



# 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*

*Thérapeute en Kinésiologie BR® · MéliMélo KinéBR®*

# Sommaire

---

## Introduction

*Pourquoi ce guide ?*

## Comment utiliser ce guide

*1 chapitre · 1 exercice · 1 semaine*

## 1 Le voyage de la transformation

*Pourquoi et comment élargir sa conscience ?*

◆ *Exercice d'introspection (audio guidé)*

## 2 Guérison énergétique et rééquilibrage

*Les bases de la Kinésiologie BR®*

◆ *Balayage énergétique des méridiens*

## 3 Activation de l'intuition

*Développer son intuition comme outil de transformation*

◆ *Exercice d'activation de l'intuition*

## 4 Reprogrammer son subconscient

*Outils mentaux pour créer une nouvelle réalité*

◆ *Exercice de reprogrammation*

## 5 Pratiques spirituelles pour élever l'Âme

*Se connecter avec son âme*

◆ *Exercice spirituel (audio guidé)*

## 6 De la conscience à l'action

*Créer des changements durables*

◆ *Exercice pratique*

## 7 Conclusion & Rituel de clôture

*Invitation à continuer le voyage*

# 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®**.

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**.

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

■ **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".

## Chapitre 1

# 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 comprendre que **notre perception crée notre réalité**. Et qu'en changeant de regard, on change tout.

### 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.

## Les étapes du voyage intérieur

- ◆ **L'appel** : ce sentiment flou mais tenace que "quelque chose doit changer".
- ◆ **La friction** : le corps, le cœur ou la vie qui crie "stop".
- ◆ **L'ouverture** : le moment du déclic, de l'évidence.
- ◆ **L'exploration** : on cherche, on apprend, on déconstruit.
- ◆ **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 une fois qu'on a commencé à élargir sa conscience, 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.

## ◆ 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.

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



■ Écouter la méditation d'introspection

[Ouvrir le lien audio](#) ■

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

## Chapitre 2

# Guérison énergétique et rééquilibrage Corps-Esprit

## *Les bases de la Kinésiologie BR®*

---

### Quand le corps parle, il ne ment jamais.

Chaque douleur, tension, fatigue inexplicée 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 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.

### Une méthode douce, mais puissante

La **Kinésiologie BR®** (*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 — 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.

### 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

*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.

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. **Prends ton temps** et suis les étapes dans cet ordre précis.

### Étape 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.

### Étape 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. Le geste est fluide, lent, doux, **au contact direct de la peau ou du tissu**.

### Étape 3

#### Extérieur des bras

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

#### Étape 4

##### **Dessus de la tête**

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

#### Étape 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.

**Répète cet exercice 3 fois 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.*

## Chapitre 3

# Activation de l'intuition

## *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**.

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.

### Comment activer son intuition ?

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

- ◆ 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.

## ◆ Exercice d'activation de l'intuition

**L'intention : 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 librement. 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.

### Étape 3

#### Écouter ton corps

Ferme les yeux à nouveau. Pense à une décision ou direction de ta vie actuelle.

Observe dans ton corps : est-ce **expansif ou contracté ? 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.

Demande-toi : « *Et si c'était ça, ma vérité intérieure ? Qu'est-ce que ça changerait ?* »

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

## Chapitre 4

# Reprogrammer son subconscient

## *Outils mentaux pour créer une nouvelle réalité*

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.

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.

### 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"...)
- ◆ Par des **croyances constructives** ("je mérite d'être bien", "je suis capable"...)
- ◆ **Répéter, ressentir, intégrer...** jusqu'à ce que ces nouvelles croyances deviennent ton **mode par défaut**

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

### Techniques de reprogrammation mentale

- ◆ **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.

*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. 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 (pro, relation, projet, confiance...).

#### 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."* / *"Ce n'est pas pour moi."*

### Étape 2

#### Observer avec lucidité

Écris les réponses à ces questions :

- ◆ D'où vient cette croyance ? (souvenir, éducation, 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.*

### Étape 3

#### Transformer la croyance

Transforme cette croyance limitante en une croyance **soutenante, réaliste et puissante**.

Utilise ce format : *"Je choisis de croire que..."* / *"Je suis en train d'apprendre à..."* / *"Je me donne la permission de..."*

—■ Écris cette nouvelle croyance en grand dans ton carnet.

#### Étape 4

##### **Ancrer la nouvelle croyance**

- **Aire visuelle** : Tends tes pouces devant toi, bras tendus, mains jointes. Trace un 8 horizontal avec tes pouces, yeux fixés dessus. Répète ta phrase à voix haute.
- **Aire auditive** : Déplie lentement tes oreilles du haut vers le bas, tout en répétant ta phrase.
- **Mouvement** : Cross-crawl — alterne jambe droite + bras gauche, puis jambe gauche + bras droit. Répète ta phrase à voix haute à chaque croisement.
- **Cœur / émotion** : Pose ta main droite sur ton cœur, ta main gauche par-dessus. Ferme les yeux, respire profondément, dis ta phrase avec amour.

##### ■ **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.

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

## Chapitre 5

# Pratiques spirituelles pour élever l'Âme

## *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**.

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**.

### 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 simples, mais puissantes :

- ◆ **La prière ou l'intention sacrée** (la vibration compte avant tout)
- ◆ **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

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

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

### ◆ Exercice spirituel — Dialogue intérieur sacré (audio guidé)

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.

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**.

**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 ci-dessous... et laisse-toi guider.



■ Écouter l'exercice spirituel

*Ouvrir le lien audio* ■

*Je t'invite à répéter cet exercice autant de fois que tu le désires, pour approfondir ta connexion à ton âme ou lors de moments où tu as besoin de guidance intérieure.*

## Chapitre 6

# De la conscience à l'action

## *Créer des changements durables*

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**.

### **Ce que signifie « passer à l'action »**

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.**

## ◆ Exercice pratique — De la conscience à l'action

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.

### Étape 1

#### Phase de réflexion — Poser les bases

Dans ton carnet, réponds sincèrement à ces 3 questions :

1. **Quel domaine de ma vie appelle un vrai changement aujourd'hui ?**
2. **Qu'est-ce que j'ai compris / libéré / reconnecté récemment ?**
3. **Si je restais connecté-e à mon âme et mon corps... quelle action concrète, même toute petite, pourrais-je poser maintenant ?**

■ Note tout ce qui vient, sans juger.

### Étape 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.

—■ Écris-la en toutes lettres : "*Je choisis de...*"

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

### Étape 3

#### Phase d'ancrage — Incarner le choix

Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur, une autre sur ton ventre.

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.

### Étape 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.*

## Chapitre 7

# Conclusion

## *Invitation à continuer le voyage*

---

**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**.

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

## ◆ 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.

#### Étape 3

##### Ancrer l'énergie

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

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.

## 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.

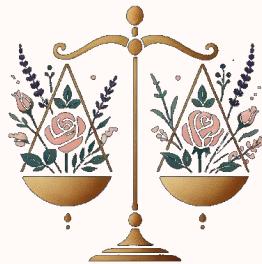
Je te souhaite de continuer à **choisir ta lumière**.

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**



---

Instagram · Facebook · LinkedIn

■ Réserver une séance ponctuelle

[www.melimelo-kinebr.ch](http://www.melimelo-kinebr.ch)