

Tu veux aller mieux ?

Commence par arrêter de t'écouter.

Tu es prêt·e à changer.
Ce guide est prêt à t'y emmener.
Tout est là.



par Mélissa Camille Scherrer



Sommaire

1 Le voyage de la transformation

Pourquoi et Comment élargir sa conscience ?

- Exercice d'introspection

2 Guérison énergétique et rééquilibrage Corps-Esprit

Les bases de la Kinésiologie BR®

- Exercice pratique - Balayage énergétique global des méridiens

3 Activation de l'intuition

Développer son intuition comme outil de transformation

- Exercice d'activation de l'intuition

4 Reprogrammer son subconscient pour Créer une nouvelle réalité

Outils mentaux pour transformer la réalité

- Exercice de reprogrammation

5 Pratique spirituelles pour éllever l'Âme

Connecter avec son âme à travers des pratiques spirituelles

- Exercice spirituel

6 De la conscience à l'action

Créer des changements durables

- Exercice pratique

7 Conclusion

Invitation à continuer le voyage

- Rituel de clôture

Introduction

Pourquoi ce guide ?

J'ai toujours eu à cœur d'aider, de soutenir, de guider les personnes autour de moi.

Dans ma première profession, j'ai pu mettre cela en pratique en accompagnant des personnes âgées et des personnes atteintes de polyhandicap.

Puis, tout naturellement, cette vocation s'est incarnée dans mon métier actuel : thérapeute en Kinésiologie BR®.

Mais au fond, c'est encore plus profond que ça.

J'ai toujours su — ou plutôt, **senti** — que ma place était **d'ouvrir les consciences, d'éveiller les esprits**, d'aider les autres à se reconnecter à ce qu'ils sont.

Depuis toute petite, les gens viennent à moi.

Ils me confient leurs histoires, leurs doutes, leurs blessures.

Ils cherchent un conseil, une clarté, une présence. Et sans effort, je les écoute, je les comprends, je les éclaire — avec **douceur, lucidité et une vision d'ensemble**.

On me l'a dit mille fois : "Tu es faite pour ça."

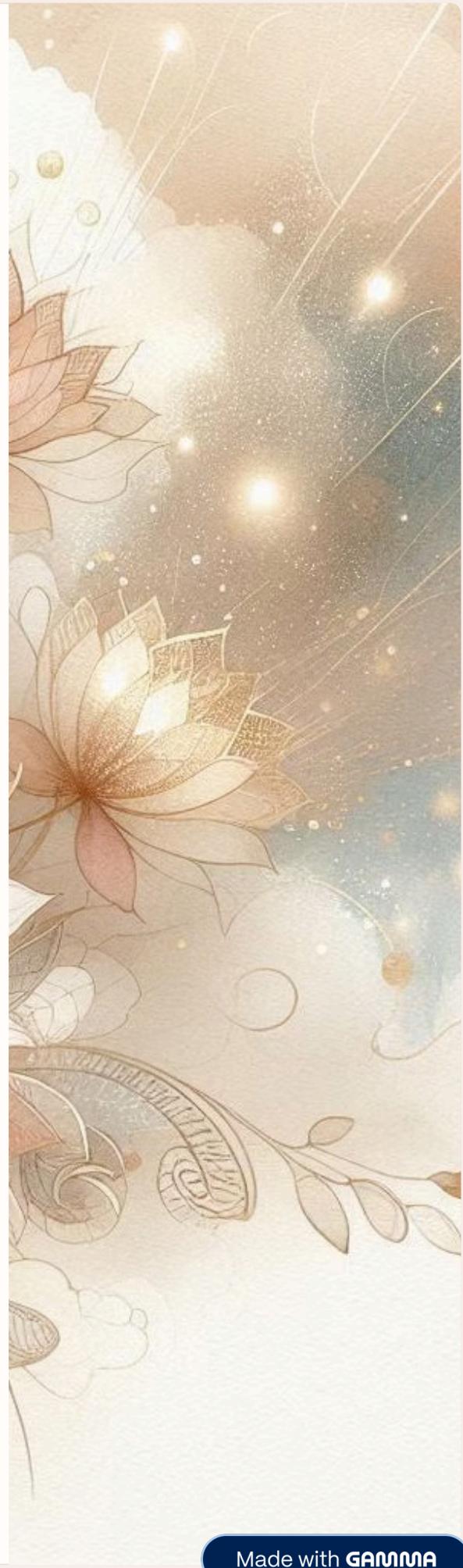
Et au fil du temps, j'ai compris que ce n'était pas un hasard, ni même un simple talent :

C'est une **mission**, un **besoin viscéral** d'apporter du sens, de faire le bien, de faire mieux, **de guider**.

Aujourd'hui, je l'assume pleinement :

Je suis là pour guider.

Alors cet ebook, c'est ma manière de mettre ce talent inné en action — pour vous transmettre ce que j'ai appris, expérimenté, traversé, et pour vous aider à avancer, vous révéler, vous libérer.





Comment utiliser ce guide

Ce guide n'est pas fait pour être lu comme un livre. Il est conçu comme un **travail intensif avec ton inconscient**.

Chaque chapitre ouvre une porte, et l'exercice associé vient **reprogrammer une boucle précise** : croyance, émotion, mémoire, protection, ancien schéma.

Pour que ce travail crée un effet réel, **il doit être vécu dans un temps rapproché**.

💡 Je te recommande de consacrer une semaine à ce guide.

→ 1 chapitre par jour

→ 1 exercice par jour

C'est ce rythme qui permet au cerveau de :

- garder la **continuité émotionnelle**
- rester dans le même **chemin neuronal**
- maintenir l'**état interne d'intégration**
- créer une **bascule** au lieu d'un simple "intérêt"

Ce guide n'est pas juste une lecture.

C'est **un processus**.

Et tu vas en retirer bien plus en l'expérimentant **comme un cycle court**, plutôt que comme une suite de pages à consulter "quand tu as le temps".

Le voyage de la transformation : Pourquoi et Comment élargir sa conscience ?

Changement de perspective et éveil de la conscience

Il y a un moment dans la vie où l'on ne peut plus faire « comme si ».

Comme si tout allait bien.

Comme si cette façon de vivre, de penser, d'être... nous suffisait encore.

Ce moment, parfois brutal, parfois doux comme un murmure intérieur, marque le début d'un basculement.

Celui où la **conscience s'éveille**.

Celui où une simple pensée, un regard, une douleur physique ou émotionnelle devient un **portail** vers quelque chose de plus vaste.

Plus juste. Plus vivant.

Pourquoi élargir sa conscience ?

Parce que rester enfermé dans une vision limitée du monde, c'est vivre à moitié.

C'est avancer avec les yeux bandés, en rejouant sans le savoir les histoires des autres :

celles de nos parents, de la société, des blessures non digérées.

Élargir sa conscience, c'est reprendre possession de soi.

C'est sortir du mode survie, du pilote automatique, des schémas répétitifs.

C'est passer de "je subis" à "je choisis".

C'est oser regarder autrement, même ce qui fait mal.

C'est comprendre que **notre perception crée notre réalité**.

Et qu'en changeant de regard, on change tout.

Changement de perspective et éveil de la conscience

Qu'est-ce qu'un changement de perspective ?

C'est ce moment où tu réalises que ce que tu croyais vrai... ne l'était peut-être pas.

Où tu observes une situation non plus à travers le filtre de ta blessure, mais avec la conscience de qui tu es aujourd'hui.

Tu réalises que le rejet que tu as vécu t'a protégé.

Que ce "non" t'a redirigé.

Que cette douleur t'a réveillé.

Changer de perspective, ce n'est pas fuir la réalité.

C'est **voir plus grand que le mental**.

C'est accéder à une **lecture plus vaste de la vie**, de toi, des autres.

Comment s'éveille la conscience ?

Parfois, ça explose : une séparation, une maladie, un effondrement.

Parfois, ça s'infiltra : une phrase qui résonne, une rencontre, un livre, une séance.

Un moment suspendu, où quelque chose s'aligne. Et plus rien ne sera jamais comme avant.

L'éveil de la conscience ne se force pas, mais il peut se cultiver.

Par l'introspection. Par l'observation. Par la remise en question sincère.

Par l'ouverture à des outils comme la kinésiologie BR®, qui agit directement sur les programmes subconscients et rétablit l'alignement originel.

Changement de perspective et éveil de la conscience

Les étapes du voyage intérieur

1. **L'appel** : ce sentiment flou mais tenace que "quelque chose doit changer".
2. **La friction** : le corps, le cœur ou la vie qui crie "stop".
3. **L'ouverture** : le moment du déclic, de l'évidence.
4. **L'exploration** : on cherche, on apprend, on déconstruit.
5. **L'intégration** : les prises de conscience deviennent un nouveau mode de vie.

Ce chemin n'est pas linéaire. Il est vivant. Parfois exigeant. Mais toujours libérateur.

Ce que ça change concrètement ?

Tout !

Pas forcément à l'extérieur tout de suite, mais **à l'intérieur, profondément**.

- Tu réagis moins, tu ressens plus.
- Tu t'ancres, tu choisis avec clarté.
- Tu crées une réalité plus alignée, plus paisible.
- Tu te rappelles que tu es le seul guide véritable de ta propre vie.

Et si tu lis ces lignes, c'est que tu es déjà en route.

Ce chapitre n'est pas un mode d'emploi. C'est une **invitation**.

À oser voir plus large.

À te libérer des vieux rôles.

À t'éveiller à qui tu es vraiment.

Parce que tu le sais déjà :

Ta conscience est la clé.

Et chaque ouverture intérieure, aussi minuscule soit-elle, change le monde.

Changement de perspective et éveil de la conscience

Et une fois qu'on a commencé à élargir sa conscience, à changer de regard, une autre étape s'ouvre : celle de la guérison énergétique.

Parce que voir différemment ne suffit pas toujours à libérer ce qui est figé en nous depuis longtemps.

Il faut parfois un outil, un accompagnement, un langage plus profond — celui du corps, de l'énergie, du subconscient.

C'est là que la Kinésiologie BR® entre en jeu.

C'est l'outil que j'utilise aujourd'hui chaque jour dans ma pratique. Une méthode douce mais puissante, qui permet d'aller là où le mental seul ne peut pas accéder.

Laisse-moi t'expliquer pourquoi, et comment.

Exercice d'introspection

Dans cet exercice, je vais t'accompagner à l'oral pour t'aider à **changer de perspective sur une situation qui te pèse**.

C'est un moment d'introspection doux et profond, pensé pour t'inviter à **élargir ta conscience** et amorcer un **déblocage intérieur**.

👉 Avant de commencer, je t'invite à :

- Trouver un endroit **calme** où tu ne seras pas dérangé.e.
- T'installer confortablement, assis.e ou allongé.e.
- Avoir de quoi écrire à portée de main (carnet, journal, feuilles...).
- Écouter avec **curiosité**, sans chercher à "bien faire", juste à **ressentir** ce qui émerge.

Cet exercice est là pour t'ouvrir une nouvelle voie.

Pas pour "corriger" ton passé, mais pour **regarder avec des yeux neufs**, et peut-être, **alléger un poids** que tu ne veux plus porter.

Quand tu es prêt.e, clique sur le bouton d'écoute ci-dessous... et laisse-toi guider.

Je t'invite à réitérer cet exercice autant de fois que tu le désires ou en as besoin, que ce soit pour la même situation ou une différente à l'avenir.



Google Docs

Exercice_Introspection.mp3



Guérison énergétique et rééquilibrage Corps-Esprit

Les bases de la Kinésiologie BR®

Quand le corps parle, il ne ment jamais.

Chaque douleur, tension, fatigue inexpiquée, chaque symptôme que l'on croit "anodin" ou "normal" est en réalité un **message**. Un signal d'alerte du corps pour te montrer que quelque chose est en déséquilibre, à l'intérieur.

Mais ce déséquilibre n'est pas toujours visible.

Il ne se trouve pas seulement dans le physique.

Il est souvent **énergétique, émotionnel, subconscient**.

Et c'est là que la Kinésiologie BR® entre en scène.

Elle agit **à la racine**, là où le mental ne peut pas aller seul.

Là où les mots ne suffisent plus.

Une méthode douce, mais puissante

La Kinésiologie BR® (pour *Brain Restatement*) est une méthode de rééquilibrage énergétique qui travaille avec **l'intelligence du corps**.

Elle utilise le test musculaire pour dialoguer avec le corps dans son entier, accéder aux blocages logés dans le subconscient, et libérer les tensions — qu'elles soient émotionnelles, physiques ou mentales.

Chaque séance est une exploration.

Un décodage subtil de ce que ton corps garde en mémoire.

Et surtout, une **mise à jour de tes programmes internes**, pour te permettre de retrouver ton axe, ton énergie, ta clarté.

Les bases de la Kinésiologie BR®

Reprogrammer le cerveau, libérer le corps

Ton cerveau a enregistré des **automatismes** depuis l'enfance : des croyances, des réflexes de survie, des stratégies inconscientes pour éviter la douleur.

Mais ces stratégies, devenues obsolètes, finissent souvent par **te bloquer, t'épuiser ou te faire tourner en boucle**.

En équilibrant certaines zones précises du cerveau, la Kinésiologie BR® permet de :

- Libérer les mémoires émotionnelles obsolètes
- Diminuer les symptômes physiques liés au stress ou au refoulement
- Réharmoniser la communication entre le cerveau et le reste du corps
- Reconnecter à un état de paix, de lucidité et de fluidité

Une approche globale : corps, esprit, énergie

Ce n'est pas une méthode "magique" — c'est une méthode **cohérente**.

Une méthode qui reconnaît que **tout est lié**.

Que ce que tu ressens dans ton ventre, dans ta gorge ou dans ton cœur... est peut-être le reflet d'un événement non digéré, d'un besoin ignoré, ou d'une émotion figée.

La Kinésiologie BR® travaille **en profondeur**, sans forcer.

Elle ouvre des espaces de conscience, et laisse le corps retrouver son intelligence naturelle d'auto-guérison.

Pourquoi c'est la base

Parce que sans rééquilibrage intérieur, tout le reste vacille.

Tu peux méditer, lire des livres, te répéter des affirmations...

Si ton système nerveux est surchargé, si tes circuits internes sont déréglos, tu n'arrives pas à stabiliser le changement.

C'est comme vouloir construire une maison sur des fondations fissurées.

La Kinésiologie BR®, c'est **la réparation des fondations**.

C'est ce qui permet ensuite à tout le reste de se poser : ta joie, ta vitalité, ta clarté, ta capacité à créer et à avancer.

Exercice pratique - Balayage énergétique global des méridiens

Cet exercice est un **rituel simple, doux et très puissant** pour relancer l'énergie vitale dans l'ensemble du corps.

Je l'ai déjà partagé sur mes réseaux tant il est efficace, mais je te le remets ici car il s'intègre **parfaitement dans ce processus de rééquilibrage corps-esprit**.

C'est un très bon outil à faire :

- le **matin** pour éveiller l'énergie
- **après les repas** pour relancer la circulation
- en cas de **fatigue, confusion mentale** ou **sensation de stagnation**
- ou simplement pour te **reconnecter à toi**



Important : l'ordre des mouvements est **essentiel**. Il respecte la circulation naturelle des méridiens dans le corps. **Prends ton temps** et suis les étapes dans cet ordre précis :

1. Devant du corps

Place tes **paumes contre ton corps, doigts fermés**, et **caresse doucement la surface de ton corps**.

Commence aux **orteils**, puis **remonte lentement le long des jambes, du ventre, de la poitrine jusqu'aux clavicules**.

Exercice pratique - Balayage énergétique global des méridiens

2. Intérieur des bras

Depuis les **clavicules**, fais glisser **ta main droite le long de l'intérieur de ton bras gauche jusqu'au bout des doigts**, puis **ta main gauche sur l'intérieur de ton bras droit** de la même manière. Le geste est fluide, lent, doux, toujours **au contact direct de la peau ou du tissu**, comme une caresse consciente.

3. Extérieur des bras

Remonte maintenant depuis les **doigts vers les clavicules**, en longeant cette fois **l'extérieur des bras**.

4. Dessus de la tête

Place tes mains au-dessus de ta tête, puis **lissoyez doucement le sommet du crâne**, en ramenant l'énergie vers le centre.

5. Arrière du corps

Termine en passant tes mains **derrière toi** : commence par la **nuque**, le **haut du dos**, descends le long des **reins, fessiers, jambes** jusqu'aux **talons**.

Tu peux fléchir légèrement le buste et plier tes genoux pour accompagner le mouvement.

- Répète cet exercice 3x de suite.** Puis autant de fois que besoin au cours de la journée.

Il ne prend que quelques minutes, mais peut transformer ton état physique, émotionnel et mental en profondeur.

L'activation de l'intuition

Développer son intuition comme outil de transformation

Développer son intuition comme outil de transformation

Quand on commence à se reconnecter à soi, à guérir en profondeur, à écouter le corps plutôt que de le faire taire...

Un espace nouveau s'ouvre : **celui de l'intuition.**

Et ça n'est pas un hasard si cette étape arrive maintenant, après l'éveil de la conscience et le rééquilibrage énergétique.

Parce que tant que l'on est pris dans le bruit du mental, dans les peurs inconscientes ou les blessures non libérées, il est presque **impossible d'entendre cette voix subtile** qui chuchote en nous.

L'intuition, ce n'est pas un don réservé à quelques élus.

C'est une **capacité naturelle**, universelle, que nous avons juste appris à taire, à douter, à négliger.

Pourquoi développer son intuition ?

Parce qu'elle est ton **système de guidage intérieur**.

Elle est ce mouvement doux mais ferme qui te dit "par ici" quand ton mental te crie "non, c'est trop risqué".

Elle est ce frisson, ce rêve, ce pressentiment, cette évidence sans preuve.

Elle est **la voix de ton âme**, celle qui connaît ton chemin bien avant que tu le comprennes rationnellement.

Développer ton intuition, c'est te reconnecter à ton **instinct profond**, à cette part de toi qui sait.

C'est **retrouver une boussole fiable**, même quand tout semble flou à l'extérieur.

Développer son intuition comme outil de transformation

Le lien avec le reste du chemin

Tu vois comme tout est lié ?

- Tu **élargis ta conscience** tu commences à voir autrement.
- Tu **rééquilibres ton système corps-esprit** tu retrouves ta clarté et ta stabilité intérieure.
- Et alors, dans cet espace dégagé... ton intuition peut **s'activer pleinement**.

C'est un processus organique. Pas à pas.

Et plus tu avances, plus cette voix devient limpide.

Tu n'as plus besoin d'autant d'analyses, de confirmations extérieures. Tu **ressens, tu captes, tu sais**.

Comment activer son intuition ?

Pas en forçant.

Mais en **créant les conditions pour l'entendre**.

Voici quelques portes d'accès :

- Le silence et l'écoute intérieure (méditation, moments seuls sans distraction)
- L'observation de ton corps (tes "oui", tes "non", tes sensations)
- L'écriture intuitive
- Les rêves
- La présence à la nature, au vivant
- L'accueil de tes ressentis sans chercher à les justifier

Et plus tu écoutes cette voix, **plus elle se renforce**.

C'est comme un muscle. Elle a juste besoin de ton attention, de ta confiance, de ton espace.

Développer son intuition comme outil de transformation

En faire un outil de transformation

Ton intuition, ce n'est pas seulement un "bonus spirituel".

C'est un **véritable levier de transformation**.

Elle va te faire :

- Gagner du temps (en allant droit à l'essentiel)
- Sortir de l'indécision
- Sentir ce qui est aligné (et ce qui ne l'est pas)
- Créer, choisir, aimer, entreprendre avec plus de justesse et moins de peur

Et surtout... elle te permet de **vivre ta vie à partir de toi**, et non à partir de ce que les autres attendent de toi.

Exercice d'activation de l'intuition

L'intention de l'exercice est de te reconnecter à ta guidance intérieure, en apprenant à écouter ce que ton mental ne comprend pas encore, mais que ton corps et ton cœur savent déjà.

Étape 1 – Créer l'espace

Installe-toi dans un endroit calme.

Éteins les distractions. Respire profondément 3 fois.

Ferme les yeux.

Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Et dis à voix basse ou intérieurement :

« Je choisis maintenant d'écouter ma voix intérieure. »

Étape 2 – Poser la question

Ouvre ton carnet.

Note cette question en haut de la page :

"Qu'est-ce que mon intuition veut me dire aujourd'hui ?"

Ne réfléchis pas.

Laisse ta main écrire, même si ce qui sort n'a pas l'air "logique".

Écris tout ce qui vient : images, phrases, ressentis, couleurs, fragments de mots...

Laisse couler.

 Donne-toi 5 à 10 minutes d'écriture libre sans t'interrompre.

Exercice d'activation de l'intuition

Étape 3 – Écouter ton corps

Ferme les yeux à nouveau.

Pense à une décision, une situation ou une direction de ta vie actuelle.

Puis observe dans ton corps :

- Est-ce que c'est **expansif** ou **contracté** ?
- Est-ce que c'est **léger** ou **lourd** ?
- Où est-ce que tu ressens une vibration, une tension, une chaleur ?

👉 Note simplement les réponses. Pas besoin de comprendre. Juste de **ressentir**.

Étape 4 – Intégrer la réponse

Relis ce que tu as écrit.

Mets en évidence ce qui te semble le plus juste, même si ce n'est pas encore "logique".

Demande-toi :

"Et si c'était ça, ma vérité intérieure ? Qu'est-ce que ça changerait ?"

Puis, pour conclure, écris cette phrase :

« Je fais confiance à ce que je ressens. Je suis guidé·e de l'intérieur. »

À refaire aussi souvent que nécessaire.

Chaque fois que tu te sens perdu·e, déconnecté·e ou trop "dans la tête", reviens à cet exercice.

Ton intuition est là. Elle attend juste que tu crées l'espace pour l'entendre.

Reprogrammer son subconscient pour Créer une nouvelle réalité

Outils mentaux pour transformer la réalité

Depuis le début de ce voyage, tu as commencé à te reconnecter à toi :
Tu as élargi ta conscience, appris à écouter ton corps, activé ton intuition...
Et là, une question naturelle se pose :

Et maintenant, qu'est-ce que j'en fais ?

Comment intégrer tout ça dans ton quotidien, dans tes choix, dans ta vie ?
Comment **transformer concrètement** ta réalité à partir de toutes ces prises de conscience ?

C'est ici que le travail avec le **subconscient** prend tout son sens.

Pourquoi le subconscient est la clé

Ton subconscient, c'est un peu comme le **système d'exploitation de ton être**. Il gère 95 % de tes pensées, comportements, réactions... sans que tu t'en rendes compte.

Et surtout :

Il agit **en cohérence avec les programmations** qu'il a enregistrées jusqu'à présent — même si elles ne te servent plus.

C'est pour ça que, malgré tes efforts conscients, tu peux avoir l'impression de **revenir toujours aux mêmes points**.

Tu veux avancer... mais **quelque chose te retient**.

Tu veux croire en toi... mais une petite voix sabote toujours au moment clé.

Cette "petite voix", ce sont **des croyances, des mémoires, des automatismes**. Ils ne sont pas toi. Mais ils te dirigent tant qu'ils ne sont pas reprogrammés.

Outils mentaux pour transformer la réalité

Le lien avec les étapes précédentes

- Grâce à ton **éveil de conscience**, tu as appris à observer ces schémas.
- Grâce au **rééquilibrage énergétique**, tu as commencé à les relâcher dans le corps.
- Grâce à l'**intuition**, tu captes ce qui est juste pour toi.

Maintenant, tu vas **ancrer** tout ça.

Installer de nouvelles croyances.

Réécrire les anciens scripts.

Parce que ce que tu crois profondément... devient ce que tu vis.

Reprogrammer = choisir consciemment ce que tu veux vivre

Reprogrammer ton subconscient, c'est :

- **Remplacer des croyances limitantes** ("je ne mérite pas", "je n'y arriverai jamais", "je suis trop...")
- Par des croyances **constructives** ("je mérite d'être bien", "je suis capable", "je suis en sécurité dans le changement")
- **Répéter**, ressentir, intégrer... jusqu'à ce que ces nouvelles croyances deviennent ton nouveau **mode par défaut**

C'est un processus. Une hygiène mentale. Une présence à soi.

Et plus tu le pratiques, plus ta **réalité extérieure change** pour refléter ce nouvel état intérieur.

Techniques de reprogrammation mentale

Des outils pour reprogrammer ton subconscient :

Voici quelques pratiques simples mais puissantes :

- **Les affirmations conscientes** : des phrases courtes, alignées, à répéter avec ressenti.
- **La visualisation créatrice** : imaginer avec intensité la vie que tu veux, comme si elle était déjà là.
- **L'auto-hypnose** ou la méditation guidée : pour passer sous les filtres du mental.
- **L'écriture consciente** : dialoguer avec ton subconscient, reformuler les croyances limitantes.
- **La kinésiologie BR®** (ou d'autres techniques énergétiques) : pour agir à la source.

Le tout : **répété, vécu, ressenti**.

Le subconscient ne réagit pas à l'intellect. Il répond à la **répétition + l'émotion + l'imagerie intérieure**.

Reprogrammer pour créer ta réalité

Ce chapitre n'est pas une promesse magique.

Mais une vérité simple :

👉 Ce que tu crois, tu le valides par ton regard, tu l'attires par ton énergie, tu le vis dans ta matière.

Alors si tu veux que ta vie change, **change les fondations invisibles** qui la soutiennent.

Redéfinis ce que tu crois possible pour toi.

Parce que ta réalité n'est pas figée.

Elle est **malléable**.

Et tu es l'artiste.

Exercice de reprogrammation

Cet exercice te permet de transformer une croyance limitante en une croyance soutenante, et de l'ancrer profondément dans ton corps, ton système nerveux et ton cœur.

Étape 1 — Identifier le programme

Ferme les yeux quelques instants.

Pense à une situation où tu te sens bloqué·e ou limité·e dans ta vie (pro, relation, projet, confiance, etc.)

Demande-toi :

Quelle pensée revient le plus souvent dans cette situation ?

Écris-la sans filtre. Exemples :

“Je ne suis pas à la hauteur.”

“Je n’arrive jamais à aller jusqu’au bout.”

“Je dois tout contrôler.”

“Ce n’est pas pour moi.”

“Je n’ai pas le droit de réussir.”

Étape 2 — Observer avec lucidité

Maintenant, écris les réponses aux questions suivantes :

- **D'où vient cette croyance ?** (Un souvenir, une éducation, une expérience marquante...)
- **Est-ce qu'elle m'aide aujourd'hui ?**
- **À quoi elle me protège ou m'oblige ?**
- **Qu'est-ce qu'elle m'empêche de vivre ?**

 Ce n'est pas pour accuser le passé, mais pour **reprendre ton pouvoir**.

Exercice de reprogrammation

Étape 3 — Transformer la croyance

À présent, transforme cette croyance limitante en une **croyance soutenante**, réaliste et puissante. Elle doit **t'élever, te faire du bien et te reconnecter à ta puissance**.

Utilise ce format si besoin :

"Je choisis de croire que..."
"Je suis en train d'apprendre à..."
"Je me donne la permission de..."

Exemples :

"Je choisis de croire que je suis capable d'y arriver, à mon rythme."
"Je suis en train d'apprendre à me faire confiance."
"Je me donne la permission de réussir et d'être en paix."

✍ Écris **cette nouvelle croyance** en grand dans ton carnet.

Étape 4 — Ancrer la nouvelle croyance dans le corps et les sens

Tu vas maintenant activer cette nouvelle croyance **avec l'ensemble de ton système** — visuel, auditif, moteur et émotionnel — pour l'intégrer pleinement.

Aire visuelle

Tends tes pouces devant toi, bras tendus, mains jointes.

Trace lentement un **8 horizontal** avec tes pouces en gardant les yeux fixés dessus.

Répète ta phrase à voix haute pendant que tu effectues ce mouvement plusieurs fois.

Exercice de reprogrammation

Aire auditive

Déplie lentement tes oreilles du haut vers le bas, tout en **répétant ta phrase**. Ce geste active ta capacité d'écoute et d'intégration auditive.

Mouvement

Effectue des mouvements de **cross-crawl** : Tends devant toi ta jambe droite et ton bras gauche, en les croisant devant ton corps.

Puis tends la jambe gauche et le bras droit, **en alternance**.

Garde le mouvement fluide, les bras et les jambes tendus, et **répète ta phrase** à voix haute à chaque croisement.

Cœur / émotion

Pose ta main droite sur ton cœur, puis ta main gauche par-dessus.

Ferme les yeux, respire profondément, **dis ta phrase avec amour et douceur**.

Laisse ton cœur vibrer cette vérité comme si elle existait déjà dans ta vie.



Petit + si tu veux aller plus loin :

- Répète ce rituel chaque jour pendant **21 jours**.

Affiche ta phrase sur un miroir, un mur, ton téléphone ou ton bureau.

Plus tu la vois + plus tu la ressens = plus ton subconscient l'intègre.

Pratiques spirituelles pour éléver l'Âme

Connecter avec son âme à travers des pratiques spirituelles

Connecter avec son âme à travers des pratiques spirituelles

Après avoir libéré le corps, aligné l'esprit, écouté l'intuition et reprogrammé les fondations du subconscient...

Il reste une dimension à laquelle se relier, une présence plus vaste, plus subtile, mais aussi **plus essentielle que tout : ton âme.**

Parce qu'en vérité, tout ce chemin intérieur te mène là :

À revenir à l'essence de qui tu es.

À te souvenir que tu n'es pas juste un corps, un mental, une histoire.

Tu es une conscience incarnée.

Tu es une énergie en mouvement.

Tu es une âme qui vit une expérience humaine.

Pourquoi se connecter à son âme ?

Parce que c'est là que réside ta **véritable guidance.**

Ton âme connaît le chemin.

Elle sait ce pour quoi tu es venu·e.

Elle vibre au-delà de tes peurs, de tes conditionnements, de tes doutes.

Et plus tu te relies à elle,

plus tu avances avec **foi, clarté et fluidité.**

Les moments où tu sens que "tout s'aligne", que "tout coule", que tu es "au bon endroit au bon moment"...

Ce sont des **instants d'union avec ton âme.**

Connecter avec son âme à travers des pratiques spirituelles

Le lien avec le reste du chemin

- Ton **éveil de conscience** t'a permis d'ouvrir les yeux.
- Ton **rééquilibrage énergétique** t'a ramené dans ton axe.
- Ton **intuition** t'a appris à écouter ta voix intérieure.
- La **reprogrammation** t'a libéré·e des limitations.

Et maintenant, l'âme peut **prendre toute sa place**.

Car pour s'élever spirituellement, il faut d'abord **être bien ancré intérieurement**.

L'âme ne descend pas dans un corps surchargé.

Elle s'exprime quand l'espace est créé, quand le silence est là, quand l'amour de soi s'ouvre.

Se relier à son âme au quotidien

Pas besoin de rituel compliqué.

Juste l'intention sincère de se connecter à plus grand que soi...

Et de s'autoriser à **recevoir**.

Voici quelques pratiques spirituelles simples, mais puissantes :

- **La prière ou l'intention sacrée** (peu importe à qui tu t'adresses, c'est la vibration qui compte)
- **La méditation silencieuse**
- **L'écriture de l'âme** (laisser ton âme parler à travers toi)
- **Le contact avec la nature**
- **L'écoute de la musique ou des fréquences élevées**
- **La gratitude profonde** (qui ouvre le cœur et la réceptivité)
- **Le chant, la danse libre, le souffle...** tout ce qui fait vibrer ton être

Ce sont des **portes d'entrée**.

À travers elles, tu apprends à ressentir ton âme, à dialoguer avec elle, à **l'incarner**.

Connecter avec son âme à travers des pratiques spirituelles

Vivre guidé·e par son âme

Quand tu vis connecté·e à ton âme, tu n'agis plus depuis la peur, mais depuis la **présence**.

Tu n'as plus besoin de prouver, tu ressens que tu **es**.

Tu n'as plus besoin de tout contrôler, tu **écoutes et avances**.

Et surtout, tu comprends que ta vie est un terrain d'expériences, pas une course à réussir, mais une **danse à vivre**.

Ce chapitre n'est pas une leçon de spiritualité.

C'est une **invitation à ouvrir un espace sacré** en toi.

Un espace où ton âme peut s'exprimer, te guider, t'aimer... et rayonner à travers toi.

Parce qu'en fin de compte, la vraie guérison, la vraie transformation, c'est de **redevenir pleinement toi**, là où corps, cœur, conscience et âme vibrent à l'unisson.

Exercice spirituel

Dans cet exercice, je t'invite à vivre un moment doux et profond : un espace sacré où tu vas pouvoir **te relier à ton âme**, recevoir sa guidance, et ancrer en toi cette connexion subtile et essentielle.

Pour cela, j'ai enregistré pour toi une **guidance vocale**, à écouter dans un endroit calme, avec des écouteurs de préférence.

Il ne s'agit pas d'une méditation classique, mais d'un **dialogue intérieur sacré**, un moment où tu n'as rien à faire, juste à **écouter... ressentir... laisser venir**.

Je te conseille d'avoir un carnet près de toi pour noter ce que tu auras ressenti ou reçu après le rituel.

Quand tu es prêt.e, clique sur le bouton d'écoute ci-dessous... et laisse-toi guider.



Google Docs

Exercice_spirituel.mp3



De la conscience à l'action : Créer des changements durables

Passer à l'action

Tu as éveillé ta conscience.

Tu as écouté ton corps, ton cœur, ton intuition.

Tu as commencé à reprogrammer ton subconscient.

Tu as même ressenti ton âme, sa guidance, sa douceur.

Alors maintenant, une question se pose naturellement :

Et concrètement, je fais quoi avec tout ça ?

Parce que si la transformation reste dans l'invisible, elle reste incomplète.

La spiritualité, la conscience, l'énergie... ne sont pas là pour te faire flotter au-dessus de ta vie.

Elles sont là pour te permettre de **l'habiter pleinement**.

Le vrai changement commence quand tu te mets en mouvement

Les prises de conscience sont des graines.

Mais sans action, elles ne poussent pas.

C'est en **posant des gestes, en disant des "oui", des "non", en incarnant autrement...** que ta réalité commence à changer.

Et pas besoin de révolution extérieure.

Parfois, c'est un petit pas, une micro-décision, une parole dite autrement qui **ouvre un tout nouveau chemin**.

Passer à l'action

Le lien avec tout ce que tu as traversé

- Tu as **pris conscience** de tes anciens schémas.
- Tu as **libéré** ce qui était bloqué.
- Tu as **écouté** ton intuition et ton âme.
- Tu as **choisi** de croire différemment.

Maintenant, il est temps de **poser des actes alignés** avec cette nouvelle vibration.

Des actions qui respectent qui tu es devenu·e.

Des choix qui te rapprochent de la vie que tu veux — pas celle qu'on t'a appris à vouloir.

Ce que signifie « passer à l'action »

Passer à l'action ne veut pas dire « forcer », « produire » ou « courir dans tous les sens ».

Passer à l'action, c'est :

- Dire **non** à ce qui ne te respecte plus
- Dire **oui** à ce qui t'élève, même si ça fait un peu peur
- **Changer une habitude**, même infime
- **Exprimer une vérité** que tu gardais en toi
- **Oser demander de l'aide** ou poser une limite
- **Choisir une voie différente**, même sans garantie de résultat

C'est **incarner ta vérité**.

Là, dans ta matière. Dans ton quotidien. Dans ton réel.

Passer à l'action

Comment passer à l'action sans te perdre ?

Reviens toujours à cette question :

Est-ce que cette action me rapproche ou m'éloigne de qui je veux devenir ?

Et une autre, tout aussi puissante :

Si j'écoutais mon âme maintenant... que ferais-je ?

Ce sont des boussoles. Pas des obligations.

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup.

Tu as juste à poser le **prochain pas juste**.

Quelques pistes d'action pour t'inspirer :

- Réorganiser ton espace pour qu'il reflète ton énergie actuelle
- Prendre un rendez-vous que tu repousses depuis des semaines
- Dire à quelqu'un ce que tu ressens vraiment
- Noter les décisions que tu n'as plus envie d'éviter
- Créer une nouvelle routine ou casser une ancienne
- Faire un choix depuis l'élan... pas depuis la peur

Tu es prêt·e.

Pas parce que tu sais tout.

Mais parce que tu **es plus proche de toi que jamais**.

Alors avance. Pas à pas. À ton rythme.

Et laisse chaque action **devenir un prolongement de ton alignement intérieur**.

C'est là que tout devient réel.

C'est là que la magie se matérialise.

C'est là que tu **crées ta vie en conscience**.

Exercice pratique

L'intention de l'exercice est d'identifier **une action juste et alignée**, la **nommer clairement**, et la **poser** dans la réalité pour commencer à créer un changement durable.

1. Phase de réflexion : poser les bases

Dans ton carnet, réponds sincèrement à ces trois questions :

- Quel domaine de ma vie appelle un vrai changement aujourd'hui ?**
(ex. relations, santé, projet, lieu de vie, organisation, communication...)
- Qu'est-ce que j'ai compris / libéré / reconnecté récemment, qui me donne une nouvelle vision ?**
- Si je restais connecté·e à mon âme, mon corps et mon intuition... quelle action concrète, même toute petite, pourrais-je poser maintenant ?**

 Note tout ce qui vient, sans juger. Tu peux écrire en vrac, en phrases ou en mots-clés.

2. Phase d'engagement : choisir ton action

Relis ce que tu as écrit. Et choisis **UNE** action.

Pas dix. Une seule.

Celle qui te paraît la **plus évidente**, la **plus juste**, la **plus alignée** avec ton état intérieur.

Exemples :

- Envoyer un message
- Prendre un rendez-vous
- Lancer une idée
- Dire non à quelque chose
- Te fixer une limite claire
- Ranger un espace pour libérer de l'énergie
- Dire "oui" à une opportunité

 Écris cette action en toutes lettres :

"**Je choisis de...**"

Et ajoute la date et l'heure à laquelle tu vas le faire.

Exercice pratique

3. Phase d'ancrage : incarner le choix

Ferme les yeux.

Pose une main sur ton cœur, une autre sur ton ventre.

Et dis à voix haute :

« Je me choisis. Je fais confiance à mon chemin. Et je passe à l'action. »

Respire profondément.

Sens que cette décision n'est pas un effort...

Mais **un prolongement naturel** de ton alignement intérieur.

4. Et maintenant... fais-le.

Sans attendre que ce soit "le bon moment".

Juste : pose ton premier pas.

Et observe ce que ça change en toi.

- Tu peux refaire cet exercice chaque fois que tu te sens prêt·e à **matérialiser un nouveau niveau de toi-même.**

C'est ainsi que les prises de conscience deviennent des transformations.
Et que ta vie change. Vraiment.



Conclusion et invitation à continuer le voyage

Encourager la pratique continue

Tu es arrivé·e jusqu'ici.

Et rien que ça... c'est énorme.

Tu as osé plonger à l'intérieur.

Tu as écouté, ressenti, questionné.

Tu as ouvert des portes que beaucoup gardent fermées toute une vie.

Et ce que tu viens de vivre à travers ce guide, ce n'est pas une fin.

C'est **le début**.

Le début d'un **chemin d'intégration, d'expérimentation, d'incarnation**.

Le vrai changement est vivant

Tout ce que tu as lu ici n'a de valeur que si tu **l'honores au quotidien**.

Pas de manière rigide.

Mais avec **présence, curiosité, et constance**.

La conscience n'est pas un événement ponctuel.

C'est un mouvement.

Un **état d'être qui s'entretient, qui se nourrit, qui se vit**.



Encourager la pratique continue

Tu n'as pas besoin d'être parfait·e.

Tu as juste besoin de **rester connecté·e à toi.**

De revenir à ton corps.

À ton intuition.

À ton âme.

À ta vérité du moment.

Et parfois, oui, tu oublieras. Tu douteras. Tu retomberas dans d'anciens schémas.
Mais maintenant, tu sais.

Tu sais comment revenir à toi.

Tu as les **clés.**

Ce que tu peux faire à partir d'aujourd'hui :

- Refaire les exercices qui t'ont le plus touché·e
- Créer un rituel simple chaque jour pour rester aligné·e (5 min suffisent)
- Noter tes intuitions, tes ressentis, tes petites victoires dans un carnet
- Demander de l'aide si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin
- Continuer à te choisir, chaque jour, même quand c'est inconfortable



Encourager la pratique continue

Et si tu veux aller plus loin...

Tu peux me retrouver dans mes accompagnements, mes soins, mes partages.
Tu peux faire appel à moi pour **intégrer plus en profondeur**, t'aider à passer un cap, ou simplement te reconnecter à ton essence.

Parce que mon rôle n'est pas de te guérir.

C'est de **te guider vers la part de toi qui sait déjà**.

Merci d'avoir marché ce bout de chemin avec moi.

Merci d'avoir osé te regarder, t'écouter, te révéler.

Je te souhaite de continuer à **choisir ta lumière**.

À suivre ta vérité.

À vivre depuis ton âme.

Car le monde a besoin de **toi, pleinement vivant·e**.

Avec tout mon cœur,



Mélissa Camille

Rituel de clôture : Intégrer & Honorer le chemin

Sceller le voyage... et laisser la transformation se déployer

Étape 1 — Se poser

Installe-toi dans un endroit calme.

Assieds-toi confortablement, ou allonge-toi.

Ferme doucement les yeux.

Prends **trois grandes respirations** profondes.

Inspire par le nez...

Expire lentement par la bouche...

Ressens ton corps.

Ressens ta présence.

Tu es là. Entier·e. Présent·e.

Étape 2 — Se remercier

Pose une main sur ton cœur.

Et dis doucement, à voix haute ou intérieurement :

« Je me remercie pour ce chemin parcouru.

Je m'honore pour chaque prise de conscience, chaque pas, chaque ouverture.

Je choisis de continuer à marcher avec conscience, amour et vérité. »

Laisse ces mots résonner.

Sens la reconnaissance vibrer à l'intérieur de toi.

Tu es le seul·la seule à avoir fait ce travail. Et ça compte.

Sceller le voyage... et laisser la transformation se déployer

Étape 3 — Ancrer l'énergie

Visualise maintenant **une lumière douce** (dorée, blanche, rose... selon ce que tu ressens) qui descend doucement du ciel, et vient **envelopper tout ton corps**, comme une vague de paix et d'intégration.

Cette lumière te scelle.

Elle **honore** le chemin parcouru.

Elle **prépare** la suite.

Inspire-la.

Laisse-la descendre jusqu'à tes pieds.

Jusqu'à la terre.

Tu es ancré·e.

Tu es prêt·e.

Étape 4 — Revenir et choisir

Quand tu es prêt·e, reviens doucement à toi.

Bouge tes doigts, ton corps.

Ouvre les yeux.

Et pose une **dernière intention** :

« Je suis prêt·e à vivre ma vie en conscience.

À partir de maintenant, je choisis de marcher avec clarté, courage et amour. »

✉ Tu peux écrire une dernière phrase dans ton carnet pour **clôturer ce voyage**.

Ce que tu retiens.

Ce que tu décides.

Ce que tu offres au monde, à partir de maintenant.

Et voilà ✨

La boucle est bouclée. Mais ton chemin, lui... ne fait que commencer.