une situation, d'une relation, d'un objet, d'une pensée... sans juger.

La deuxième chose est de **respirer** dans l'espace de contraction (pleurer même si besoin, en effet pleurer comme respirer libère la charge émotionnelle reliée à ce que tu vis intérieurement)

La troisième chose est d'**agir plutôt que subir** – ça peut être juste une décision : je choisis de ne plus donner tant d'importance à la situation, à la relation –

Dans ma famille, par exemple, dans une situation de tension, j'avais tendance à amplifier le problème et à dramatiser. Un jour, ma fille aînée avec qui je venais d'avoir une altercation m'a permis de rompre définitivement avec cette habitude. Ce jour-là, j'ai choisi en conscience de ne plus dramatiser.

La quatrième chose est d'**agir plutôt que réagir** – cela peut donc demander du temps-

Dans l'exemple du dessus, j'ai, après m'être isolée pour réfléchir à ce qui venait de se passer, **déterminer ce que je voulais vraiment entretenir** avec ma fille, et finalement choisir de ne plus dramatiser.

Quand j'ai vu ma fille, c'est ce que je lui ai dit : j'arrête de dramatiser (et aussi de me laisser embarquer dans les drames des autres).

Peut-être que cela va te demander d'accepter que lâcher prise n'apporte pas du confort instantanément.

Accepter l'inconfort que l'on ressent au début en restant simplement avec.

Lâcher-prise est un processus et comme tout processus, il prend plus ou moins de temps (avec la pratique le temps est de plus en plus court).

Lâcher prise ne signifie pas abandonner, baisser les bras. Lâcher prise signifie **faire confiance** et **laisser aller sans contrôler** le résultat.

C'est un peu comme le dit Guy Finley dans son livre *Lâcher-prise* : « Comme l'arbre, toute créature vivante est conçue pour se séparer de ce qui a fait son temps. » Quand le fruit est mûr, l'arbre ne le retient pas, il lâche prise. Voilà une autre image qui est pour moi une belle représentation de ce qu'est le lâcher prise.

Exerce-toi dès que tu sens une tension qu'elle soit physique, émotionnelle ou psychique (les trois sont une façon différente d'exprimer la même chose), avec beaucoup de douceur et de bienveillance

WOW! Tu peux, à cette étape, être vraiment très fière de ce que tu viens d'accomplir aujourd'hui, car ce n'est pas toujours facile d'aller regarder en face ces lourdeurs que l'on a maintenues si longtemps..

Aussi, je te propose **d'honorer** et **célébrer** cela en te permettant quelque chose qui te fait vraiment plaisir.

Si tu manques d'idées, que fais-tu quand tu veux honorer quelqu'un d'autre et lui faire plaisir ?

- Lui offrir des fleurs
- Lui apporter une attention particulière
- Lever et boire une coupe de champagne
- Lui faire un cadeau
- lui dire des mots doux à son cœur
- autres choses
- ...

Ce sont des exemples. Et bien, aujourd'hui cette personne c'est TOI.

Offrez-toi l'attention que tu mérites et fais-toi le bien qui t'appelle

Avec Douceur & Amour
Je t'embrasse

À demain

Sybille

02

Peu importe la grandeur du pas

L'IMPORTANT EST DE FAIRE UN PAS APRÈS L'AUTRE

Après avoir **émis ton intention** - donner la direction où tu souhaites te rendre -
Commencé à **vibrer l'énergie** avec ton tableau de visualisation

Prépare ton sac

Choisi ce que tu laisses sur le quai du train de ta vie pour **emporter seulement ce que tu as décidé de prendre avec toi**

Aujourd'hui, il est temps de faire un premier pas dans ce voyage...un pas après l'autre



Comme l'a écrit l'écrivain et grand voyageur **Robert Louis Stevenson**

"L'important, ce n'est pas la destination, mais le voyage en lui-même"

C'est pendant le voyage que tu peux apprendre, voir, t'émerveiller, rencontrer, sentir, prendre une pause, découvrir... et quand tu arrives à destination, tu es plus riche du voyage.

Un voyage, celui de la vie, qui ne s'arrête ici sur terre, qu'à ton dernier souffle. D'où l'importance d'être présente pendant. Ce sera le gage d'un voyage réussi

Je suis ton guide tout le long de ces 15 jours pour t'amener jusqu'à ta destination. Je tiens à te rassurer, c'est toi et toi seule qui décide de la direction. Je suis là pour t'amener le plus confortablement possible jusqu'au bout en me mettant à ton rythme et en te permettant de découvrir des endroits inconnus et somptueux de qui tu es, qui viendront t'alléger et embellir ta vie (car telle est mon intention 🥰)

Ce que je te propose aujourd'hui, c'est de reprendre, à la fois ton carnet avec ton tableau de visualisation, et ce que tu as pu noter hier de ce que tu ne désirais plus.

Note par rapport à ton tableau de visualisation quelque chose que tu aimerais avoir dans ta vie le plus rapidement possible

Note par rapport à ce que tu ne veux plus, ce que tu aimerais à la place

Et maintenant demande-toi :

Est-ce que ceci (ce que tu as noté à) ne dépend que de moi ?

Quelque chose qui ne dépend que de toi contient : Je + un verbe d'action + une notion de temps à la forme affirmative

Par exemple :

Je cours 30 minutes chaque semaine

Je m'offre un massage par mois

Je range mes affaires chaque soir

Je choisis une tenue le matin dans laquelle je me sens belle

Je pratique une activité qui me fait plaisir chaque semaine

Je mange selon ma faim et le plaisir que j'éprouve lors de mes repas

Je m'autorise de manger ce que j'aime quand cela me fait plaisir.

Je choisis de déguster et de savourer un carré de chocolat le midi....

Si la réponse est oui , pose-toi cette autre question : **Qu'est ce que je peux faire aujourd'hui dans cette direction ?**

Si on prends le premier exemple, ça peut-être d'aller acheter des baskets et une tenue pour courir

Si tu as déjà tout ce qu'il faut, ça peut-être de noter sur ton agenda , le jour et l'heure à laquelle tu choisis d'aller courir

Un petit pas après l'autre

Je t'invite à rester avec des choses qui te rendent joyeuse ET aussi à utiliser **"je choisis"**.

Ces deux mots "je choisis", crois-moi, vont changer ta vie.

Souvent on dit : "il faut que" .

À chaque fois que tu te prends à dire cette phrase , remplace-là par "je choisis". Et si tu vois que ça coince, alors choisis autre chose à la place, mais ne t'oblige pas à faire quelque chose que tu ne désires pas.

Là je t'entends me dire, Sybille, tu es bien mignonne, mais il faut bien que je travaille pour payer mes factures, il faut bien que j'aille faire des courses pour pouvoir avoir de quoi manger quand je rentre chez moi, il faut bien que ...

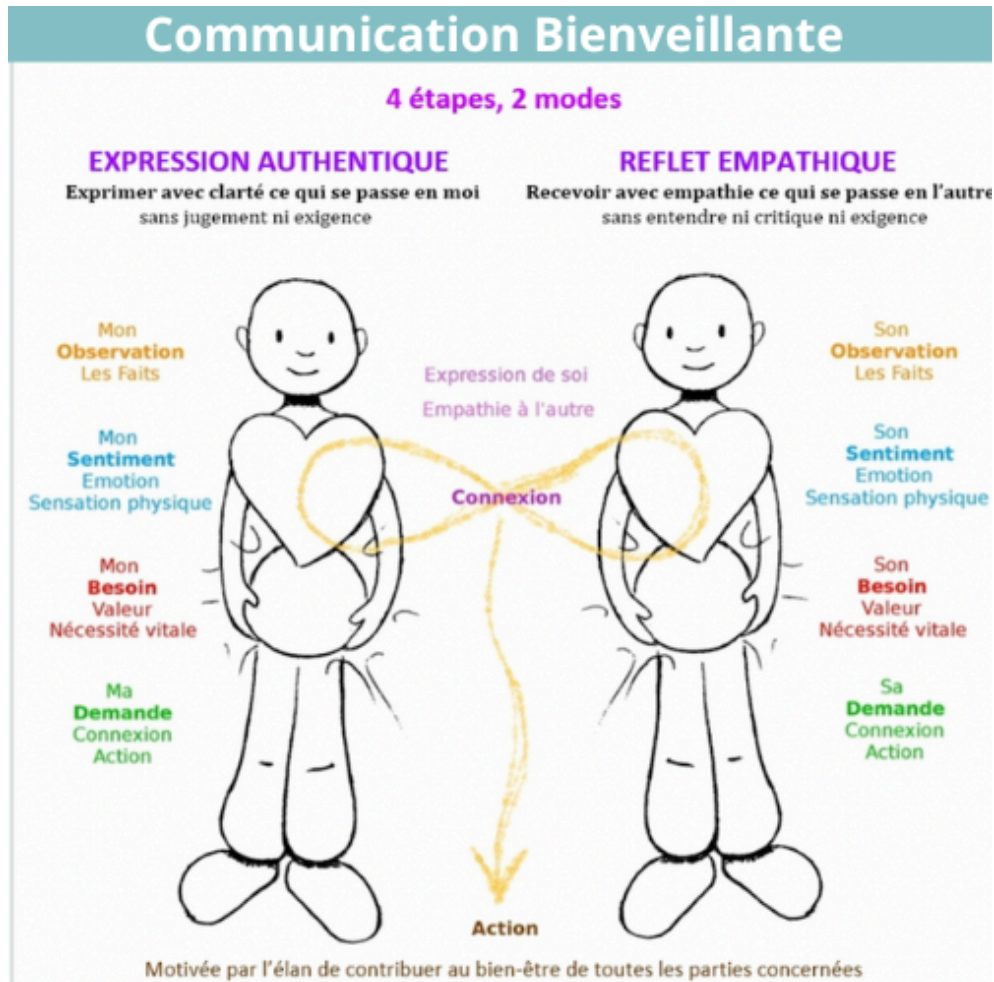
Et si tu remplaçais il faut bien par je choisis : observe ce que cela fais en toi.

Sens-tu comme c'est moins lourd à porter ?

Et si un jour, tu t'apercevais que la lourdeur persistait, alors cela signifie qu'il est temps de changer quelque chose...mais nous n'en sommes pas là.

Si la réponse est non, parce que cela suppose qu'une autre personne entre dans l'équation, alors je te propose de faire entrer dans ta vie la communication bienveillante de manière à **reconnaître tes émotions**, à **écouter leurs messages** qui est de signaler un besoin, et de **faire une demande** dans ce sens

La communication bienveillante en 4 étapes



Qu'il s'agisse de clarifier ce qui se passe en soi ou de communiquer avec d'autres, l'art relationnel de la CNV (communication non violente ou autrement dit communication bienveillante) propose de porter son attention sur 4 points (OSBD) :

- **Observation (O)** : décrire la situation en termes d'observation partageable ;
- **Sentiment (S)** : exprimer les sentiments ressentis face à cette situation ;

- **Besoin (B)** : clarifier le(s) besoin(s) qui est la source du sentiment ressenti ;
- **Demande (D)** : faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement. Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent. Le fait que la demande soit accompagnée d'une formulation des besoins la rend négociable.

Exemple :

Je vais prendre un exemple qui n'implique que toi

Partie observation :

Ici il s'agit de décrire les faits de la façon la plus neutre possible

Tu rentres le soir après une journée de travail. Journée où tu as été sollicitée par tes collègues à qui tu as choisi de répondre par l'affirmative à leur demande .

En rentrant, tu t'es arrêtée faire des courses pour remplir le frigo pour la semaine

Et pendant ton trajet de retour vers chez toi, tu as appelé une amie qui t'a raconté ses problèmes avec son mari et ses enfants. Toi tu l'as écouté

Partie émotionnelle :

**Ici il s'agit de reconnaître ce que tu vis intérieurement, ton état émotionnel
ça pourrait-être**

**Je me sens fatiguée
Je me sens énervée
Je me sens tendue
Je me sens épuisée**

Partie des besoins :

Ici, il s'agit de clarifier les besoins véritables

Je vais donner des exemples, mais les besoins pourraient être différents

**Si c'est je me sens fatiguée , j'ai besoin de repos
Si c'est je me sens énervée, j'ai besoin de compréhension
Si c'est je me sens tendue, j'ai besoin de me relaxer
Si c'est je me sens épuisée, j'ai besoin de soutien**

Partie de la demande :

**Ici, il s'agit de faire une demande qui soit à la fois concrète, réalisable,
formulée de façon positive et négociable**

**Puis-je prendre 10 minutes ou plus sur le canapé à ne rien faire juste
pour me reposer ?
Puis-je reconnaître combien j'en fais beaucoup tout au long de la journée
?
Puis-je prendre le temps d'un bain pour me relaxer ?
Qui puis-je appeler pour demander du soutien ?**

**La communication a pour but de contribuer à une vie plus légère pour soi
et pour les autres**

Je vais te donner un autre exemple tiré de ma vie personnelle pour te montrer que ce type de communication s'applique partout

Un jour mes parents et moi allions à une fête de village pour profiter d'un bal et de boire un verre

Su place, mon père nous dit, à ma mère et à moi d'aller trouver une table pour nous asseoir

Ainsi il pourra aller réserver pour nous

Avec ma mère, nous trouvons où nous installer

Là mon père commence à dire à ma mère que l'on aurait pu se mettre ailleurs

Ma mère lui fait remarquer qu'il y a des glaces

Mon père lui répond qu'on n'est pas venu pour manger des glaces

Et ils me prennent à partie pour choisir entre les deux qui a raison, qui a tort

Je sens en moi monter une boule de tristesse

C'est alors que j'ai utilisé la communication bienveillante

Papa, Maman, je vous aime tous les deux et il est impossible pour moi de choisir. (OBSERVATION) Nous sommes venus ici pour prendre du bon temps ensemble . Mais vous voir vous parler ainsi me rend triste (SENTIMENT). Moi je veux juste passer un bon moment avec vous (BESOIN de communion), (DEMANDE) vous serait-il possible de vous mettre d'accord pour que nous puissions profiter de ce moment tous les trois (BESOIN) ?

Mes parents ont éclaté de rire , c'est la première fois que j'utilisais la CNV, je m'étais beaucoup entraînée avant, quand je sentais que mes

émotions prenaient le dessus, en écrivant dans un carnet pour apprendre à clarifier sans me laisser emporter par l'histoire que je me raconte (l'histoire que l'on se raconte est toujours chargée de jugements). C'est pourquoi il est important de raconter les faits de façon la plus neutre possible.

Au final, nous avons passé un excellent moment 😊

Et aujourd'hui , quand je sens que mes émotions l'emportent, avant de réagir, je prends le temps de respirer. Ou je prends le temps tout court pour clarifier, en moi, avant d'agir.

À toi de jouer

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

03

Visite dans la région des pensées

UN ENDROIT À CONNAÎTRE

Aujourd'hui, je t'amène visiter un coin fascinant qui a pris dans notre monde occidental un pouvoir immense.

La région des pensées.

Elle se situe dans notre cerveau.

Elle est très utile quand il s'agit de structurer, d'analyser, de réfléchir.

Elle est **jumelée à notre ego.**

Elle peut être très envahissante et fatigante.

C'est pourquoi la visiter en premier et apprendre à la reconnaître va te permettre de poursuivre ton voyage beaucoup plus sereinement.



Entrer dans la région des pensées sans s'y perdre est un joli challenge pour qui veut poursuivre sa route plus léger

Pour cela , si tu acceptes le défi , il va t'être demandé, pendant le restant du voyage, d'écrire tous les matins soit 3 pages , soit 10 minutes sur un carnet (ça peut être un cahier de brouillon ou même des feuilles volantes) sans te soucier ni de l'orthographe, ni de la tournure grammaticale.

Le mot d'ordre étant :

ÉCRIS TOUT CE QUI TE PASSE PAR LA TÊTE

Tu n'as même pas besoin de te relire.

L'idée est simplement de faire une **douche du cerveau** - la région des pensées -

Ce faisant, en créant **plus d'espace** ici, tu t'apercevras que **tes idées deviendront plus claires**, que les **jugements se feront plus discrets** et au final que **les pensées présentes seront plus à ton service**.

Une autre façon de visiter



Vois tes pensées aussi légères qu'un papillon prêt à s'envoler

**Une pensée est une pensée.
Elle détient le pouvoir de t'alléger comme de son contraire.
À toi de choisir tes pensées**

- **Si tu préfères, tu peux aussi visiter la région en appliquant l'art de l'attention.**

Il s'agit de t'asseoir minimum 5 minutes chaque jour pendant le voyage et d'observer les pensées qui te traversent

- **Pour se faire, assieds-toi dans une position confortable.
Mets un minuteur ou mieux l'application Insight Timer sur ton téléphone, où tu pourras programmer un timer avec un joli son de gong pour définir le début et la fin de ta méditation, pour observer tes pensées**

- **Lance le timer, ferme les yeux, amène ton attention sur ta respiration naturelle et c'est tout**

Tu pourras très rapidement voir arriver le flot des pensées.

Simplement, note-les avec curiosité sans t'y attacher, sans les retenir, sans les juger, sans réagir, en revenant à ta respiration.

De la même façon que tu observerais un ciel rempli de nuages que le vent pousserait doucement.

Ou comme tu regarderais des poissons se faufiler dans l'eau d'une rivière alors que tes yeux s'absorbe dans le flot de l'eau

À la fin de ta visite , il se peut que des pensées restent en suspension et te demande plus d'attention encore

Note-les et demande-toi :

Est-ce vrai ?

Peux-tu absolument savoir que c'est vrai ?
Comment réagis-tu, que se passe-t-il lorsque tu crois cette pensée ?
Qui serais-tu sans cette pensée ?

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse
À demain

Sybille

UN LIEU SACRÉ À HONORER

Le corps est ce lieu sans lequel nous ne pourrions pas nous incarner, **prendre vie sur le plan terrestre.**

Sans lui, pas de vie possible sur cette planète.

Quelque soit **le corps que nous avons**, quelque soit **la manière dont nous l'aidons à se développer**, quelque soit **les jugements que nous lui portons**, il est cet endroit sans qui, rien du **cycle du vivant**, ne peut s'accomplir.

L'honorer en allant lui rendre visite aujourd'hui va te permettre de **remettre le corps à sa juste place** dans ta vie et en **faire ton meilleur allié** pour la suite du voyage.



Quand on rentre dans un lieu sacré, il est important de déposer ses préjugés, et d'ouvrir grand son cœur pour se laisser nourrir par ce qui se trouve à cet endroit

Quand on rentre dans un lieu sacré, on s'incline et on laisse l'énergie du lieu
nous envelopper

Ici je vais t'inviter à travers une méditation à entrer en contact avec ce temple
qu'est ton corps pour l'honorer



Je t'invite à cliquer sur l'image pour écouter la méditation pour le Corps

Une fois en place , ici, tu vas pouvoir communiquer avec ton corps à
travers des questions.

Laisse venir à toi sans juger ce qui vient

**Et si tu te permettais de mettre sur papier et d'exprimer
tout ce qui se joue dans ta tête à propos de ton corps ?**

- 1-Qu'est-ce que je pense de mon corps ?
- 2-Qu'est-ce que mon corps devrait être selon moi ?
- 3-Comment je me sens lorsque tu me relis ?
- 4-Qu'est-ce que ça crée dans mon corps lorsque j'ai ces propos-là ?
- 5-Qu'est-ce qui remonte ?
- 6-Et si j'écoutais plus mon corps, qu'est-ce que je recevrais comme information ?
- 7-Si je ne jugeais pas mon corps, quel serait mon niveau d'énergie?
- 8-Et si c'était naturel d'être légère ?

- 9-Comment serait ma vie si j'honorais mon corps?
- 10-Combien de partie de mon corps ai-je associée à la laideur?
- 11-Et si je laissais mon propre corps faire tout ce qu'il veut être, sans point de vue, sans loyauté, sans fidélité et sans contrat, comment serait mon corps à partir de maintenant ?
- 12-Si je continue à maintenir mes pensées, ma résistance, ou à faire la sourde d'oreille envers mes pensées et mon corps, comment va être ma vie dans 1 an, 5 ans, 10 ans ?
- 13-Et si je transmutais ou transformais une ou plusieurs pensées, comment serait ma vie dans 1 an, 5 ans ou 10 ans ?
- 14-Qu'est-ce qui est le plus léger, le plus joyeux ?
- 15-Qu'est-ce que j'ai envie de choisir à partir de maintenant ?
- 16-Et si je rendais ma relation avec mon corps tellement plus légère et amusante ?
- 17-Comment je pourrais entendre avec encore plus de facilité tout ce que mon corps me donne comme information ?
- 18-Est-ce-que j'utilise mon corps pour me cacher?
- 19-Est-ce-que j'utilise mon corps pour ne pas être trop légère?
- 20-Où ai-je appris qu'il fallait critiquer son corps ?
- 21-Est-ce que blâmer mon corps me fait sentir plus en vie, plus humaine?
- 22-Comment serait ma vie si j'honorais tout ce que mon corps me dit ?
- 23-Et si je célébrais mon corps à partir de maintenant ?
- 24-Et si j'expérimentais ce qui est bon pour mon corps et pour moi à partir de maintenant sans suivre quoi que ce soit? Par quoi je commencerais ?



Lettre à mon corps & Lettre de mon corps

1. **Installe-toi confortablement pour écrire une lettre à ton corps. Dis-lui tout ce que tu as sur le cœur. Peut-être les reproches, peut-être les douleurs. Tout ce qui te vient sans te censurer**
2. **Dans un deuxième temps, peut-être en utilisant ta main non dominante, écris une lettre comme si c'était ton corps qui te parlait. Que te dirait-il ?**
3. **Lis la lettre de ton corps - peut-être pas le même jour où elle a été écrite - qu'est-ce que cela génère comme sensations ?**
4. **Qu'aimerais-tu lui répondre pour faire la paix avec lui**

**ICI : DANS LE TEMPLE CORPS,
TU ES DANS L'ENDROIT IDÉAL POUR LUI TRANSMETTRE
UNE LETTRE D'AMOUR**

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

**Je t'embrasse
À demain**

Sybille

05

Se laisser guider par son GPS

APPRENDRE À S'EN SERVIR

Nous avons un GPS interne merveilleux
Sauf que nous n'avons pas appris à nous en servir.

Au lieu de l'utiliser à son plus haut potentiel, nous sélectionnons qu'une partie de son programme.

Ce qui a pour conséquence de nous faire avancer au ralenti, ou pire de nous maintenir sur place, ou encore de nous faire revenir toujours et encore au même endroit.

Apprendre à se servir de notre GPS interne va nous permettre non seulement d'avancer mais de visiter des endroits d'exception de beauté, en étant bien présente, bien vivante



Tu te demandes peut-être ce que contient ce GPS que tu n'utilises pas à son plus haut potentiel

Ce sont tes émotions. Nous les avons vu le jour 02. D'ailleurs, tu pourras utiliser le document du jour 02 et le compléter avec celui-ci 📖

LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS



Les émotions sont comme un papillon prêt à s'envoler

JOIE

admiration, amoureuse, amusée, aux anges
, bouleversée, captivée, comblée, curieuse,
éblouie, émerveillée, **émue**, enchantée,
énergisée, enthousiaste, excitée, fière, gaie,
heureuse, passionnée, satisfaite

TRISTESSE	à bout, abattue, affectée, anesthésiée, atterrée, attristée, bouleversée, chagrinée, contrariée , déchirée, découragée, déçue, dépitée, désolée, ennuyée, lourde, mécontente, navrée, paumée, résignée, traumatisée,
COLÈRE	agacée, agitée, amère, blessée, boudeuse, contrarié(e) écoeuré(e) , énervée, exaspérée, fâchée, frustrée, impatiente, berceuse, offusquée, renfermée, sur les nerfs, tendue, tourmentée, tracassée, vexée
PEUR	affolée, angoissée, apeurée, bloquée, coupable, effrayée, inquiète, intimidée, méfiante, préoccupée, réservée, sceptique, soucieuse, tremblante
SURPRISE	Abasourdie, ahurie, assommée, bluffée, choquée, confuse, débordée, déconcertée, désorientée, embarrassée, émue , épatée, étonnée, impressionnée, interpellée, médusée, scotchée, secouée, sidérée, troublée
DÉGOÛT	écoeurée , dégoutée, aigrie, blasée, ça me soulève le cœur, rebutée

Je t'invite à enrichir ton vocabulaire émotionnel, comme pour toute langue, cela te permettra de mieux te (faire) comprendre

Les besoins reconnus créent un apaisement intérieur

Acceptation - accomplissement - action - affectation - appartenance - apprendre -
attention - autonomie - authenticité - aventure -

Beauté - bien-être - bienveillance -

Calme - Changement - choix - clarté - communication - compréhension -
confidentialité - confort - consolation - convivialité - créativité -

Découverte - détente - développement - douceur - de temps

Échanges- écoute - engagement - enthousiasme - épanouissement - équilibre -
évolution -

Fidélité - fraîcheur - fraternité -

Harmonie - humour - honnêteté - Indépendance - Inspiration -intensité - intimité -
Jeu - justice -

Légèreté - limites - lumière -

Nature- nourriture - nouveauté -

L'émotion, c'est quoi au juste ?

L'émotion, c'est la **réaction physiologique de l'organisme à une sollicitation**

Tu peux comparer l'émotion à un panneau de signalisation sur la route qui te permettrait de faire un choix quand au chemin à prendre pour te rendre là où tu désires aller (d'où l'importance de connaître ce que tu veux - pas tant en terme d'endroit, mais plutôt de ressenti)

Chaque émotion a une fonction. Elle peut-être protectrice, anticipatrice, relationnelle

La joie est l'émotion qui valide la direction que tu as prise

L'émotion n'est pas le but, mais **LE MOYEN** d'arriver quelque part

Le problème n'est pas l'émotion , mais la réaction émotionnelle. La réaction émotionnelle, c'est une activation d'une émotion ressentie dans le passé lors d'une expérience et que l'on n'a pas écoutée.

Du coup quand cette réaction émotionnelle revient dans le présent lors d'une situation qui la réactive, elle vient flouter la situation actuelle à laquelle on vient répondre avec une émotion du passé.

Une émotion ne se gère pas, une émotion s'accueille, et on la laisse circuler.

On a des émotions, on n'est pas l'émotion. Aussi plutôt que dire : je suis en colère , dire : je vis de la colère , je ressens de la colère, j'ai de la colère en moi

Toute émotion vise à rétablir l'harmonie, l'équilibre interne.

Les émotions nous permettent d'accéder à notre vraie puissance, c'est-à-dire notre vulnérabilité. C'est aussi elles qui nous relient aux autres.

Comment utilise-t-on ce merveilleux GPS ?



- Accueillir le ressenti physique
- Nommer l'émotion
- Respirer - prendre au moins 3 respirations amples et profondes -
- Rester avec /la reconnaître comme légitime
- Que me signale-t-elle ?
- Qu'est-ce que je veux vivre / ressentir maintenant ?
- Qu'est-ce que je choisis par rapport à cela ?
- Démarrer (poser une action) dans cette direction

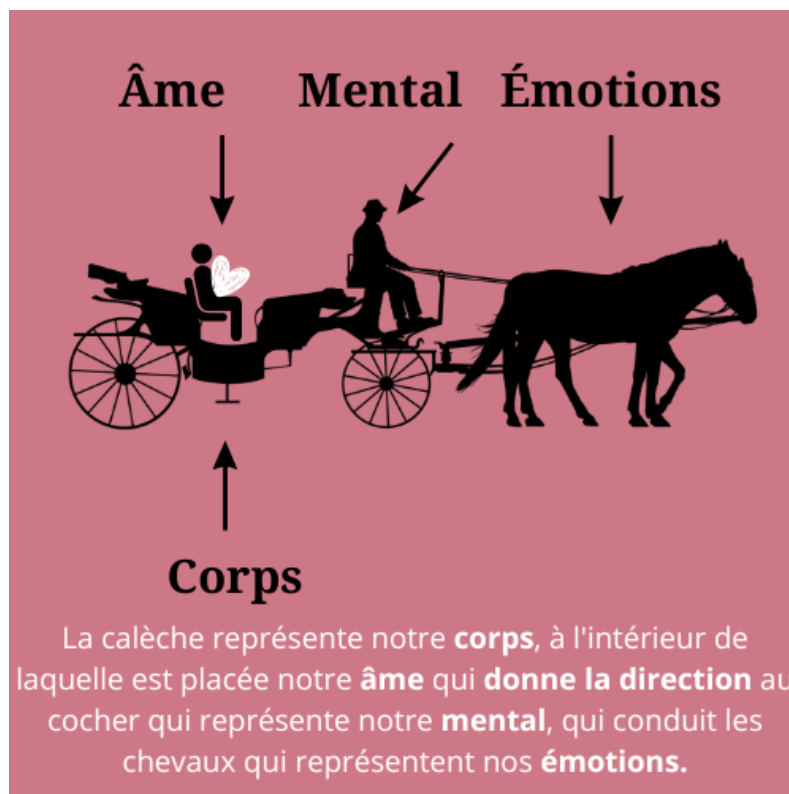


choisir de ne rien faire est aussi une action

À SAVOIR

1. Une émotion est nourrie par une pensée
2. Il est bon de se demander quand l'émotion a du mal à circuler : qu'est ce que je pense ?
3. Par quelle pensée plus aidante puis-je remplacer celle qui nourrit l'émotion inconfortable?
4. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Il y a des émotions qui sont en relation avec des ressentis physiques agréables (la joie et ses nuances), il y a les autres qui sont reliées à des ressentis physiques plus ou moins inconfortables .
5. La respiration (type cohérence cardiaque = inspire 5 secondes/expire 5 secondes pendant 5 minutes, permet de calmer notre système nerveux et d'apaiser les émotions trop fortes)

La vision taoïste des émotions



Si tes chevaux (émotions) ne sont pas bien guidés par ton mental (tes pensées) , que ton mental lui n'en fait qu'à sa tête sans suivre les indications de ton âme (ton cœur) et que ta calèche (ton corps) est mal entretenue, je te laisse imaginer comment sera ton voyage...

Si au contraire

Tu prends soin de ton moyen de transport (corps), tu portes attention à ce qui anime ton cœur (âme), que tu diriges tes pensées (mental) en suivant les indications que ton cœur (âme ou esprit) te donne et que tu sais tenir les émotions (chevaux) , alors ton voyage (qui représente la vie) sera des plus merveilleux.

Non pas que tu n'auras plus d'émotions inconfortables, mais au lieu de réagir , tu seras en capacité de les accueillir pleinement, de les laisser circuler et d'agir selon la direction que tu as choisie

C'est ainsi que tu connectes avec plus de légèreté à tous les niveaux

Peut-être que si cela est nouveau pour toi, ça te demandera de changer de points de vue ou de perceptions, de t'entraîner ou de pratiquer à partir de ce nouveau paradigme (modèle)

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

UNE HALTE S'IMPOSE

Tout au long de notre voyage, **prendre le temps** d'admirer et de profiter du paysage contribue à l'allègement et l'embellissement que nous visons.

Plus qu'y contribuer, cela fait **partie intégrante de la légèreté et de la beauté**.

C'est pourquoi, tu pourras autant de fois que tu le désires, revenir sur ce jour qui te montre comment **t'arrêter pour prendre le temps d'admirer et profiter** du paysage.

Revenir à ce que tu vis, à l'instant présent, **prendre conscience de ce qui nourrit ta légèreté et la beauté de la vie**, va **favoriser ton ouverture** pour la suite et te permettre de **profiter pleinement** du reste du voyage



Nous avons tous notre façon singulière de voyager.

Et quel que soit le rythme que nous adoptons, ce que nous voyons, visitons, rencontrons, à la fin du voyage, il nous reste des moments tout doux à notre cœur.

Nous ramenons des souvenirs qui auront laissé une trace particulière.

Peut-être nous auront-ils aidé à **changer de points de vue**, à **ouvrir notre esprit**, à **valider nos croyances**, ou **les changer**, nourrir notre appétit de rencontres et de vie

Un voyage quel qu'il soit, favorise **notre transformation intérieure**

Comme le dit si bien Victor Hugo : *Voyager c'est naître et mourir à chaque instant*

Ici, dans ce voyage, je t'invite à ne pas attendre d'arriver au bout pour prendre conscience des trésors et de leurs bienfaits sur ton chemin.

Le bouddha a dit : *Tu ne peux pas voyager sur un chemin sans être toi-même le chemin*

Tu vas donc amener ton attention régulièrement, sur ce qui vient te nourrir, t'alléger et embellir ton quotidien pour devenir ce sur quoi tu portes ton attention (énergétiquement)

Tu pourras commencer par noter 3 choses.

Ça peut-être ce que tu as vécu au cours des jours précédents, ça peut-être au cours de la journée en cours.

Je te recommande de faire cette pratique chaque soir à partir d'aujourd'hui en te demandant :

Qu'est-ce que j'ai vécu de merveilleux aujourd'hui ?

De quoi suis-je heureuse ?

Comment cela me fait-il sentir? (sensation physique)



Une fois noté, reste un petit moment avec la sensation physique de comment cela te fait sentir et respire dans cet espace intérieur

PUIS REMERCIE



- La gratitude éprouvée démultiplie les bienfaits
- Elle est signe de reconnaissance
- Elle envoie aussi un signal qui dit : encore plus de ceci svp



À toi de jouer

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

BOUGE TON CORPS

Ton corps a **besoin de bouger** pour être entretenu.

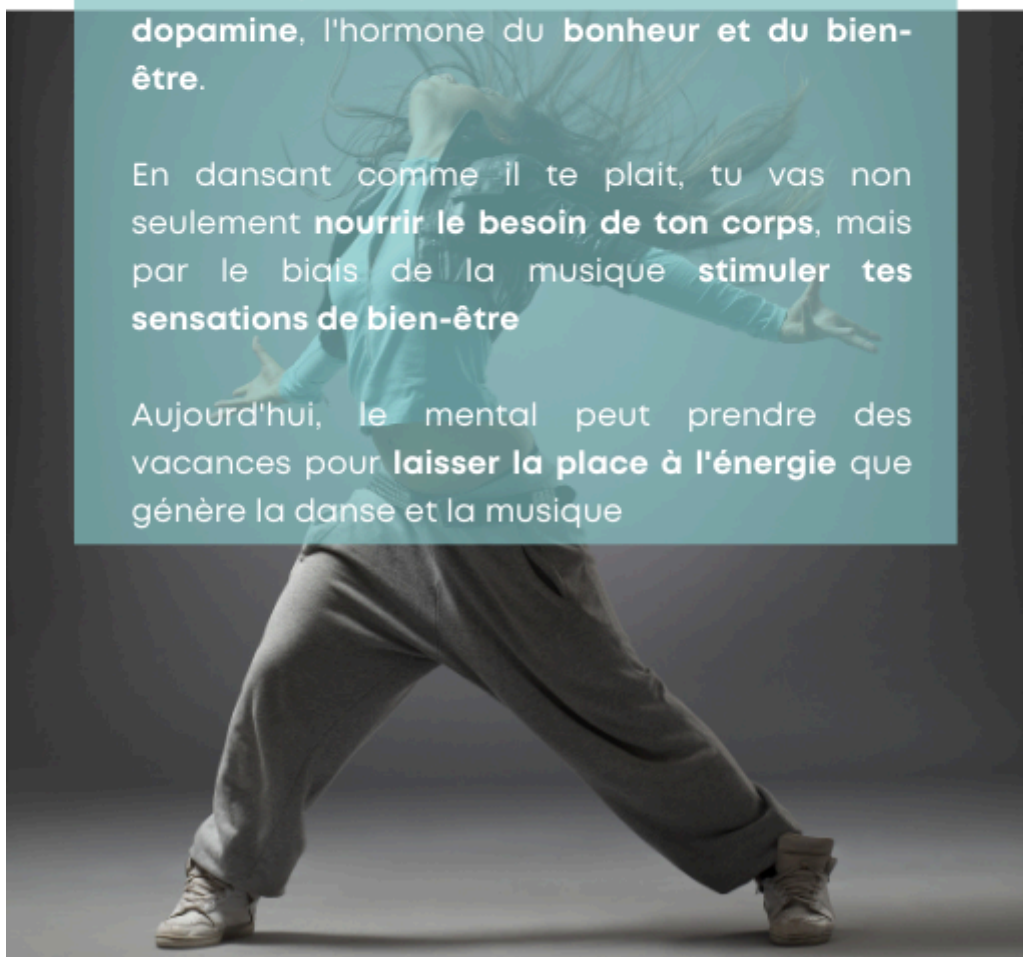
La musique **booste la libération de la dopamine**, l'hormone du **bonheur et du bien-être**.

En dansant comme il te plaît, tu vas non seulement **nourrir le besoin de ton corps**, mais par le biais de la musique **stimuler tes sensations de bien-être**.

Aujourd'hui, le mental peut prendre des vacances pour **laisser la place à l'énergie** que génère la danse et la musique.

“DANSER C’EST S’INTERROGER, ALLER AU PLUS PROFOND DE SOI”

Marie-Claude Pietragalla



Écouter une musique qui entraîne mon corps dans la danse éveille en moi une joie pure

Alors , je me suis dit qu'aujourd'hui était le bon jour au cours de ce voyage pour inviter cette joie dans ta vie

Je te propose une playlist de musiques que me font danser
Mais je t'invite à te faire ta propre playlist si le cœur t'en dit

Si tu te demandes quand écouter et danser ? j'ai envie de te dire quand tu veux.

Moi, j'aime le faire dans la salle de bain le matin. 🥰

Tout de suite ça me donne le smile et une belle énergie joyeuse pour le reste de la journée.

Playlist



Clique sur la photo pour accéder à ma playlist sur spotify

À TOI DE DANSER

- **Heavy Cross - GOSSIP**
- **Heal Tomorrow - NAÏVE NEW BEATERS, IZIA**
- **20 ans - ZAZIE**
- **Sweet Dreams - EURYTHMICS**
- **Poker face - LADY GAGA**
- **Happy - PHARREL WILLIAMS**
- **It's raining Men - THE WEATHER GIRLS**
- **Flashdance - IRENE CARA**
- **Whenever, Wherever - SHAKIRA**
- **Wannabe - SPICE GIRLS**
- **Smells like teen Spirit - NIRVANA**
- **Cambodia - KIM WILDE**
- **Girls just want to have fun - CYNDI LAUPER**
- **Are you gonna My Way - LENNY KRAVITZ**
- **Gifts of the Goddess - KAREN DRUCKER**

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

ET LAISSER LA PLACE À L'IMPRÉVU

Au début de ton voyage , tu as **défini ta destination**, tu te souviens ?

Et puis jusqu'à aujourd'hui, alors que le voyage a déjà démarré depuis une semaine, et que tu as fait en sorte de **voyager la plus légère possible** en enlevant le surplus de bagages , que tu as **défini des choix** et **connecter avec tes émotions**, que tu as **visité la région des pensées et le temple corps**, que tu as commencé à **te servir de ton GPS**, que tu as appris à **apprécier l'instant pour nourrir ton présent** et enfin que tu as **bougé ton corps**, je vais te montrer comment tu peux **choisir ton itinéraire ET laisser la place à l'imprévu**.



Quand tu pars en voyage pour arriver à un endroit précis, il y a de fortes chances que tu te sois renseignée pour noter ce qu'il y a à faire, à voir, à goûter, à explorer

Tu choisis cela en fonction de tes goûts et peut-être aussi en fonction de ce qu'on t'a dit que tu devrais faire, voir, goûter et explorer.

De cette façon , tu traces un itinéraire et tu le suis le mieux possible

Mais est-ce que tu t'es demandé ?

Qu'est-ce je veux vivre ?

Qu'est-ce j'aimerais vivre vraiment ?

Ces questions sont importantes et leur réponse encore plus, parce que sans elles, tu risques de passer à côté de ton voyage. Tu arriveras à destination sans doute, mais sans la beauté du chemin.

Un peu comme si tu faisais un voyage organisé.

Je ne dis pas que ce type de voyage n'est pas bien et d'ailleurs il a ses avantages.

Mais si tu veux vraiment t'**alléger et embellir ta vie**, en plus de la destination que tu as toi même choisie, alors ce type de voyage organisé, ne t'amènera pas bien loin . Il te maintiendra dans des endroits connus. il ne te permettra pas de **te découvrir autrement** que ce que tu connais déjà de toi, et il ne t'apportera rien de nouveau.

Que veux-tu vivre ? Que veux-tu vivre vraiment ?

de l'émerveillement ?

de l'adrénaline ?

des rencontres ?

de la paix ?

de la joie ?

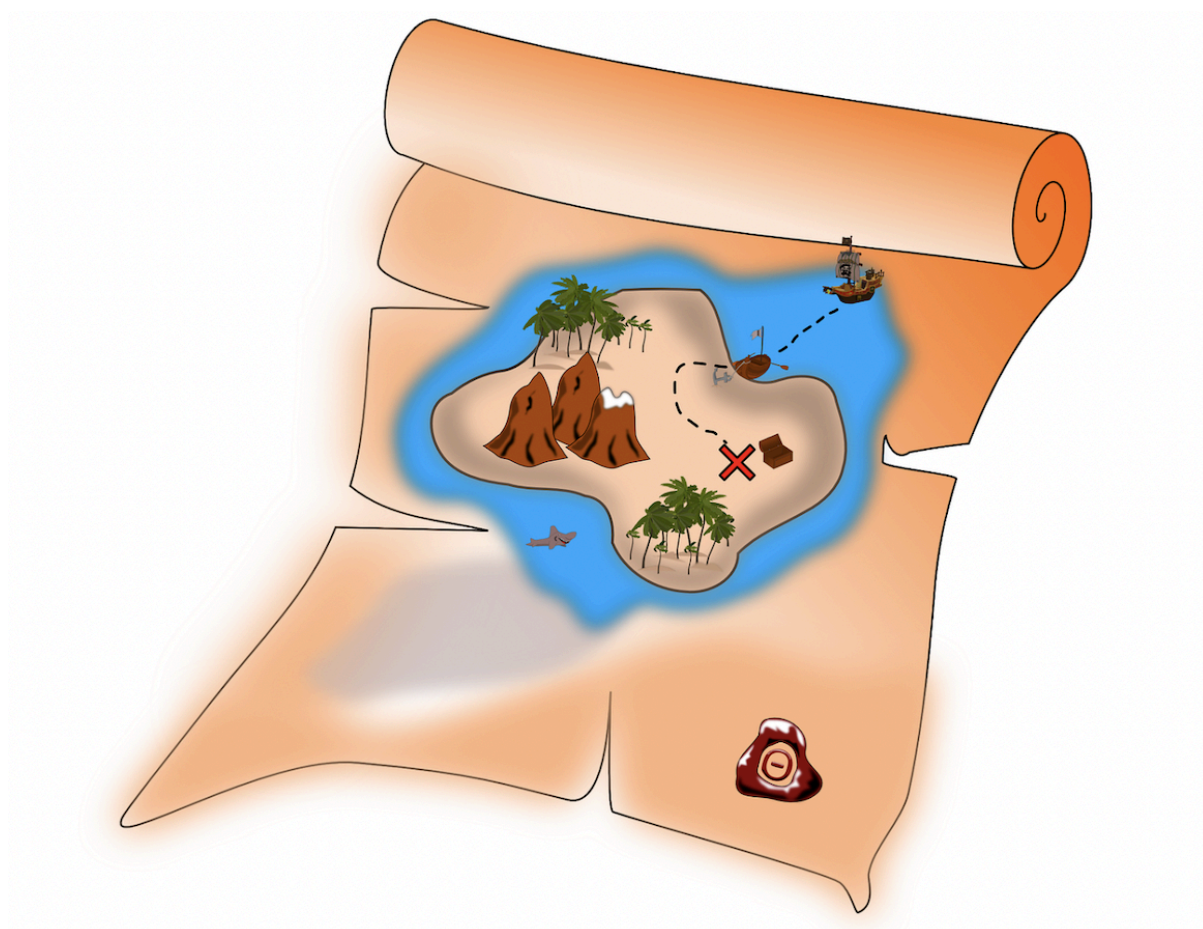
de l'inattendu ?

des surprises ?

de la Beauté ?
de la communion ?
de l'amour ?
Quoi d'autres ?

À partir de ce que tu veux vivre, tu peux commencer à tracer ton itinéraire

Ta carte aux trésors



Place sur ta carte, les trésors qui te permettront d'accéder à destination en allégeant et embellissant ton voyage

Ça peut-être par exemple

- Faire mon ménage en écoutant ma musique préférée

- M'acheter des fleurs au marché
- Lire ce livre qui me fait de l'œil
- M'offrir un massage
- Rire devant un bon film
- Manger en détectant les différentes saveurs
- M'asseoir et ne rien faire
- Prendre le temps de méditer
- Me trouver une activité qui me nourrissent sur tous les plans
- Appeler ma meilleure amie
- demander de l'aide , du soutien, quand j'en ai besoin
- Quoi d'autres ...

Dans un voyage , ce qu'il y a de merveilleux , ce sont les surprises.

Pour se laisser vivre de tels moments, il est nécessaire de laisser la place à l'imprévu

Comment fait-on cela ?

On reste ouverte; Quand les choses ne sont pas forcément comment on voudrait qu'elles soient , on les regardent d'un autre point de vue en se disant : **quel est le cadeau ?** et on laisse le cadeau apparaître (parfois cela prend du temps)

On laisse de la place pour l'extraordinaire, la fantaisie, l'inattendu.
on lâche le contrôle (qui a peur de l'inconnu) à la faveur du lâcher-prise qui permet de s'ouvrir à tous les possibles

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

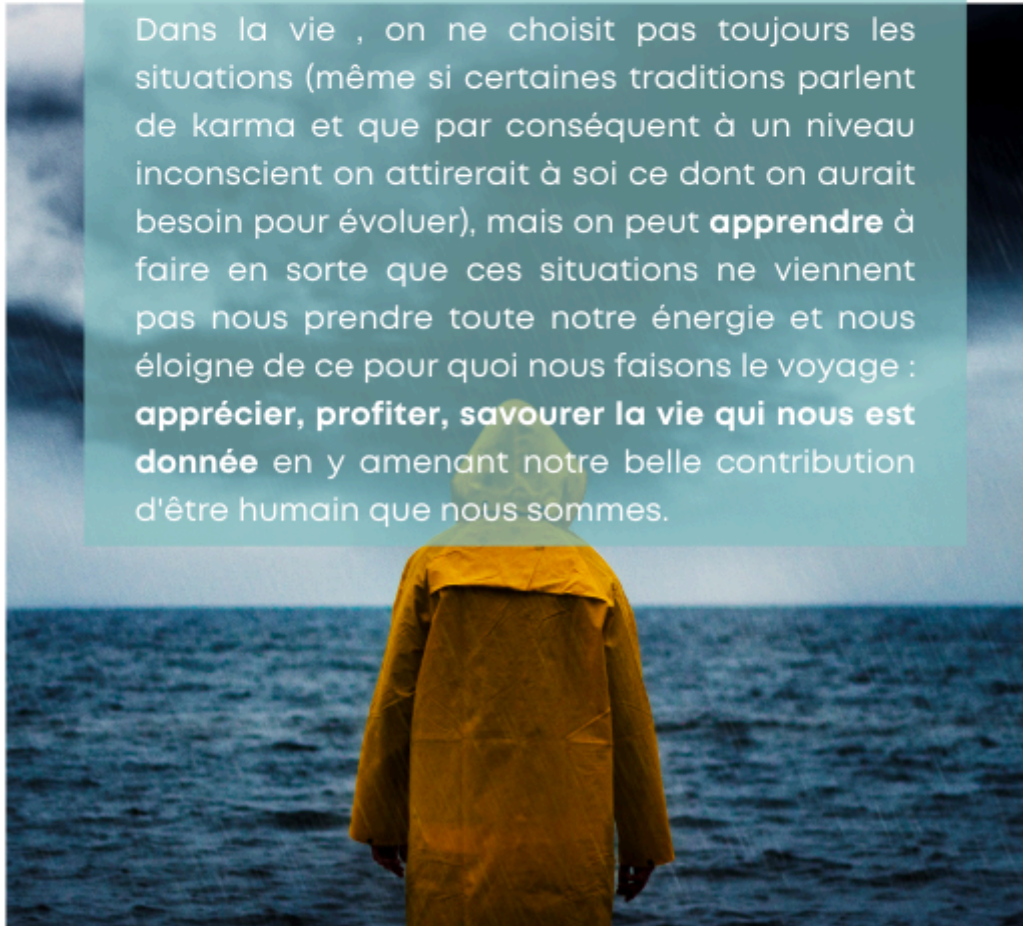
09

En cas de mauvais temps

APPRENDRE À NAVIGUER DANS LA TEMPÊTE

On ne choisit pas la météo dans un voyage.
On aspire à avoir du beau, mais parfois le mauvais temps s'invite.

Dans la vie , on ne choisit pas toujours les situations (même si certaines traditions parlent de karma et que par conséquent à un niveau inconscient on attirerait à soi ce dont on aurait besoin pour évoluer), mais on peut **apprendre** à faire en sorte que ces situations ne viennent pas nous prendre toute notre énergie et nous éloigne de ce pour quoi nous faisons le voyage : **apprécier, profiter, savourer la vie qui nous est donnée** en y amenant notre belle contribution d'être humain que nous sommes.



Je ne vais pas te mentir, et te dire que tout dans ton voyage sera toujours au top
du top

Peut-être seras-tu confrontée à des moments plus difficiles
Ils font aussi partie du voyage

Mais ce qui alourdit et rend encore moins belle l'expérience, c'est la perception que nous en avons, ce qui influe sur la réponse que nous apportons

Personnellement, j'ai la croyance que rien n'arrive par hasard, mais que le destin nous donne des rendez-vous.

Aussi quand une situation me déplaît, est vraiment inconfortable. Je me demande toujours : **quel est le cadeau ? Quel est le cadeau derrière ceci ?**

Après tout, nous n'avons qu'une vision partielle du voyage. Nous ne pouvons pas vraiment savoir si telle situation que nous jugeons désagréable, n'est pas en vérité, là pour nous aider. Un cadeau mal emballé.

Nous aider à dépasser un blocage, une croyance

Nous aider à nous défaire d'une pensée , comportement, personne

Nous éviter une situation plus difficile encore

Nous permettre d'apprendre , d'en tirer une leçon pour la suite

Nous aider à évoluer...

Qui sait ?

Aussi, même si nous ne pouvons pas éviter de vivre ce type de situations qui nous amènent dans de grands inconforts émotionnels, nous pouvons TOUJOURS choisir la manière dont nous voulons voir, leurs répondre et les traverser.

Il y a **deux types de situations** :

Celles qui ne dépendent pas de toi, auquel cas , reconnaître déjà cela permet d'alléger un peu la situation.

Comme c'est ainsi et que tu n'y peux rien , il n'est pas nécessaire de rester accrocher . Cela ne sert qu'à nourrir l'inconfort que tu vis.

Pour t'aider à relâcher, **la respiration te sera d'un grand secours** . L'attention sur la respiration détourne l'attention de la situation

En yoga il est dit , que là où tu amènes ton attention , tu amènes ton énergie.

L'énergie permettant d'entretenir, voire de faire grossir ce sur quoi tu mets l'attention, il n'est nullement nécessaire d'alimenter ce pour quoi tu ne peux rien

En plus la respiration va venir t'apaiser, calmer tes pensées.

Et pour cela , tu dois vraiment revenir encore et encore à la respiration car le mental a vite fait de t'embarquer dans ses histoires

Tu peux aussi , quand tu vis ces moments te dire que tout passe, rien ne dure jamais : c'est ce qu'on appelle **l'impermanence** . La situation, l'expérience qui te fait vivre de l'inconfort passera comme le reste.

La vie est bien trop courte pour donner de l'importance à ce qui nous la gâche alors même que nous n'avons aucun pouvoir dessus sachant que tant que nous accordons de l'importance à la situation, nous la conservons, retenant son énergie et l'empêchant de circuler.

Également, **revenir à ici et maintenant**, à ta réalité peut t'aider à ne pas te laisser submerger par des émotions nourries de pensées dirigées vers le futur ou le passé.

Bouddha à dit : Ne cherchez pas le passé, ne cherchez pas le futur. Le passé est évanoui, le futur n'est pas encore advenu. Mais observez cet objet qui est ici et maintenant

Ce qui est ici et maintenant s'appelle présent.

Présent, signifie aussi cadeau

Il y a **les situations qui dépendent de toi**

Par exemple , ce que tu choisis de manger, de boire, comment t'habiller, bouger. Ce que tu acceptes venant de l'extérieur comme ce que tu lis, regardes, écoutes. Ce qui vient de toi comme les paroles que tu prononces, les pensées que tu gardes...

Dans ce cas, quand tu peux modifier, intervenir, changer la donne, que le pouvoir est entre tes mains, alors parfois cela demande d'aller chercher du courage pour transformer ce que tu vis par ce que tu désires vivre. Cela peut demander aussi de la persévérance, de la patience.

Par exemple, tu as des kilos en trop qui alourdissent non seulement ton corps, mais aussi ton humeur, ta manière de bouger , tes élans de vie.

Si tu prends conscience que ces kilos, finalement , pèsent sur ta vie plus que quelques kilos sur une balance, alors il est sans doute temps pour toi d'aller voir ce que ces kilos ont permis, cela demande du courage. Et si tu te rends compte que tu peux faire sans eux pour vivre désormais la prochaine étape, alors cela te demandera persévérance et patience pour t'en défaire .

Et ce dont tu auras besoin par-dessus tout, c'est d'AMOUR.

De l'amour pour toi et aussi pour l'autre ou/et pour la situation

Les vrais changements sont ceux que l'on fait à partir de ce sentiment; l'Amour .
La métamorphose peut opérer.

Quand ils sont fait à partir de la peur , ils finissent pas se représenter sous une autre forme ou la même.

L'important n'est pas de réussir du premier coup, l'important est de poursuivre le chemin, de se relever à chaque fois que l'on tombe, et de se donner à chaque fois de plus en plus d'amour.

Voir les difficultés comme des opportunités pour s'alléger et embellir sa vie



- Choisis une situation qui ne dépend pas que de toi , et applique la question : **quel est le cadeau derrière ?**
- Choisis une situation qui ne dépend que de toi et demande-toi : **Quel petit pas puis-je faire aujourd'hui pour changer la donne avec et dans l'amour ?**

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

ACCUEILLIR CE QUI EST

La **présence** est une des chose les plus difficile à saisir.

Pourtant, elle est aussi ce qu'il y a **de plus précieux** pour **accueillir ce qui est** et **ouvrir son cœur**

Ouvrir son cœur est ce qui permet de **s'alléger et d'embellir sa vie.**

Alors aujourd'hui, nous allons faire un tour pour **explorer la Présence**



La présence éclaire notre expérience comme le soleil illumine le jour

Mais qu'est-ce que la Présence ?

La **présence** c'est un état d'être où tu vis l'**unité et la complétude**
Tu te sens en **parfaite harmonie** avec toi et ton environnement

Cela s'acquiert en équilibrant le corps physique, le mental et les émotions dans notre expérience

Autrement dit , **c'est qui nous sommes dans l'instant présent.**

Nos pensées ne sont ni dans le passé ni à nous projeter dans le futur

Cette présence permet d'ÊTRE et ainsi de VIVRE totalement ce qui est. La présence c'est d'abord ÊTRE pour FAIRE pour AVOIR et pas dans l'autre sens 😊

Quand tu es installée dans la présence, **tu sens** que **tu es** totalement **là, ici et maintenant**

Expérimenter la Présence



Aujourd'hui, dans ce voyage, nous allons aller à la rencontre de la Présence en toi, de te connecter avec elle.

La difficulté va être de passer outre l'Ego.

L'Ego en soi, ce n'est ni bon, ni mauvais. Il est à notre service quand nous devons mener des actions. Le problème avec lui, c'est de nous identifier à ce qu'il fait. Il devient notre masque. Et il nous éloigne de la Présence à partir de laquelle le monde s'ouvre à nous.

L'Ego nous empêche d'être dans la Présence

L'Ego veut avoir raison

L'Ego tire des conclusions

L'Ego porte des jugements

C'est souvent lui qui est au commande parce nous avons fonctionné depuis longtemps avec la valorisation de l'Ego comme si sans lui nous n'étions rien.

Nous ne sommes pas Rien. Nous sommes la Présence. Nous sommes plus que ce à quoi nous nous identifions.

En étant la Présence, nous ne cherchons rien, nous vibrons seulement à ce qui est.

Comment faire pour accéder à cet état de présence ?

La respiration sera une alliée pour te ramener dans ton corps et à la présence

Mais aujourd'hui, il va s'agir d'**aller à la rencontre de ta présence en allant observer en premier lieu l'Ego à l'œuvre.**

Je te préviens tout de suite qu'il va essayer, par tous les moyens qu'il connaît, de te détourner de la Présence.

Connaître ses ruses te permettra petit à petit de ne plus te laisser embarquer dans ses histoires pour profiter de plus en plus de ce qui est.

Pour cela, ce que je te propose, c'est de changer tes habitudes ou tes réactions habituelles.

J'imagine que, comme moi, tu occupes ta vie de diverses manières, en différentes actions ou activités.

Le vide et le silence ne font pas vraiment partie de nos vies que nous remplissons en permanence.

Or ne pas remplir délibérément, c'est ce que je t'invite à faire aujourd'hui.

Voici quelques exemples qui pourront t'aider :

Tu lis tes notifications dès que le téléphone vibre? Reste là sans aller lire tout de suite, et observe tes pensées qui viennent remplir ton champ mental.

Tu utilises ton portable dès que tu as un moment pour aller sur les réseaux ?

Laisse ton portable éteint et vois comment tu te sens.

Tu regardes la télé le midi ou le soir quand tu manges? Éteins-là et observe ce qui se passe.

Tu es confrontée à une situation qui vient te perturber ? Évite de porter une opinion et reste avec la sensation physique.

Tu manges à des heures régulières par habitude sans être certaine d'avoir faim?

Mets-toi à l'écoute des sensations de ton corps, regarde tes pensées.

Choisis quelque chose dont tu as pris l'habitude et pour aujourd'hui, ne le fais pas et note tout ce qui entre à la place dans ton expérience : que ce soit les pensées, les émotions, les sensations

Ne juge, ne t'attache pas, ne réagit pas

Mets-toi à l'écoute de ce qu'il se passe en toi. C'est tout

N'essaye pas de remplir le vide immédiatement. **Juste accueille ce qui se passe assez longtemps pour permettre à la présence de se manifester**

Elle vient après le remue-ménage des pensées, des émotions, et des sensations.

Elle apporte calme et tranquillité

Alors à ce moment-là tu peux simplement savourer ce qui est et t'ouvrir complètement à ce qui se présente . **Tu vis l'instant présent**

À toi de jouer

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

POUR DIRE OUI À CE QUI IMPORTE VRAIMENT

Dans un voyage, on peut **être détournée du chemin** que l'on avait choisi au départ pour aller voir des contrées ou des sites que l'on n'avait pas forcément identifiés

Il se peut aussi que l'on fasse des rencontres. Celle -ci peuvent nous **proposer des visites auxquelles on n'avait pas pensées.**

Tout du long, on est amenée à **valider ou changer notre trajet en fonction d'éléments extérieurs sollicitant.**

Aujourd'hui, nous allons **nous assurer que les détours correspondent à un désir profond.**



Un non dit OUI à autre chose

L'essentiel est donc que ce à quoi tu dis OUI soit ce que tu veuilles

Je ne sais pas toi, mais de mon côté j'ai longtemps dit oui et encore aujourd'hui pour

- faire plaisir
- être appréciée, validée, aimée
- par peur de décevoir, blesser, contrarier...

Et vois-tu il n'y a rien de mal à cela du moment où on est **consciente de ce à quoi on dit oui**.

Donc quand je suis au clair avec ce à quoi je dit oui, et que c'est ok pour moi, tout va bien

Par exemple, lors d'un repas en famille, tu peux choisir de faire plaisir à la personne qui aura cuisiné en reprenant à sa demande du plat servi en toute conscience, et c'est donc parfait du moment où ça te convient...

Mais très très souvent, on dit oui sans cette conscience ou avec un arrière sentiment de "non ça ne me convient pas" sans arriver à le formuler et du coup, on va dire un oui qui n'est pas un vrai oui.

C'est souvent là que le voyage se complique. On cumule frustrations, tensions et d'autres sentiments inconfortables qui vont finir par peser lourd.

Aussi dans l'étape du jour, dans un premier temps, je vais te demander de porter attention sur ce à quoi tu dis oui quand tu dis oui à quelqu'un , à une situation quelconque de ta journée, sans juger simplement pour **familiariser à quoi tu oui et à ce que ça te fais dans ton corps**.

La deuxième étape, une fois que tu auras identifié ce à quoi tu dis oui quand tu dis oui, va être d'observer à quoi tu dis oui quand tu dis non à quelqu'un ou une situation ou une proposition, toujours en observant comment cela te fait sentir.

Si je reprends l'exemple du repas où on te propose de te resservir, imaginons que tu dises non. Enfin "non merci" parce qu'on reste polie 🙄 (le "merci" est important , nous y reviendrons au jour 20 du voyage)

Ça peut-être pour respecter ta faim

Ça peut-être par peur de grossir

Ça peut-être pour faire comme la majorité

Ça peut-être pour ne pas passer pour celle qui mange plutôt 2 fois qu'une

Ça peut-être pour faire plaisir à ton hôte

Bref ça peut-être pour de nombreuses raisons.

Ce qui compte c'est de les identifier pour t'assurer que tu es en accord avec elles.

Comment savoir si tu es d'accord avec ta raison ?



Les 4 étapes d'un OUI authentique

1. prendre en compte la demande, cela suppose de **ne pas y réagir**
2. **revenir à soi** soit en respirant soit en mentionnant par exemple : tu permets que je prenne quelques secondes pour savoir ce qui est bon/juste pour moi
3. Te centrer pour aller **voir dans ton corps** ce que tu ressens
4. Sensation agréable = OUI Sensation désagréable = NON
Sensation neutre = besoin de regarder d'autres raisons et ou de plus de temps pour donner une réponse . Et donc tu peux **donner ta réponse** à partir de ce qui est vivant dans ton corps.

Ce que tu dois avoir en tête c'est qu'un non dit oui à autres choses. Aussi assure-toi d'**être en accord avec ce à quoi tu dis OUI**. Cela, c'est ton corps qui te l'indique.

Pourquoi c'est important ?

Pour vivre ce que tu veux réellement vivre.

Pour t'accorder ce qui est le mieux pour toi.

Pour suivre ton chemin légère

Pour faire en sorte que ton voyage soit celui que tu as choisi et non pas celui qu'on t'impose

Pour autant, cela ne veut pas dire que c'est toujours facile, surtout quand on a pris l'habitude de faire passer les autres avant soi, d'être dans le don plutôt que dans le recevoir, quand on a peu confiance en soi, ou encore quand on a besoin de validation, d'appréciation ou encore de reconnaissance.

Mais dire un **OUI authentique et sincère permet à chaque partie d'avancer**. Et en plus, un vrai oui te **rapproche plus aisément de ta destination**, en évitant des détours ou des endroits déjà vus de nombreuses fois.

Un vrai oui facilitera ton voyage et embellira ton chemin

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

POUR REJOINDRE SON ÊTRE INTIME

Dans un voyage, arrive un moment où on prend le temps d'écrire à ceux qui comptent

Aujourd'hui, **cette personne qui compte c'est toi.**

Aussi, tu vas pouvoir , **choisir le support** qui te plaît, peut-être un message sous forme de mot, ou une image qui te fait vibrer comme quand tu choisis une carte postale .

Ton plus beau stylo

Ensuite, t'écrire des mots que tu auras **plaisir à lire** une fois le voyage terminé



ÉCRIS-TOI UNE LETTRE QUE TU AIMERAIS RECEVOIR

Dans cette correspondance, tu peux tout te dire

Tout te dire pour te faire du bien

À partir d'une posture intérieure, au plus prêt de tes ressentis, de ton cœur pour accueillir ce qui se présente. Ne laisse pas ton mental prendre les commandes. Il va chercher à faire joli, à arrondir, peut-être même à minimiser

Non, ici il s'agit d'exprimer ton amour pour toi comme peut-être encore personne ne l'a jamais fait

Pour t'aider, quelques questions.



Qu'est-ce que tu aimes chez toi ?
Pourquoi as-tu hâte de te retrouver ?
Qu'aimerais-tu partager avec toi ?
Quelle relation intime avec toi désires-tu créer ?
De quoi rêves-tu ?

Sens-toi libre d'y répondre. Ce sont juste des propositions, une invitation dans ce voyage. Donne-toi toutes les permissions, même celle de les laisser de côté pour suivre simplement ce qui émane du plus profond de toi.

Accueille ce qui a envie de se dire. Ne cherche ni à réfléchir, ni à intellectualiser. Sois à l'écoute de qui se présente et laisse la main guider ton stylo.

De mon côté , voici les mots que je dépose ici pour toi. Ils sont empruntés au discours que Nelson Mandela a prononcé lors de son investiture à la présidence de L'afrique du sud en 1994. Il les tient d'un texte de Marianne Williamson. J'en ai choisi certains juste pour toi



L'illumination n'est pas de te rétrécir pour éviter
d'insécuriser les autres.

Nous sommes tous appelés à briller, comme les enfants le
font.

Et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre
lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la
permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre puissance
libère automatiquement les autres.

À TOI DE JOUER

Avec Douceur & Amour

**Je t'embrasse
À demain**

Sybille

CHEZ LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

Aller à la rencontre d'**enseignements d'une grande sagesse** permet de ramener dans sa vie plus que de jolis souvenirs.

Aujourd'hui, je te propose d'aller à la rencontre des **4 accords toltèques**.

Ils pourront t'être utile

- 1 - Que ta parole soit impeccable
- 2- Quoiqu'il arrive, n'en fais pas une affaire personnelle
- 3- Ne fais pas de supposition
- 3- Fais toujours de ton mieux

Ils paraissent tellement simples que l'on pourrait croire qu'ils n'ont pas grande valeur.

Pourtant ces enseignements mis en pratique peuvent changer ta vie, rien de moins

Aussi, j'ai envie de te proposer ces 4 prochains jours , d'en prendre un différent et de voir comment ils fonctionnent pour toi.

Ce que ces 4 accords engendrent , transforment, embellissent en toi et dans ta vie

Je suis une partisane de la mise en pratique par soi-même pour se faire son propre avis

Seule ton expérience valide ou non

Aussi, si ça te tente, voilà ce que tu vas faire

Les 4 accords mis en pratique



QUE MA PAROLE SOIT IMPECCABLE

Les mots ont un pouvoir

Choisis ceux qui disent ta vérité
Tu peux répondre à cette question

Qu'est-ce que je veux exprimer ?



**QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAIS PAS
UNE AFFAIRE PERSONNELLE**

Que ce soit des critiques
ou une situation non désirée, rien de
ceci n'est contre toi
Tu peux répondre à cette question

Comment je choisis de le prendre?



NE FAIS PAS DE SUPPOSITION

**Supposer ne dis rien de ce
qu'il se passe en vérité**

À la place
Tu peux répondre à cette question

Quelles hypothèses ai-je?



FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX

en laissant le perfectionnisme

et en reconnaissant ta valeur
Tu peux répondre à cette question

**Ai-je fais ce qui était en mon pouvoir
aujourd'hui ?**

- QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE

« Parle avec intégrité. Ne dis que ce que tu penses. Évite d'utiliser des mots qui vont à l'encontre de toi-même ou de commérer sur les autres. Utilise le pouvoir de tes mots avec vérité et amour. »

- QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAIS PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

« Tu n'es pas responsable des actions d'autrui. Ce que les autres disent et font est une projection de leur propre réalité, leur propre rêve. Lorsque tu es immunisée contre les opinions et les actions des autres, tu n'es pas la victime de souffrance inutile. »

- NE FAIS PAS DE SUPPOSITION

« Ais le courage de poser des questions et d'exprimer ce que tu veux vraiment. Communique avec les autres aussi clairement que tu le peux afin d'éviter les malentendus et les drames. Avec ce seul Accord, tu peux complètement transformer ta vie. »

- FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX

« Ton mieux peut changer d'instant en instant ; il sera différent selon que tu es en bonne santé ou malade. Quelles que soient les circonstances, fais toujours de ton mieux et tu éviteras la culpabilité, la frustration et les regrets. »

Pour le troisième accord : Ne fais pas de supposition

La question est là pour que tu puisses prendre conscience qu'il y a une multitude de possibilités et pas simplement une qui enferme dans une conclusion.

Une fois que tu as fait cela, soit la tension du départ aura disparu et c'est super , soit tu as besoin de creuser .

Aussi tu pourras te demander : Comment puis-je savoir ce qu'il en est en vérité ?

À partir de là, peut-être demander à l'autre (ou aux personnes concernées) est l'option la plus adaptée

Par exemple :

Quand tu dis cela, que veux-tu dire exactement ?

Quand je vois que, est-ce que ça signifie, ou autre chose ?

Quand j'entends, est-ce que je dois comprendre ? ou autre chose ?

Reformule et demande toujours la validation pour être certain-e que tu n'es pas en train de supposer à partir de tes filtres personnels

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain

Sybille

ET LE RAMENER DANS SES VALISES

À La fin d'un voyage, on revient avec des souvenirs.

Il y a ceux que l'on a immortalisé avec des photos pour se rappeler ces moments bénis. Ils peuvent faire du bien dans des périodes plus difficiles .

Il y a ceux dont on se dit : ça je le ramène avec moi pour que ça fasse partie de ma vie



Nous arrivons au bout de ce voyage

Un voyage quel qu'il soit est là pour t'ouvrir à plus de vie
En tout cas, c'était le but de celui-ci.

Te permettre d'ouvrir des espaces intérieurs nouveaux et t'alléger des poids portés avant le départ

Pour apporter de la conscience à cela, qu'est-ce que tu dirais de te poser un instant pour raconter ton voyage et voir de plus prêt ce que tu en gardes

Tu viens de passer 13 jours dans différentes contrées de ta sphère intime.

Quelques questions pour ancrer ton aventure

Qu'as-tu rencontré qui t'a étonnée ?

Quelle étape as-tu préféré ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui t'a allégée ?

Qu'est-ce que tu désires emmener avec toi pour embellir ta vie ?

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

À demain un jour bonus 🍀

Sybille

POUR...

Prendre le temps de vivre dans la **gratitude**

Bien souvent, nous zappons cette phase si importante de remercier, et aussi pour se remercier Soi

Or cela contribue tellement à te rendre la vie plus belle et plus légère



“La gratitude est la plus belle fleur qui jaillit de l’âme” Sénèque

En ce dernier jour, je vais t'inviter à **RESSENTIR** la gratitude

Mais avant quelques indications

Pour connecter avec ce sentiment , il est important que tu reconnais

- ce que tu remercies
- qui tu remercie

Autrement dit, lorsque tu remercies, il ne suffit pas de dire **merci** qui banalise le mot, qui le fait entrer dans un mode “automatique”, une convention sociale sans poids sur ta vie, un peu comme quand tu dis bonjour comment ça va ? Sans vraiment t'attendre à autre chose qu'un bonjour, ça va bien...

Ici , il va être question de faire **l'expérience de la gratitude dans ton corps**, et de noter ce que cela modifie en toi (en terme d'énergie) et aussi ce que cela a comme impact dans ta vie.

La Gratitude mise en pratique



Assieds-toi confortablement, prends 3 grandes respirations amples et profondes, ferme doucement les yeux



clique sur l'image pour être redirigée vers l'audio

Avec Douceur & Amour

Je t'embrasse

Je te souhaite le meilleur

Sybille

Pour aller encore plus loin ensemble

Retrouve mes accompagnements <https://souffleetyoga.com>



Je tiens à **te remercier** pour **la confiance** que tu m'accordes en ayant téléchargé cet ebook

Je te remercie aussi pour **ta contribution à un mode plus beau et plus léger** par le simple fait de te choisir et choisir de faire ce chemin d'éveil de conscience