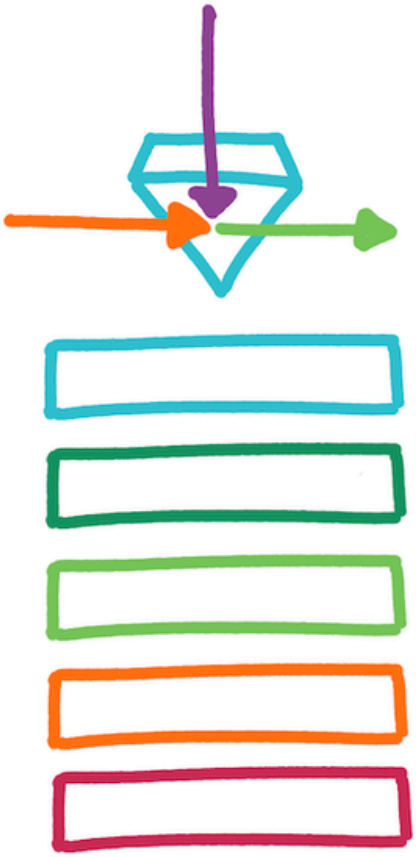

Les Croquis de Roro
LA FRÉQUENCE ORIGINELLE
Reviens à ta vibration la plus pure avec la Méthode des 5 corps™
Roro Soul Food
LA FRÉQUENCE ORIGINELLE
Roro Soul Food

Les Croquis de Roro

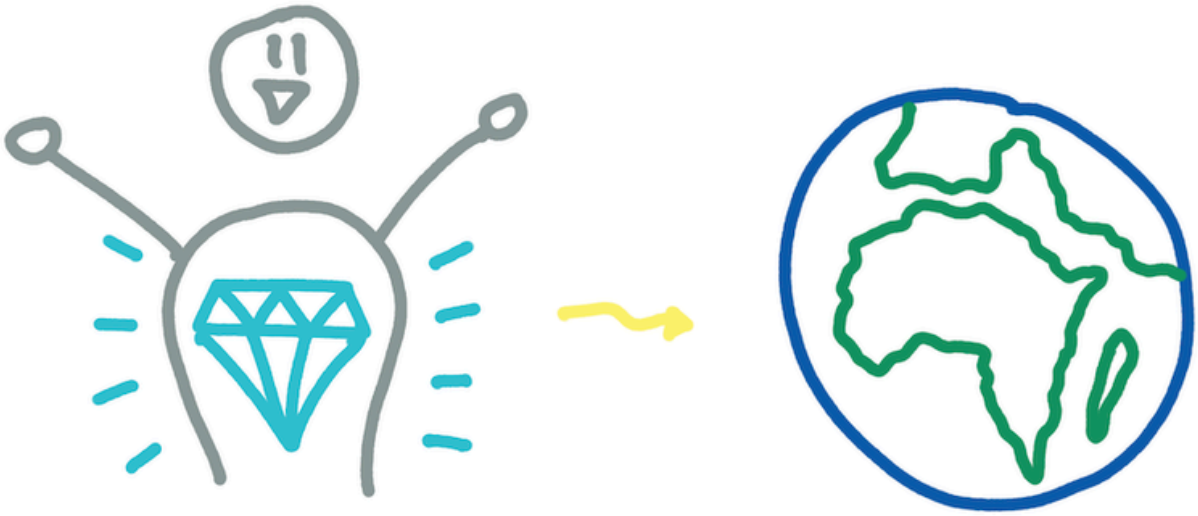
LA FRÉQUENCE ORIGINELLE

Reviens à ta vibration la plus pure avec la Méthode des 5 corps™



Roro Soul Food

INTRODUCTION



Et si tu portais en toi quelque chose d'unique ?

Quelque chose que personne d'autre ne peut offrir au Monde à ta place ?

Quelque chose qui attendait, patiemment…
Que tu te souviennes de lui.
Que tu lui fasses de la place.
Que tu lui permettes enfin de s'exprimer.

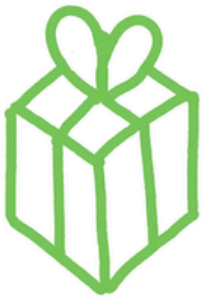
Et si ton corps savait déjà comment retrouver son équilibre ?
Et si la réponse avait toujours été en toi ?

Le Monde et les générations futures ont besoin de TOI.
De ta lumière.
De tes dons.
De ce que toi seul peux leur offrir.

Ce livre est une invitation à redécouvrir ce que tu portes.
Depuis toujours.

MODE D'EMPLOI







Quelques précisions avant de commencer.

Tout au long de ce livre, tu trouveras **des questions d'autocoaching**.

Elles sont là pour t'aiguiller dans ta réflexion.
Prends le temps d'y répondre sur un cahier, un carnet, une feuille…
L'essentiel, c'est de suivre ta progression.

Tu trouveras également **des bonus** et **des ressources complémentaires**.
Certains sont accessibles via un lien ou un QR code.
Il te suffit de le scanner avec ton téléphone pour y accéder.

Si tu veux me partager quelque chose ou si tu as une question…

Tu peux m'écrire directement à cette adresse : **ronald@croquisderoro.fr**

Je lis chaque message personnellement.

NOTE IMPORTANTE



Ce livre est une création originale et personnelle.
Chaque croquis a été dessiné à la main, un par un, par moi-même.
Aucune intelligence artificielle n'a été utilisée.

Ce livre est le fruit d'un travail long et profond.
Toute reproduction, copie ou diffusion sans autorisation est interdite.
Merci de respecter mon travail.

Ce livre partage une vision personnelle du bien-être.
C’est une invitation à explorer ce qui est déjà en toi.
Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.

Bonne lecture.

Les Croquis de Roro

SOMMAIRE

Ta Fréquence Originelle..... 4

Les 3 Diamants
- Le Diamant de l'Autoguérison..... 8
- Le Diamant des Dons..... 14
- Le Diamant de la Source..... 22

Pourquoi tu t'en es éloigné
- Les filtres..... 30
- Les 3 BIG..... 38

Les 5 Corps
- La nouvelle grille de lecture..... 44
- L'interconnexion des 5 corps..... 50
- L'axe Récepteur - Émetteur des 5 corps..... 55
- L'approche locale..... 66
- L'approche globale..... 71

Vibrations et Fréquence Originelle
- Tout est vibration..... 79
- Vibration, Énergie, Fréquence...C'est quoi la différence..... 86
- L'aspect vibratoire des 5 corps..... 91
- Chaque signal est un indice vibratoire..... 96

Se reconnecter à ta Fréquence Originelle
- La méthode..... 105
- Identifier mes propres signaux..... 110
- Rééquilibrer mes 5 corps..... 117
- Le corps Physique..... 124
- Le corps Émotionnel..... 131
- Le corps Mental..... 147
- Le corps Énergétique..... 158
- Le corps Spirituel..... 167

Conclusion..... 175

TA FRÉQUENCE ORIGINELLE



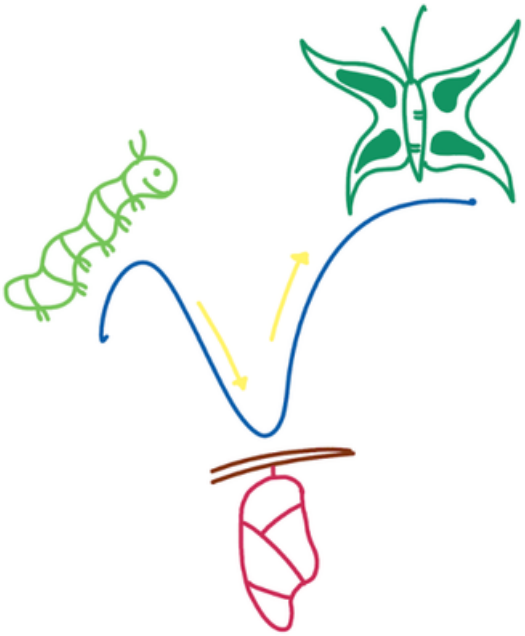
Ta fréquence originelle est ta vibration
La plus pure.
La plus vraie.
La plus authentique.

Il y a des moments dans une vie...
Où l'on se sent perdu sans raison apparente.
Où une voix intérieure murmure quelque chose...

Comme si une partie de nous essayait de nous guider, de nous souffler quelque chose ... sans trop savoir quoi.

Ces périodes ne sont pas faciles à vivre.
Mais elles cachent souvent quelque chose de précieux.

Ce sont des phases de transformation.



Comme la **chenille** qui...
Avant de devenir **papillon**...
Doit d'abord traverser sa phase "**chrysalide**".

Nous traversons tous, un jour ou l'autre, ces phases "chrysalide".

Des périodes floues.
Inconfortables.
Silencieuses.

Où l'ancien ne fonctionne plus...

Et où le nouveau n'est pas encore visible.



C'est souvent dans ces moments-là...
Que quelque chose cherche à émerger.

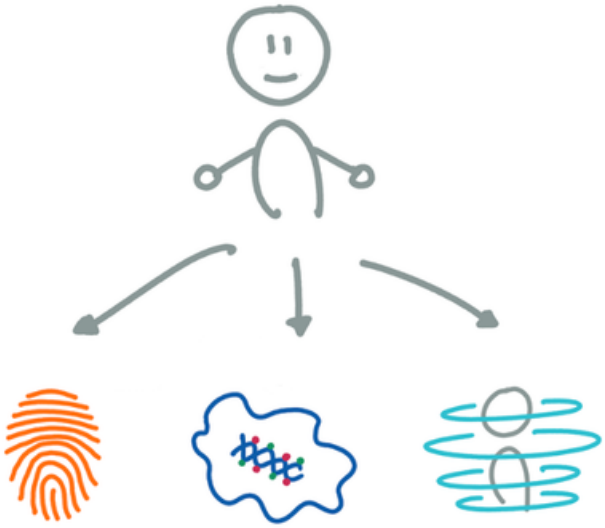
Quelque chose de plus profond.
De plus vrai.
De plus aligné.

Ta fréquence originelle.

Chaque être humain possède **une empreinte digitale** qui lui est propre.
Unique au Monde.

Chaque être humain possède **un ADN** qui lui est propre.
Unique au Monde.

Chaque être humain possède aussi **une fréquence vibratoire** qui lui est propre.
Unique au Monde.





Une vibration que personne d'autre ne porte.

Sa vibration la plus pure.
La plus vraie.
La plus authentique.

Une sorte de signature vibratoire ultime.

C'est ce que j'appelle **la fréquence originelle**.

Elle était là depuis le premier jour…

Avant les blessures.
Avant les peurs.
Avant les conditionnements.
Avant les masques…

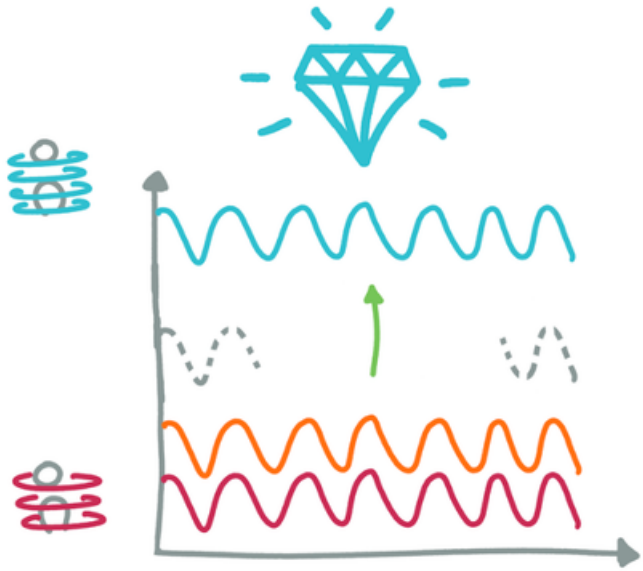
Elle est ce que **TU ES**… vraiment.





Selon moi, une grande partie de notre chemin consiste à revenir à sa propre fréquence originelle.

Et je crois que lorsque tes vibrations s'en rapprochent…





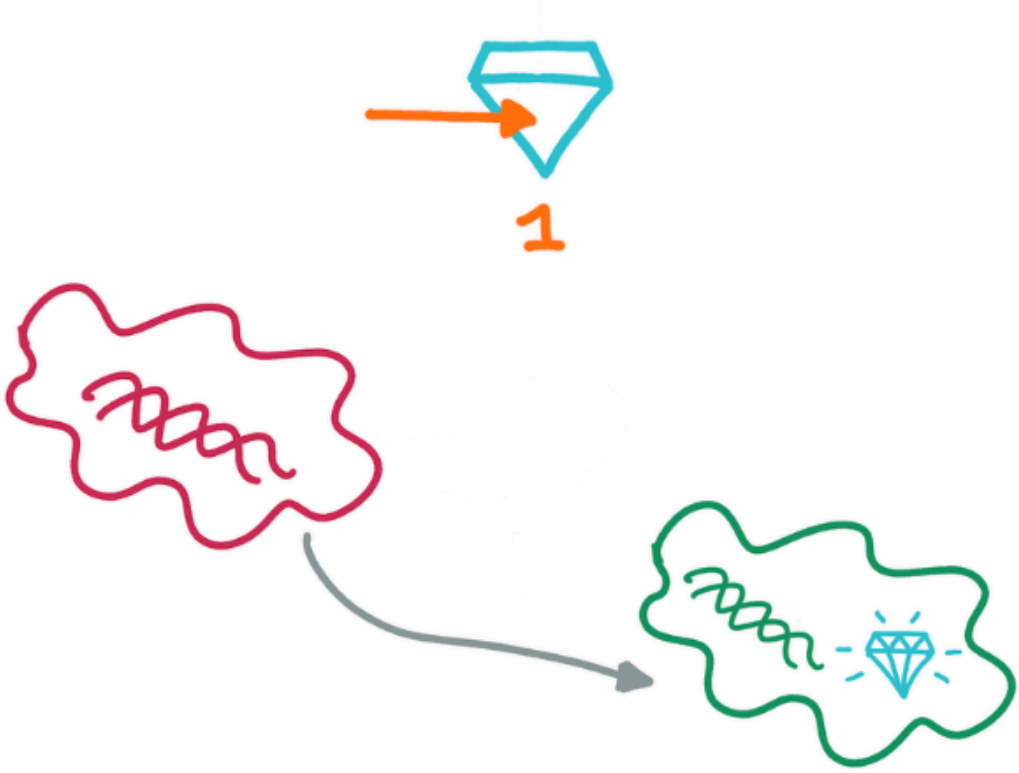
Tu accèdes à tes 3 diamants intérieurs:

- Le diamant de la **Guérison**
- Le diamant des **Dons**
- Le diamant de la **Source**

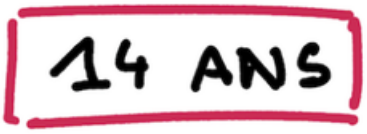
C'est ce que tu vas découvrir dans les chapitres suivants.

LES 3 DIAMANTS

LE DIAMANT DE L'AUTOGUÉRISON



Ton corps possède
une intelligence naturelle de guérison.



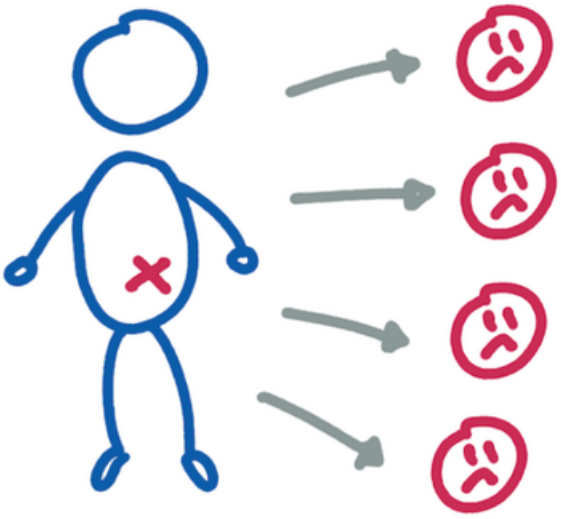
J'ai quelque chose de personnel à te confier.

J'avais 14 ans.

Les médecins m'ont diagnostiqué une maladie chronique inflammatoire.

À ce moment-là, ils ont regardé ce que mon corps exprimait:



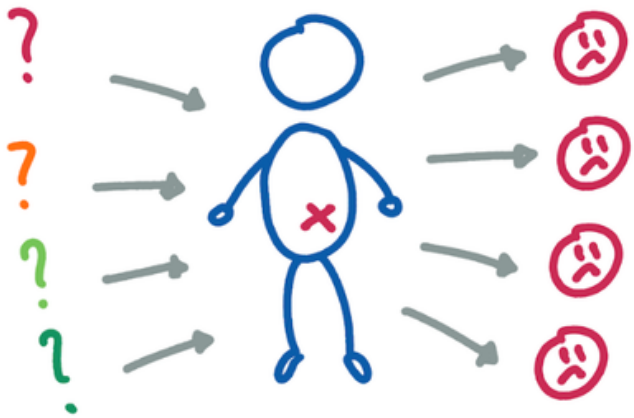


Douleurs.
Nausées.
Fièvre.
Perte de poids.
Fatigue.
Et tous les autres symptômes visibles.

Ils ont fait des analyses.
Ils ont identifié la maladie.
Puis, ils m'ont donné un traitement pour faire taire les symptômes.

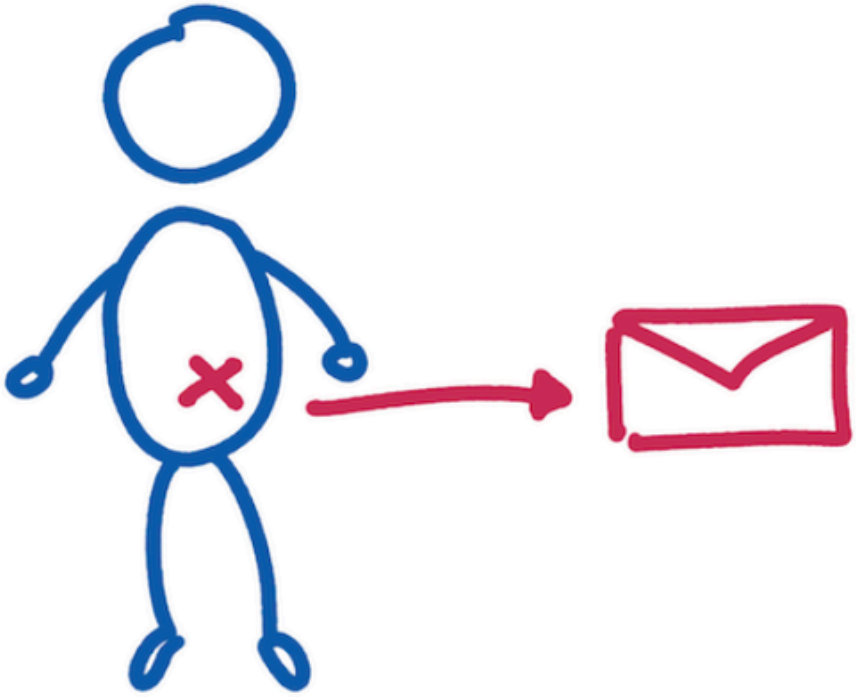
Mais personne ne m'a vraiment demandé…

Ce que je mangeais.
Ce que je pensais.
Ce que je ressentais au fond de moi.
Ce que je portais en silence.
Dans quel environnement je vivais.
Ce que mon corps essayait peut-être d'exprimer.



Personne ne s'est réellement demandé pourquoi mon corps en était arrivé là.

On a traité les conséquences.
Mais pas la cause profonde.



Aujourd'hui, avec le recul…

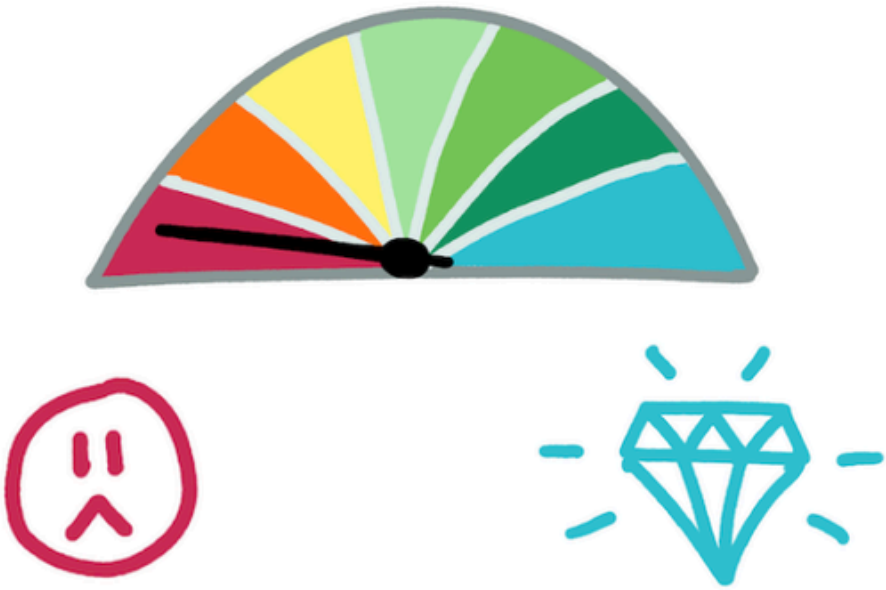
Je suis intimement convaincu que cette maladie n'était pas juste un "problème" à faire taire.

C'était aussi un message.
Mon corps essayait de me dire quelque chose.
Il me parlait.

Chaque douleur.
Chaque tension.
Chaque poussée de la maladie…

Tout ça, c'était un signal que mon corps m'envoyait.
Une alarme intérieure.
Un message pour me dire qu'il y avait un déséquilibre quelque part.

Dans ce que je consommais.
Dans ce que je ressentais.
Dans ce que je gardais en moi.
Dans ce qui m'entourait.
Dans l'écart entre la personne que j'étais vraiment et celle que j'essayais d'être.



Cette prise de conscience a tout changé dans ma façon de voir les choses.

Et si le corps n'avait pas besoin qu'on le répare…

Mais juste qu'on lui offre les bonnes conditions pour se réparer lui-même ?

Et si chaque douleur, chaque tension, chaque maladie…
N'était pas une fatalité…
Mais un signal d'alarme ?

Un message que le corps nous envoie pour nous dire :

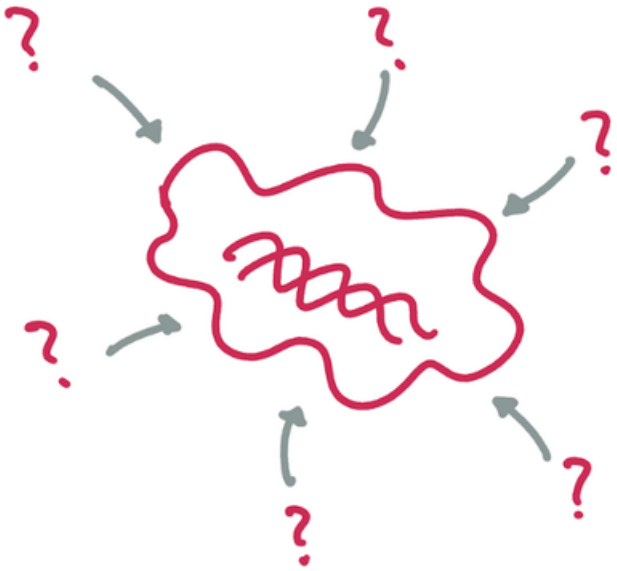
Tu t'es perdu.
Tu t'es éloigné de TOI.
Tu t'es éloigné de ton équilibre.
Tu t'es éloigné de ta vibration de guérison.
De ta vibration la plus pure.
De ta signature vibratoire.
Reviens !

Je crois profondément que le corps possède **une intelligence naturelle de guérison.**



Chaque cellule porte en elle une vibration de guérison.
Une vibration originelle.
Innée.

Qui était là dès le départ…
Bien avant la maladie.
Bien avant les symptômes.
Bien avant les médicaments.



Mais cette vibration a besoin d'un environnement spécifique pour s'exprimer.

Comme une graine…
Qui porte déjà la vie en elle…

Mais qui a besoin d'une bonne terre, d'eau, de lumière et d'espace pour germer.

Je crois que c'est pareil pour nous.

Quand tu crées le bon environnement…
Quand tu nourris correctement chacun de tes corps…
Quand tu offres à chacune de tes cellules ce dont elles ont réellement besoin…



Cette vibration de guérison se réactive.
Tes cellules se régénèrent.
Elles renaissent.
Elles reprennent vie.

Ta fréquence originelle reprend sa place.

C'est ton premier diamant.

Celui que j'appelle **le diamant de l'autoguérison**.



Il est en toi.
Il a toujours été en toi.

QUESTION

En ce moment, est-ce que ton corps t'envoie un signal que tu ignores ?

- Une douleur récurrente
- Une fatigue profonde
- Une tension qui revient toujours au même endroit
- Un signal que tu n'arrives pas à expliquer
- …

VIDÉO À CONSULTER

Vidéo N°8: "Je reprends ma santé en main"

Lien Youtube

Lien Instagram

LES 3 DIAMANTS

LE DIAMANT DES DONS





Tu portes en toi quelque chose
d'unique au Monde.









Quand tu regardes un poisson nager…

Il ne force pas.
Il ne se demande pas comment faire.
Il nage.

Parce que c’est dans sa nature.
C’est ce qu’il est.

Quand tu regardes un oiseau voler…

Il ne force pas.
Il ne se demande pas comment faire.
Il vole.

Parce que c’est dans sa nature.
C’est ce qu’il est.

C’est pareil pour l’abeille qui butine.
Le serpent qui rampe.
Ou le guépard qui court à toute vitesse…

Chaque être vivant porte en lui une signature unique.
Quelque chose qui s’exprime naturellement, sans forcer.

Et je crois que c’est pareil pour toi.

Toi qui lis ces mots en ce moment même…

Tu sais faire quelque chose que personne d'autre ne fait comme TOI.



Quelque chose de naturel.
Quelque chose de fluide.
Quelque chose qui était déjà là…

Bien avant que le monde te dise qui tu devais être.



C’est ton DON.

Tu portes en TOI quelque chose d’unique au Monde.
Quelque chose que personne d’autre ne possède sur cette planète.

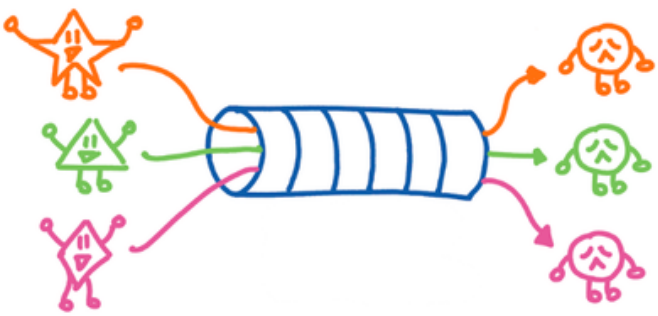
Et je crois que tu es venu dans ce Monde pour une raison.

Pour partager ce que TOI SEUL peux offrir.

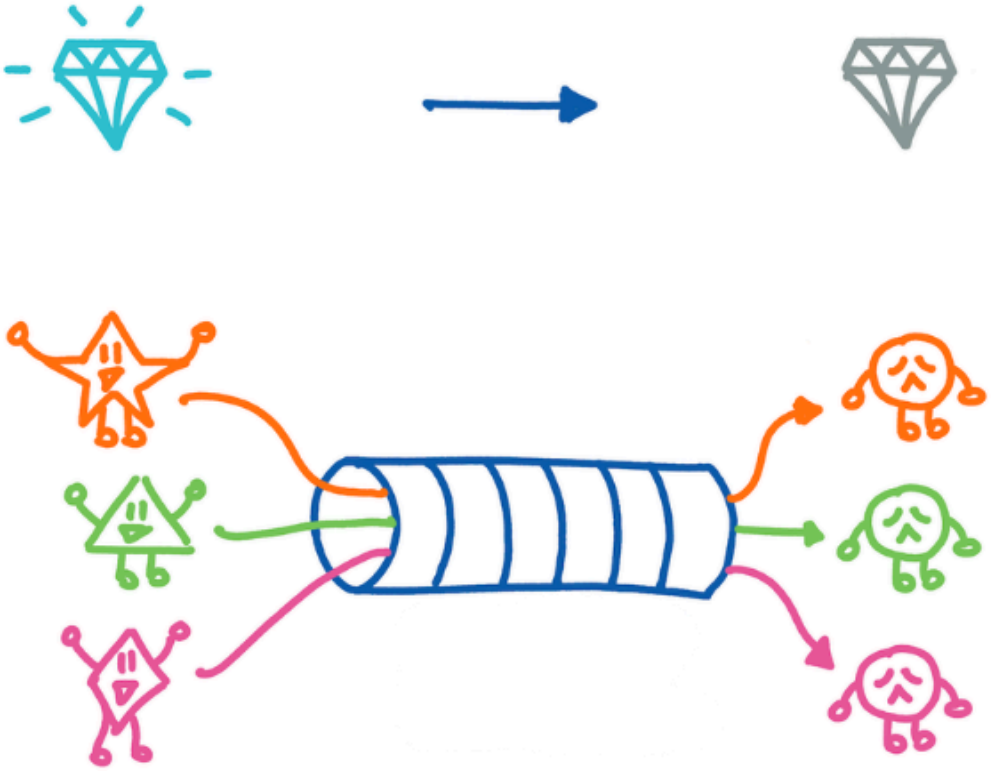
Au Monde.
Aux autres.
À ceux qui en ont besoin.

Mais en grandissant…

On ne nous apprend pas à exprimer ce don.
On ne nous apprend pas à reconnaître ce qu’il y a d’UNIQUE en nous.
On nous apprend plutôt à rentrer dans un moule.



À faire “ce qu’il faut”.
À plaire.
À performer.
À être raisonnable.
À suivre un chemin déjà tracé.



Et petit à petit, sans même s'en rendre compte…

On s'éloigne de notre essence.
On oublie ce qui nous rend unique.
On oublie ce qui nous fait vibrer.
On oublie pourquoi on est là.

Et à force…

On finit par rentrer dans la masse.
On pense comme tout le monde.
On fait comme tout le monde.
On devient comme tout le monde.

Alors qu'au fond…

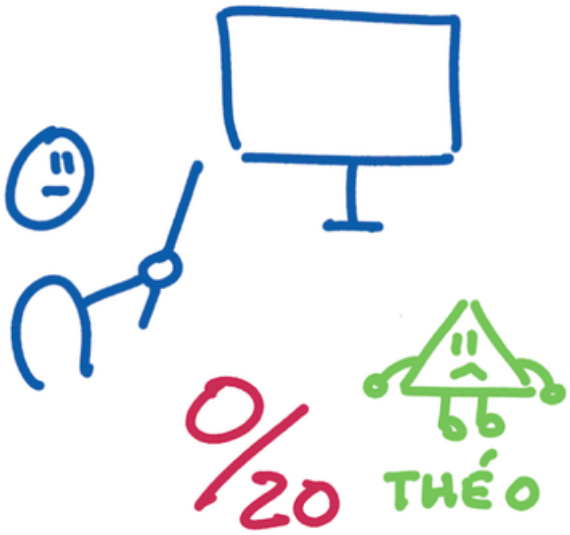
On n'a jamais été fait pour être comme tout le monde.

Prenons l'exemple de Théo, 12 ans.

Zéro en mathématiques.
Zéro en grammaire.
Zéro en histoire-géo.

Pour le système scolaire…Théo est un mauvais élève.

Un enfant "en difficulté".
Un enfant "pas assez concentré".
Un enfant "qui ne rentre pas dans les cases".





Mais ce que le système ne voit pas…

C'est que Théo possède une zone de génie.

Quelque chose qu'aucune note ne peut mesurer.
Quelque chose qu'aucun autre enfant ne peut faire comme lui.

Quelque chose qui pourrait, un jour…

Éclairer la vie de quelqu'un.
Toucher toute une génération.
Ou changer le Monde à sa manière.

Mais comme ce don ne rentre pas dans la grille d'évaluation…

On lui fait croire qu'il n'a rien de spécial.

Et à force de l'entendre…
Il finit par le croire.

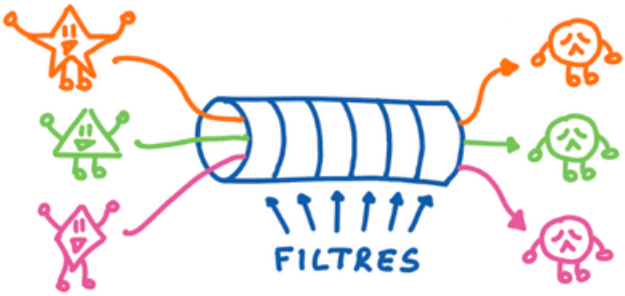


Théo…
C'est toi.
C'est moi.
C'est nous tous.

Parce que, d'une manière ou d'une autre, nous sommes tous passés à travers différents filtres.



Les attentes de nos parents.
Le regard des autres.
Les blessures de l'enfance.
Les comparaisons.
La société.
La peur d'être jugé.
La peur d'être rejeté.
La peur d'être trop différent.
…



Toutes ces voix qui, petit à petit, nous disent :

Quoi PENSER.
Quoi FAIRE.
Qui ÊTRE.



Et à force d'écouter ces voix extérieures…
On n'entend plus notre voix intérieure.

On s'éloigne de notre zone de génie.
On s'éloigne de notre don.
On s'éloigne de notre diamant.

Selon moi, ton diamant ne disparaît jamais.



Il peut être enfoui.
Recouvert. Endormi.
Enterré sous plusieurs couches de boue.

Mais il est toujours là.
Quelque part en toi.

Silencieux…mais vivant.
Et il n'attend qu'une chose :

S'exprimer.

Je suis intimement convaincu que lorsque tu te reconnectes à ta fréquence originelle…



Ton diamant des Dons commence à se révéler.

Il s’exprime à travers ces moments où tout devient plus fluide.
Ces moments où tu ne forces pas.
Où le temps disparaît.
Où tu peux faire cette chose pendant des heures.
Où tu ressens cette extase intérieure.



Je suis intimement convaincu que lorsque tu te reconnectes à ta fréquence originelle…

Ton diamant des Dons commence à se révéler.

Il s’exprime à travers ces moments où tout devient plus fluide.

Ces moments où tu ne forces pas.
Où le temps disparaît.
Où tu peux faire cette chose pendant des heures.
Où tu ressens cette extase intérieure.

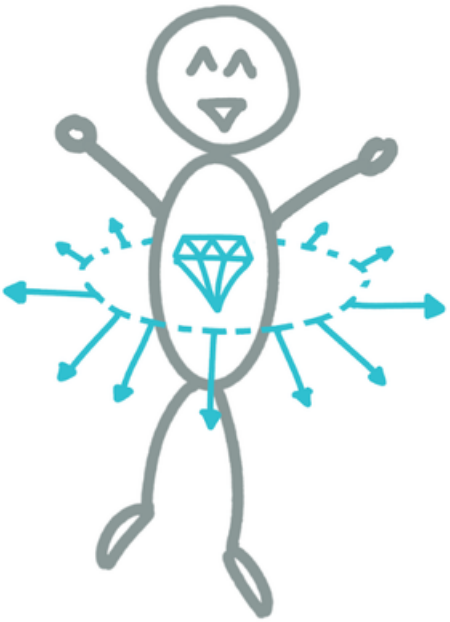
Comme si le divin passait à travers ton corps, tes mains, ta voix, tes mots, ton art, ton regard ou ton énergie.

Et ce divin qui circule à travers toi…

C'est le diamant N°3 qui frappe à ta porte.

Celui de la Source.

Je t’en parle dans le chapitre suivant.



QUESTIONS

Est-ce qu'il y a quelque chose que tu sais faire naturellement…
Et qui semble difficile ou compliqué à faire pour les autres ?

Est-ce que tu te souviens d’un moment où tout devenait plus fluide…
Où tu ne forçais pas…
Où tu te sentais vivant…
Où tu avais l’impression d’être exactement à ta place ?

VIDÉO À CONSULTER

Vidéo N°23: “Tu n’es pas là par hasard”

Lien Youtube

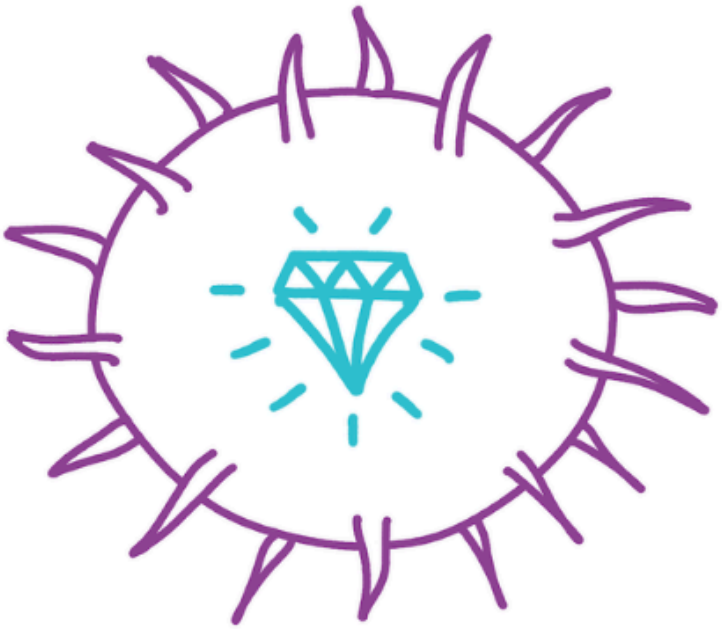
Lien Instagram

LES 3 DIAMANTS

LE DIAMANT DE LA SOURCE



3



Tu es la Source.

Il y a quelque chose en toi que personne ne peut t'enlever.

Même quand tu traverses des épreuves.
Même quand tu doutes.
Même quand tu te perds.
Même quand tu oublies qui tu es vraiment.

Il y a une part de toi qui reste intacte.





Une part de toi…

Plus profonde que ton corps.
Plus profonde que tes pensées.
Plus profonde que tes émotions.
Plus profonde que ton histoire.

Une part de divin.
Un fragment de la Source.
Une lumière présente depuis le premier jour.



Je sais que cette idée peut sembler abstraite…
Peut-être même difficile à saisir avec le mental.



Mais au fond…
Je crois qu'une partie de nous peut la ressentir.

Certains l'appellent l'Univers.
D'autres l'appellent la Conscience.
D'autres encore l'appellent Dieu.
Le Divin.
Ou le Tout.



Peu importe le nom que tu lui donnes…
Je crois que cette Source est en toi.
Elle a toujours été en toi.

Pas à l'extérieur.
Pas loin de toi.
Pas réservée à certaines personnes.

En TOI.

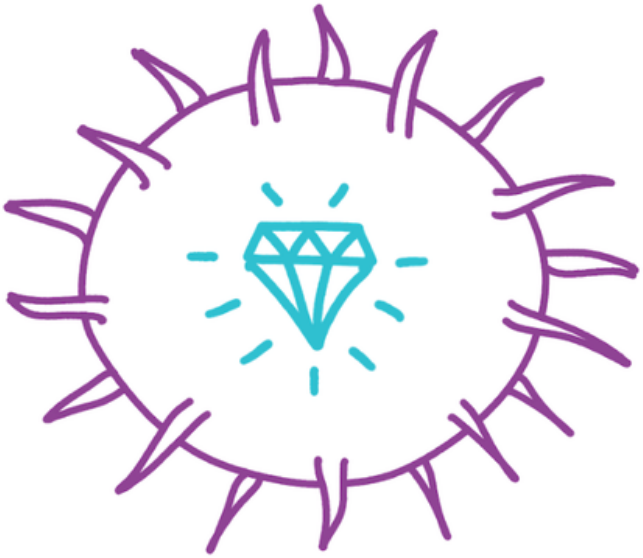
Laisse-moi te partager une image qui illustre bien ma vision.

Imagine une immense sphère lumineuse.

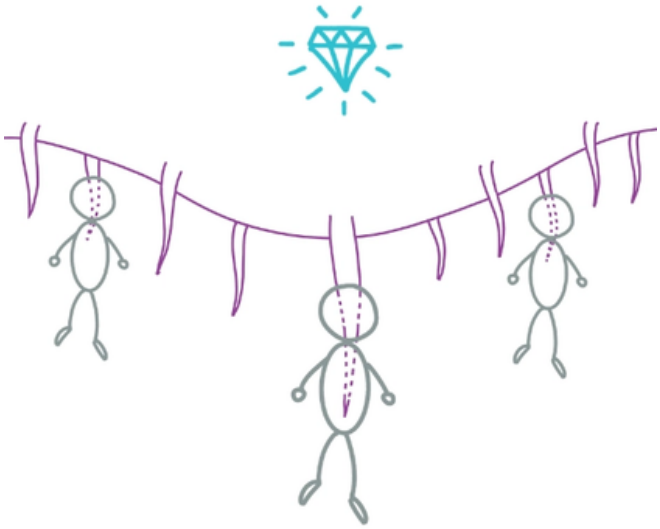
Cette sphère, c'est la Source.

Le Divin.
La Conscience.
L'Intelligence universelle.





Autour de cette sphère…
Une infinité de prolongements.

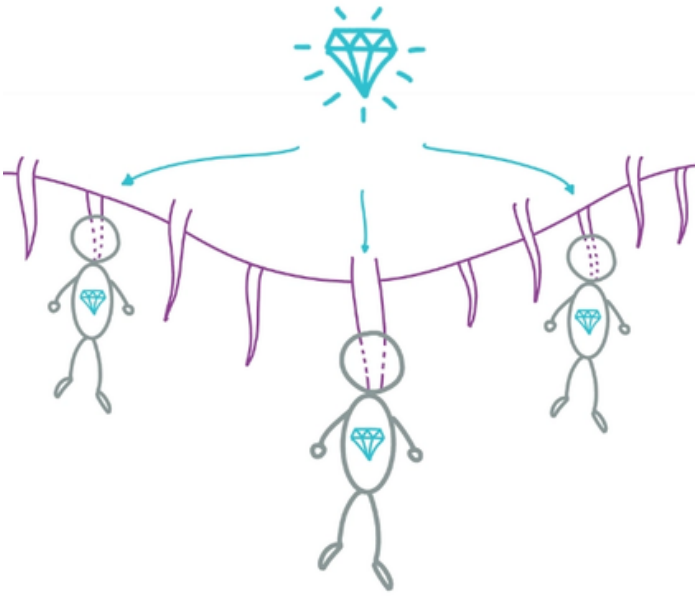


Et chaque prolongement représente un individu.

Toi.
Moi.
Nous tous.

Chaque individu porte en lui un fragment de ce diamant.

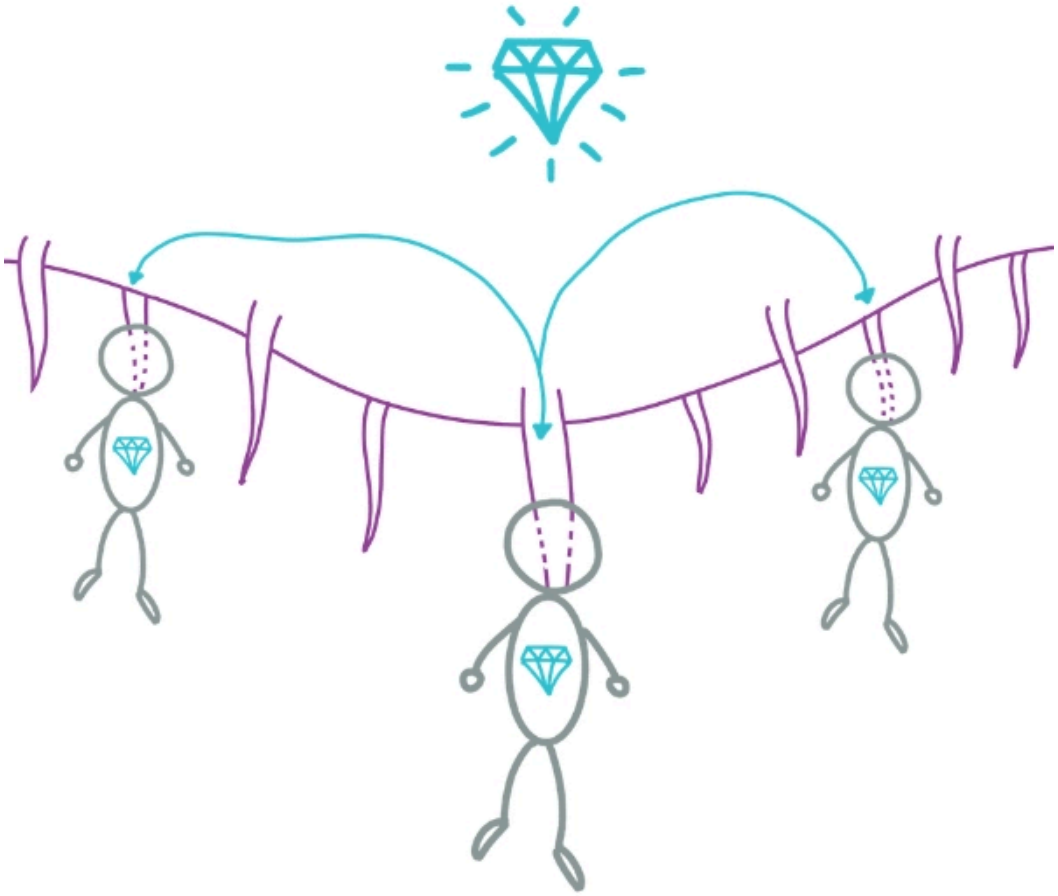
Une facette unique.
Une lumière unique.
Une expression unique du Divin.



Autrement dit…
Tu n'es pas séparé de la Source.
Tu es une expression de la Source.

Et comme nous sommes tous reliés à cette même Source…
Nous ne sommes pas séparés les uns des autres non plus.

Tout est connecté.
Tout est UN.



Les autres sont une partie de toi.
Et toi, tu es une partie des autres.

Quand tu prends soin de toi…
Tu prends soin des autres également.

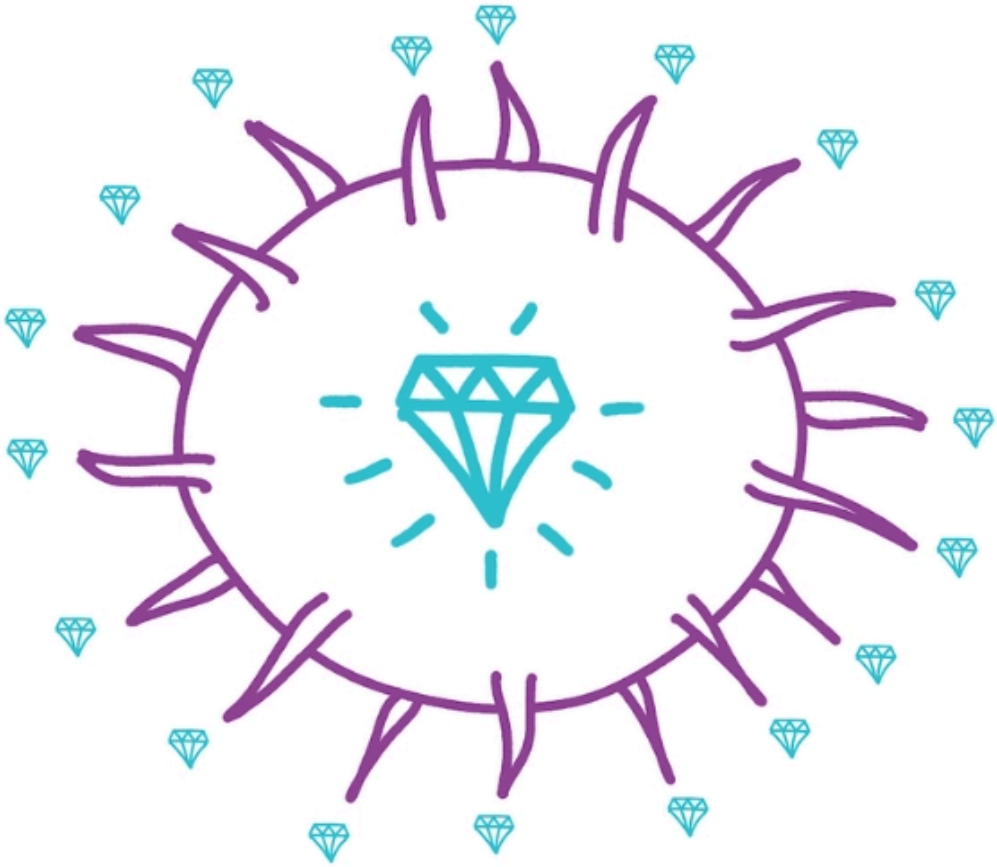
Quand tu aimes quelqu'un…
Tu aimes aussi une part de toi-même…
Parce que tu reconnais en lui quelque chose qui existe aussi en toi.

Quand tu juges quelqu'un…
Tu rejettes peut-être une part de toi-même.
Parce que tu oublies qu'il porte, lui aussi, une facette du même diamant.

Oui, je sais… ce n'est pas forcément évident à comprendre du premier coup.

Mais quand tu commences à le ressentir…
Pas seulement avec ta tête.
Mais avec ton cœur.
Avec ton corps.
Avec ton âme.

Alors quelque chose change.



Tu ne regardes plus les autres exactement de la même manière.
Tu ne regardes plus la vie exactement de la même manière.
Tu ne te regardes plus toi-même exactement de la même manière.

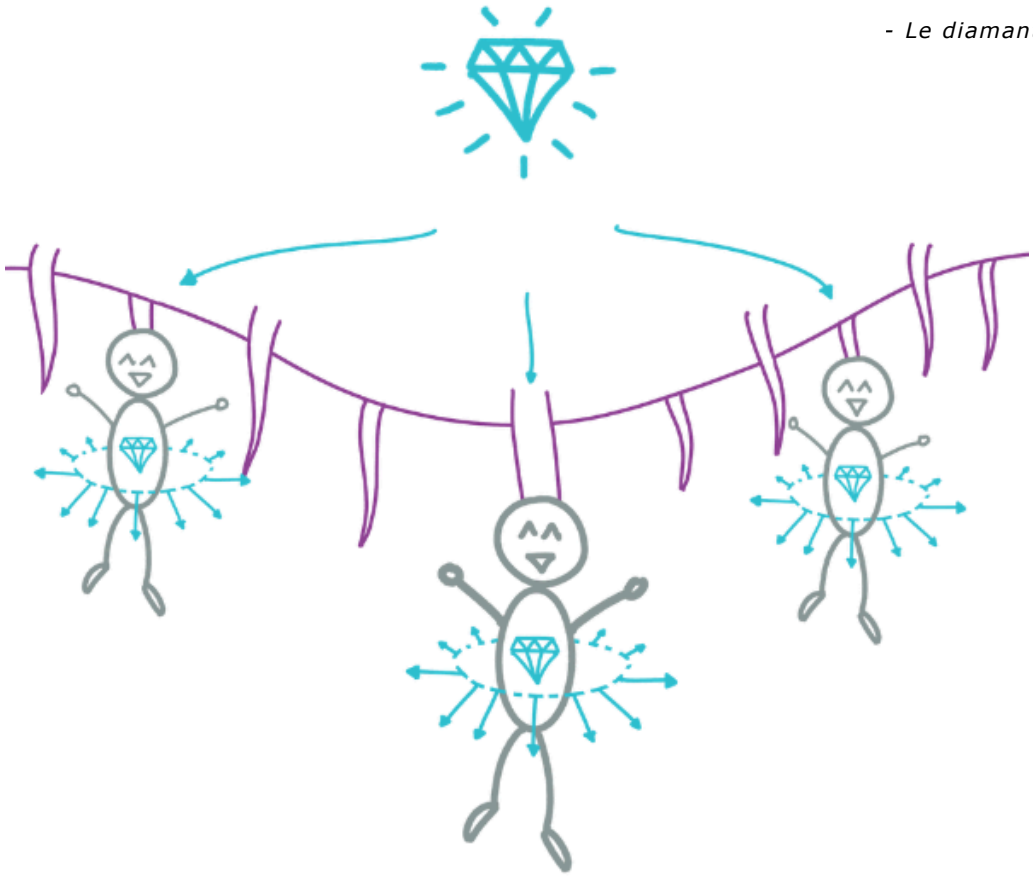
Parce que tu comprends que tu n'es pas juste "TOI".
Tu es aussi relié à PLUS GRAND que toi.

La Source…
C'est une âme collective.
Une conscience collective.

Et toi…
Tu es une âme individuelle.
Une conscience individuelle.

Un fragment de cette Source.
Une expression unique de cette conscience.

Tu n'es pas séparé d'elle.
Tu en fais partie.



Selon moi, se reconnecter à sa fréquence originelle…
C'est aussi ça... Revenir à la Source.
Retrouver cette part de Divin en toi.
Et lui permettre de s'exprimer dans la matière.
Dans ce que tu FAIS…mais aussi dans ce que tu ES.

Ton diamant de la Source n'est pas là pour rester caché.
Il est là pour rayonner.
Pas pour prouver quelque chose.
Pas pour être au-dessus des autres.
Pas pour devenir quelqu'un de spécial.
Mais pour exprimer, à ta manière, la part de Divin que tu portes.

C'est ton troisième diamant.
Celui que j'appelle le diamant de la Source.
Il a toujours été en toi.
Il n'attend qu'une chose…
Que tu lui laisses enfin la place de briller.

Mais voilà le problème.
Même si cette part de Divin est en nous…
Elle ne peut pas toujours s’exprimer librement.
Quelque chose l'en empêche, l’étouffe et l’endort.
C'est ce que nous allons explorer ensemble.
Dans les chapitres qui suivent.

QUESTIONS

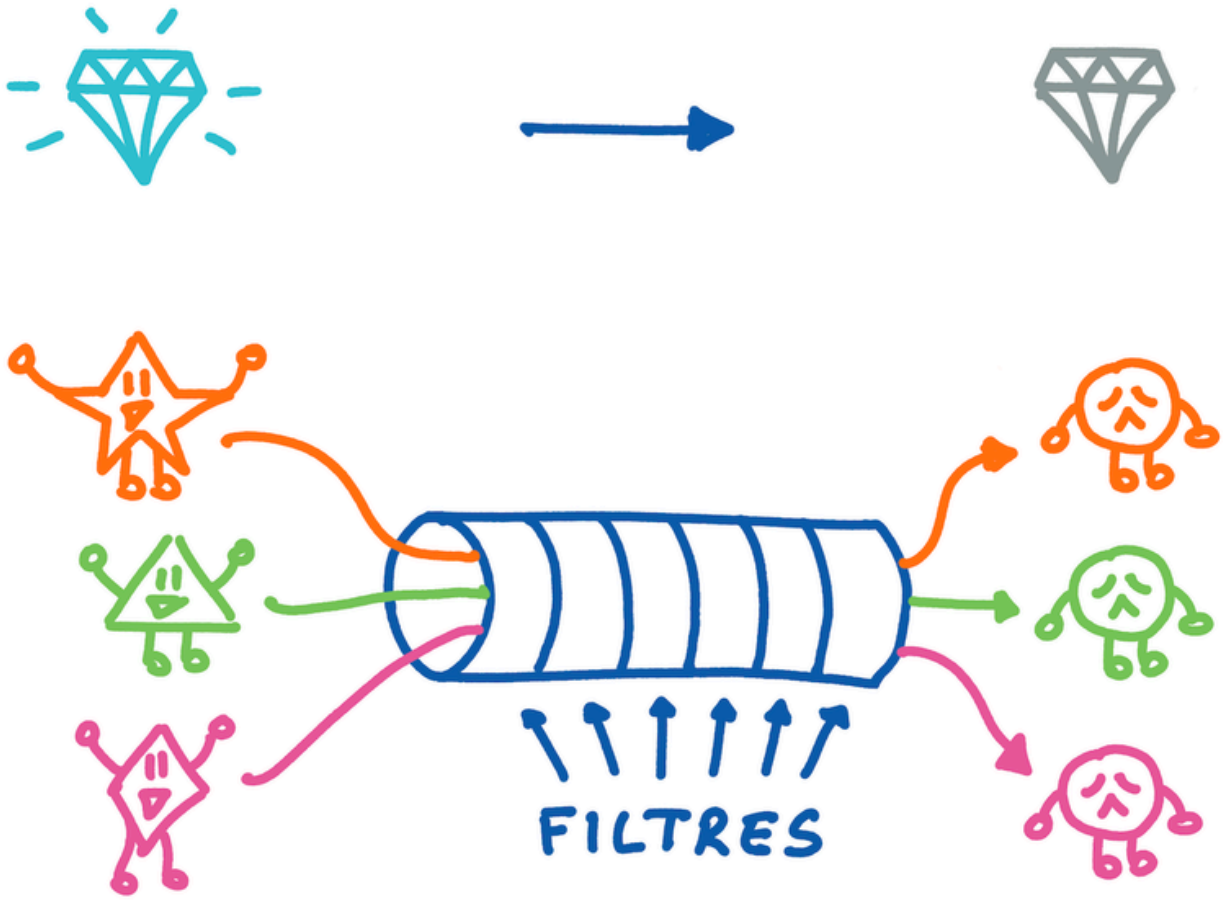
Est-ce que tu as déjà vécu un moment où tu t'es senti profondément connecté ?

À toi.
À quelqu'un.
À la Nature.
À quelque chose de plus grand.

Sans forcément pouvoir l’expliquer avec des mots.

POURQUOI TU T'EN ES ÉLOIGNÉ

LES FILTRES



Ce n'est pas de ta faute.

Tu es né avec une fréquence originelle intacte.



Pure.
Vivante.
Unique.
Authentique.

Mais très vite…
Tu t'en es éloigné sans même t'en rendre compte.





Imagine un enfant.

Débordant d'énergie.
Débordant de curiosité.
Débordant de vie.

Il ne doute pas encore de lui.
Il ne se compare pas encore aux autres. Il est simplement… lui.

Il est dans sa vibration la plus pure.
Sa fréquence originelle s'exprime librement.
Naturellement. Sans retenue.

Mais très vite…
Il va passer à travers différents filtres.



Des filtres qui vont le façonner.
Le modeler.
L'uniformiser.



Jusqu'à ce qu'il rentre dans le moule.



Filtre N°1: Le système scolaire

On lui apprend à rentrer dans les cases.
À mémoriser. À performer. À obéir.
On lui dit quoi penser.
On lui dit comment penser.

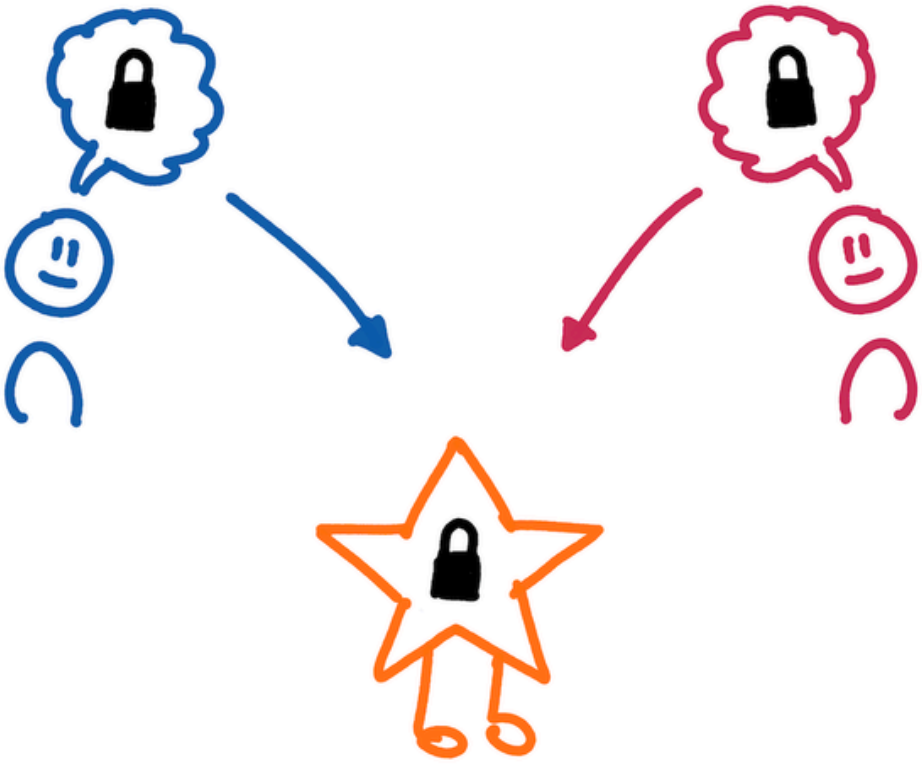
On lui attribue une note.
Pour mesurer sa valeur.

Et très vite, il commence à se comparer.
À ceux qui ont plus.
À ceux qui rentrent mieux dans la grille.

Ceux qui ne rentrent pas dans la grille…
N'ont pas de valeur.

Et petit à petit…

Il finit par oublier ce qui fait de lui un individu unique au Monde.
Alors que tout était déjà en lui dès le départ.



Filtre N°2: Les parents et l'entourage

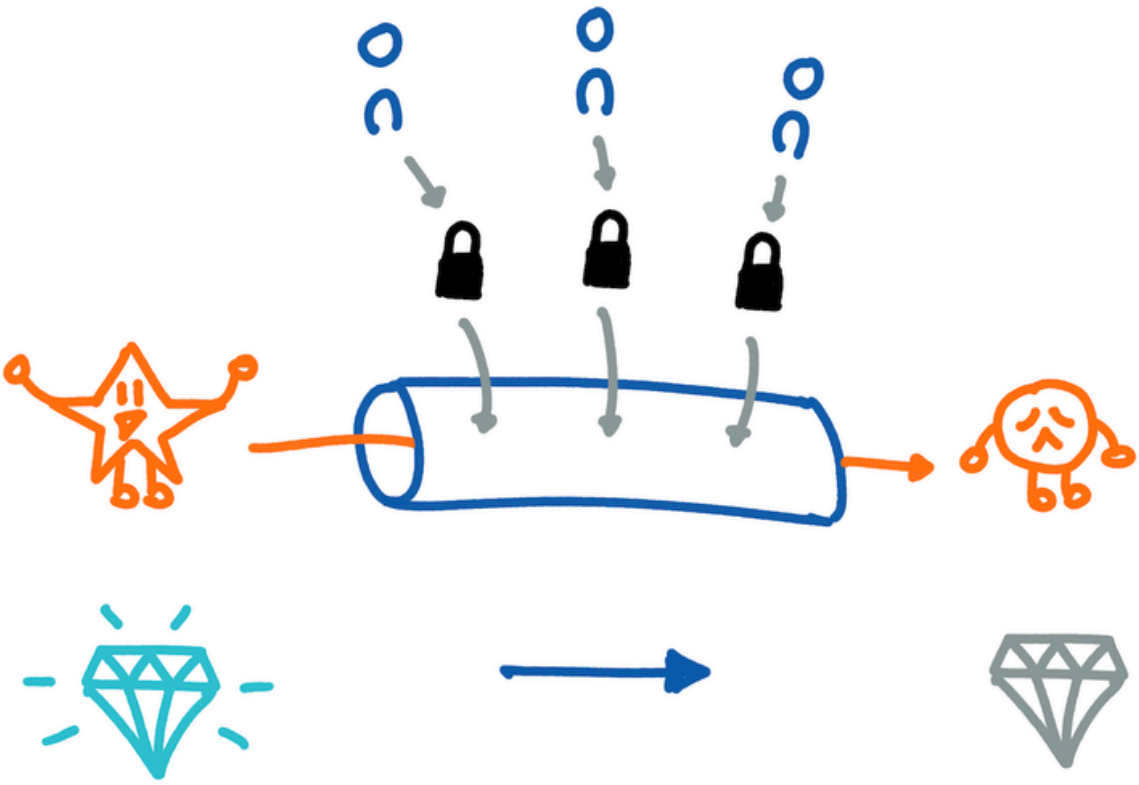
Sans le vouloir…

Ils nous transmettent leurs propres blessures.
Leurs propres peurs.
Leurs propres croyances.

"Sois raisonnable."
"C'est pas réaliste."
"Fais comme tout le monde."
"Aie de bonnes notes pour trouver un bon travail."
…

Ces mots s'ancrent profondément.
Sans qu'on s'en rende compte.
Sans qu'on les ait choisis.
Ils deviennent des croyances.

Et une fois adulte…
On reproduit les mêmes schémas.



On fuit l'amour parce qu'on a appris qu'on n'en était pas digne.

On sabote ses projets parce qu'on a appris que rêver grand était dangereux.

On cherche la validation des autres parce qu'on a appris que notre valeur dépendait du regard extérieur.

On n'ose pas dire non parce qu'on a appris que déplaire était une menace...

Des limites invisibles.
Des murs intérieurs.
Que l'on n'a jamais choisi de construire.

Et à force d'entendre ces voix…
On finit par les confondre avec la nôtre.

Et on passe des années à vivre une vie…
Qui n'a jamais vraiment été la nôtre.

Chacun de ses filtres ajoute une couche.

Une couche de doute.
Une couche de honte.
Une couche de peur...



La peur d'être jugé.
La peur d'être rejeté.
La peur d'être trop différent...



Et à force…

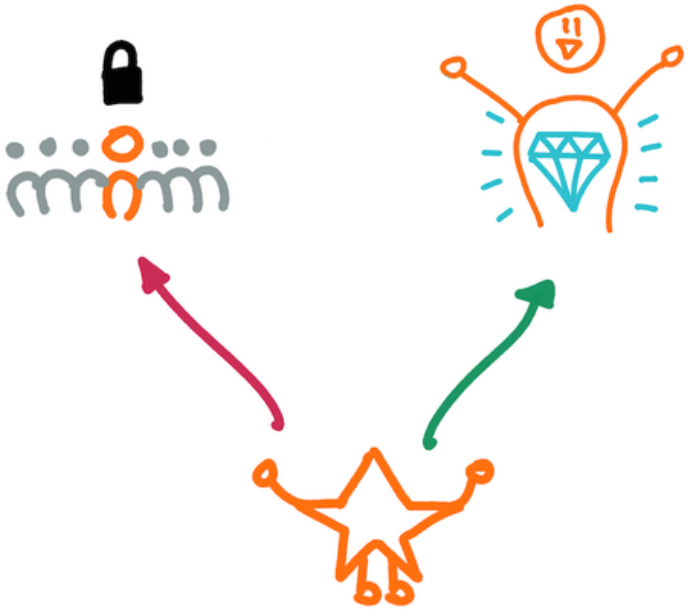
L'enfant rentre dans le moule.
Il devient comme les autres.
Il disparaît dans la masse.

Il se déconnecte de sa fréquence originelle.

Et une fois adulte…

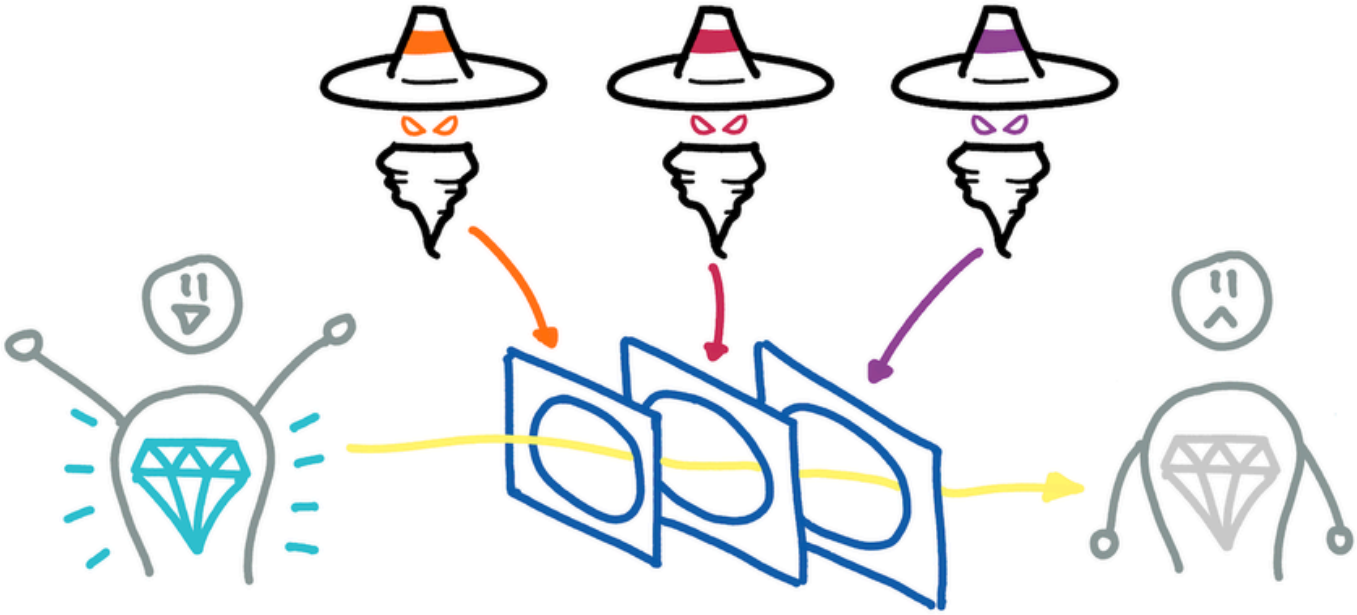
Il ne sait plus vraiment qui il est.
Il ne sait plus ce qui le fait vibrer.
Il ne sait plus pourquoi il est là.

Il suit un chemin tracé par d'autres.
Il vit une vie qui ressemble à celle des autres.



Et pourtant, au fond de lui…
Il y a une voix qui ne s'est jamais éteinte.

Sa fréquence originelle n'a jamais disparu.



Mais voilà ce que j'ai compris.

Ces filtres ne sont pas tous le fruit du hasard.

Il y a un système derrière tout ça.
Un système organisé.
Un système qui a tout intérêt à maintenir ta fréquence originelle endormie.

Et parmi tous ces filtres…
Il y en a trois qui sont particulièrement puissants.
Trois entités qui agissent à une toute autre échelle.

Ceux qui contrôlent …

Ce que tu vois.
Ce que tu entends.
Ce que tu penses.
Ce que tu manges.
Ce qui est censé te soigner.

Je les appelle les 3 BIG.

Je t'en parle dans le chapitre suivant.

QUESTIONS

Si tu repenses à ton enfance, quel filtre t'a le plus éloigné de ta fréquence originelle ?

Est-ce que tu identifies des schémas ou des croyances qui t'ont été transmis… et qui ne t'appartiennent pas vraiment ?

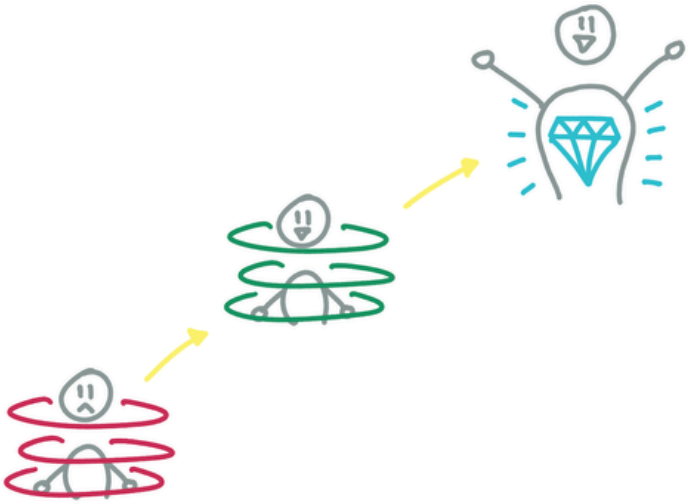
POURQUOI TU T'EN ES ÉLOIGNÉ

LES 3 BIG



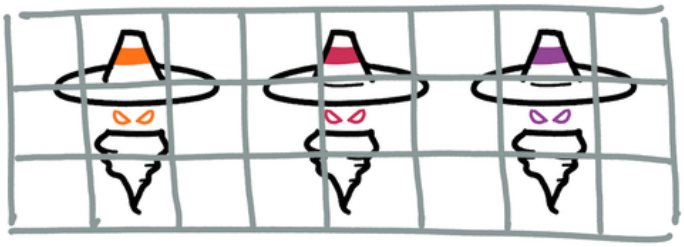
Leur système ne fonctionne
que si tu l'ignores.

Parmi tous les filtres qui t'ont éloigné de ta fréquence originelle…



Il y en a trois qui opèrent à une tout autre échelle : les 3 BIG. Ils ont compris une vérité que tu n'es pas censé connaître.

Un être humain qui vibre haut, c'est un être-humain qui réfléchit par lui-même.
Se questionne. Se détache de la foule.
Se reconnecte à qui il est vraiment.
Et commence à impacter le Monde à sa façon.





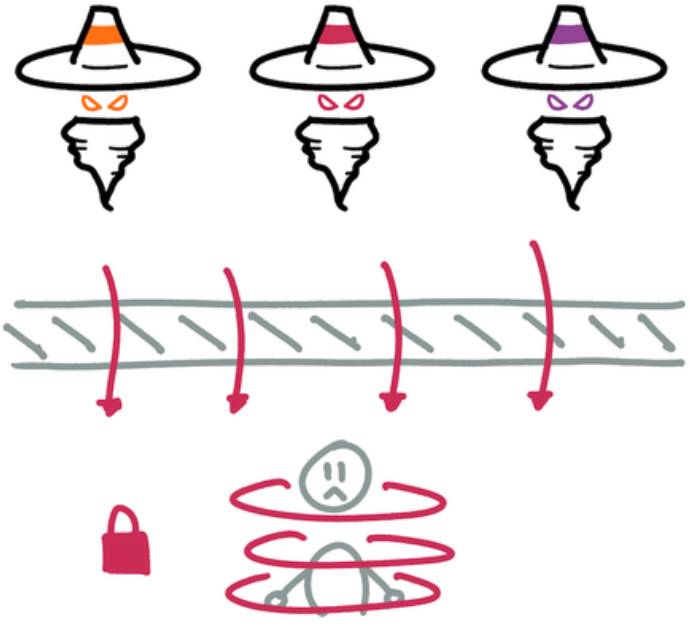
Un être humain qui se reconnecte à sa fréquence originelle…

C'est un être humain qui n'a plus besoin d'eux.

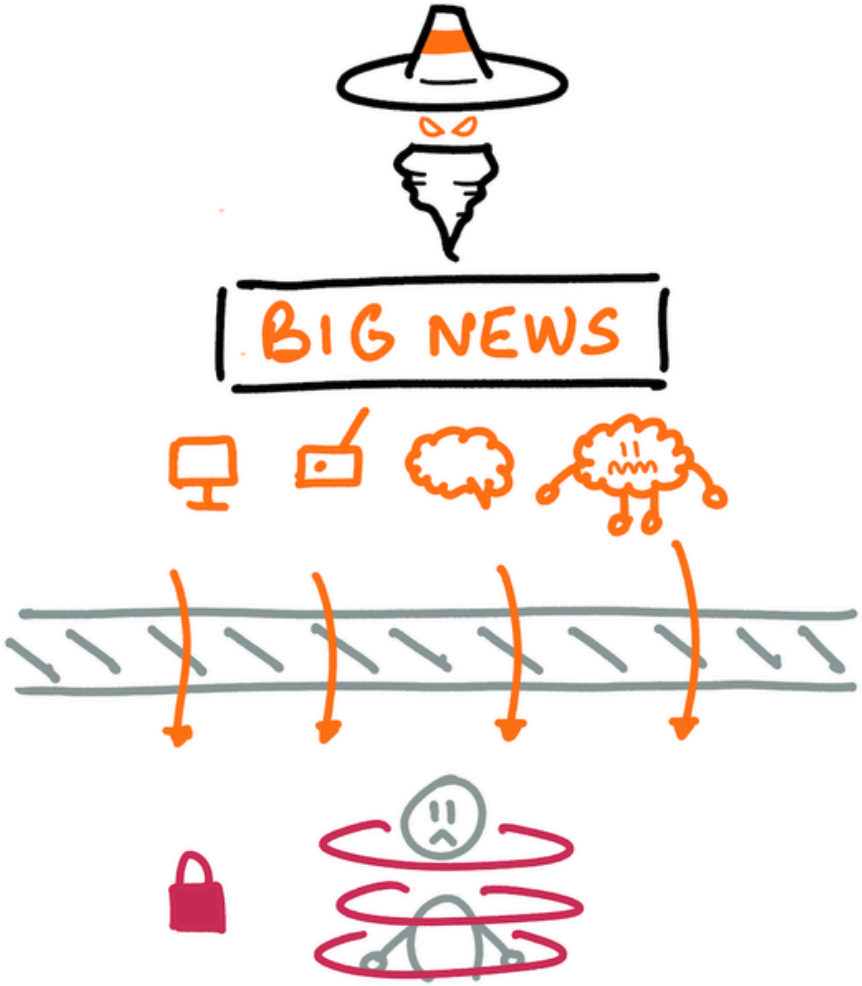
Et ça… Ils ne peuvent pas se le permettre.

Alors ils ont tout intérêt à te maintenir dans des vibrations basses.

Loin de toi.
Loin de ta fréquence originelle.
Loin de ce que tu pourrais vraiment devenir.



3 entités.
1 seul objectif.
T'empêcher d'élever tes vibrations.
T'empêcher d'ouvrir les yeux.
T'empêcher de te reconnecter à ta fréquence originelle.



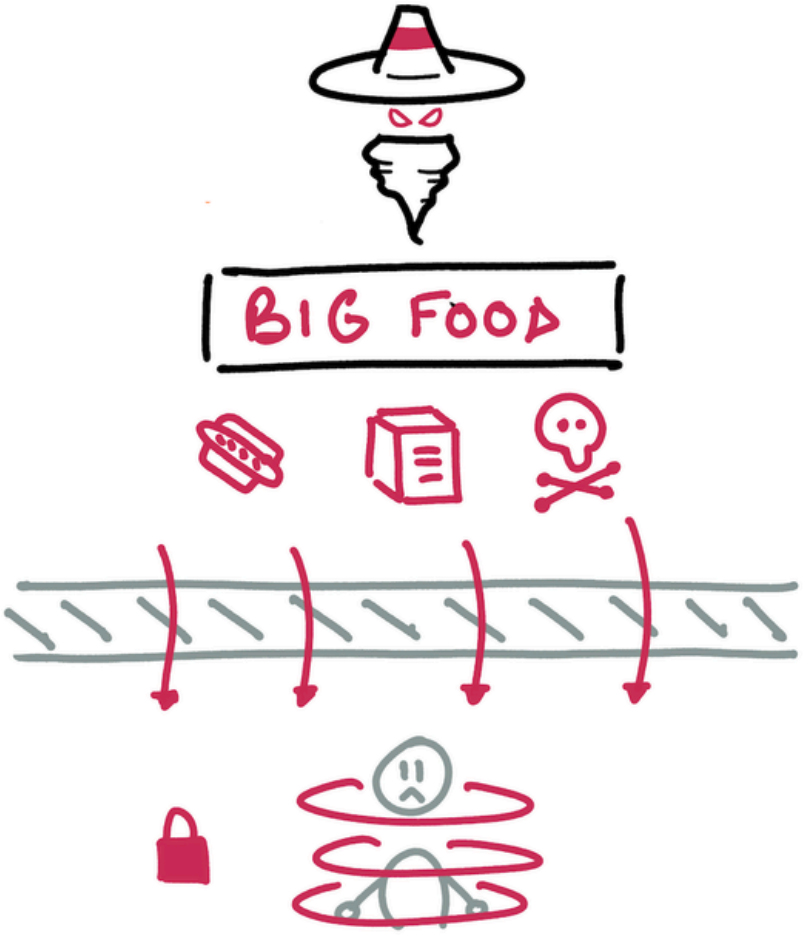
Le premier BIG: Big News

Les médias.
La télé.
La radio.
Les réseaux sociaux...

Son rôle : Contrôler ce qui entre dans ta tête.

Il te dit quoi penser.
Il nourrit ton mental de pensées négatives.
Il provoque chez toi des émotions négatives: peur, colère, tristesse…
Il capte ton attention… et la monétise.

Plus tu regardes… plus ton mental s'emballe
Plus tu regardes… plus tes émotions te submergent.
Plus tu regardes… plus tes vibrations chutent.
Plus tu regardes… plus tu n'as ni le temps ni l'énergie d'entendre ta propre voix.
Plus tu regardes… plus tu t'éloignes de ta fréquence originelle.



Le deuxième BIG: Big Food

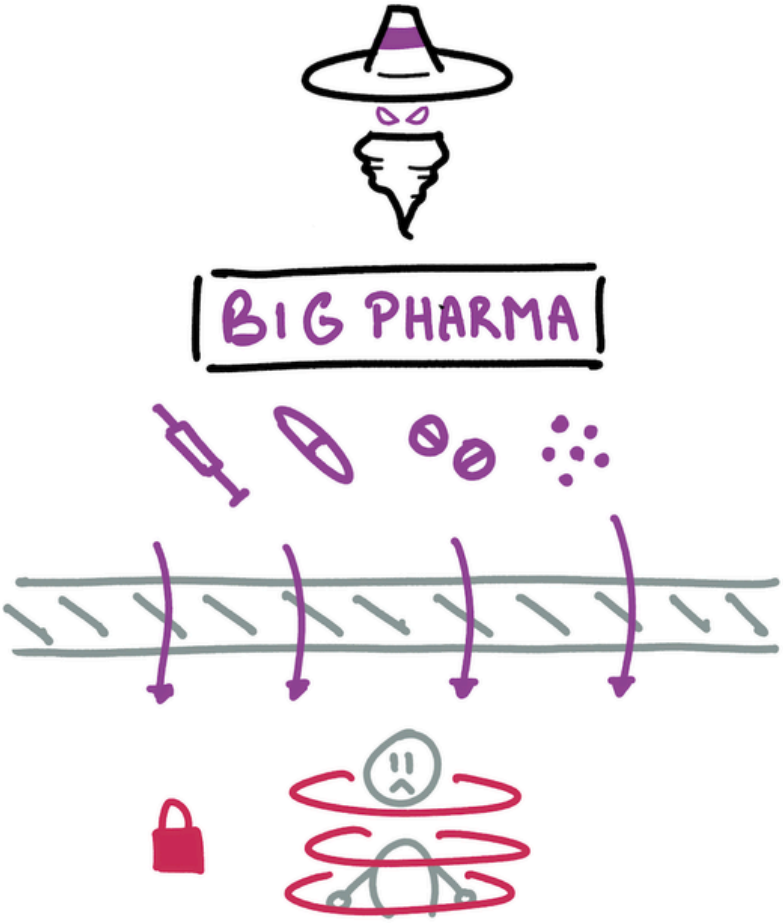
L'industrie agroalimentaire.

Son rôle :
Te nourrir avec des aliments bourrés d'additifs, de produits chimiques, de toxines, de sucres raffinés…

Des substances conçues pour créer de l'addiction.
Pour que tu reviennes.
Pour que tu consommes encore et encore.

Des substances que ton corps ne reconnaît pas.
Qui s'accumulent.
Qui t'empoisonnent doucement.
Qui créent de l'inflammation.
Et favorisent le développement de maladies chroniques.

Plus tu consommes… plus ton corps souffre.
Plus tu consommes… plus tes vibrations chutent.
Plus tu consommes… plus tu n'as ni le temps ni l'énergie d'entendre ta propre voix.
Plus tu consommes… plus tu t'éloignes de ta fréquence originelle.



Et c’est là qu’intervient le troisième BIG: Big Pharma

Son rôle : Traiter les symptômes que Big Food a créés.
Uniquement les symptômes.
Et surtout pas la cause.

Parce qu'un patient guéri est un patient qui ne rapporte strictement rien.
Mais un patient sous traitement… C'est un patient qui revient.

Alors on te donne de quoi tenir. Pas de quoi guérir.
On soulage. On anesthésie. On fait taire le signal.

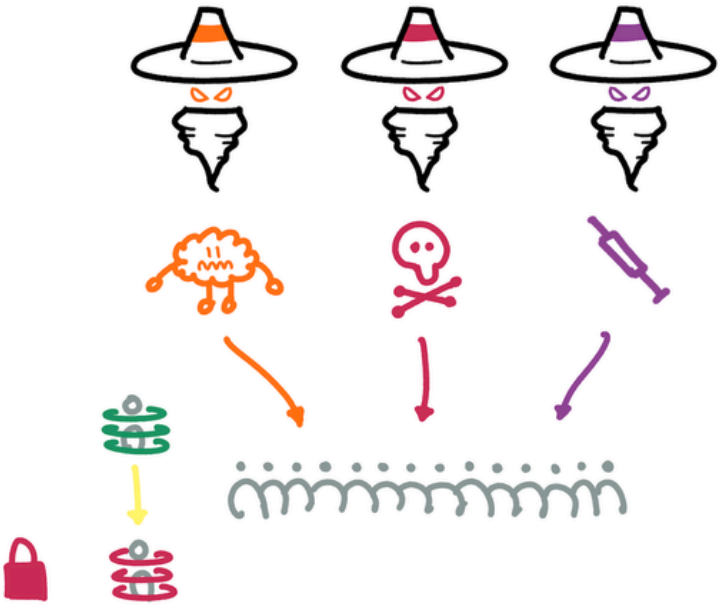
Alors que le signal était là pour une raison.
Ton corps essayait de te dire quelque chose.
Et on l'a réduit au silence.

La cause du problème est toujours là.
Et toi, tu restes dépendant. Tu reviens encore et encore.

Plus tu dépends d'eux… plus ton corps reste prisonnier.
Plus tu dépends d'eux… plus tes vibrations chutent.
Plus tu dépends d'eux… plus tu n'as ni le temps ni l'énergie d'entendre ta propre voix.
Plus tu dépends d'eux… plus tu t'éloignes de ta fréquence originelle.

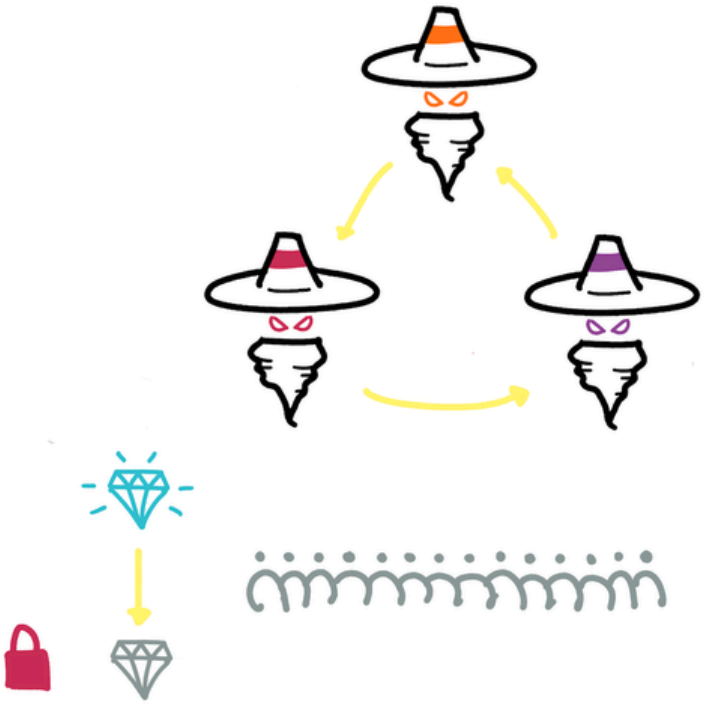
Pour résumer…

Big News te vend de la peur et du divertissement.
Big Food te vend le poison.
Big Pharma te vend l'antidote.



Trois entités. Un seul objectif.

Te maintenir volontairement dans des vibrations basses.
Te maintenir volontairement à l'état de pion.



Tous ces filtres de conditionnement ont un point commun:

T’éloigner de qui tu es vraiment.

Tu n'as jamais vraiment eu…
Ni le temps.
Ni l'espace.
Ni l'énergie.
D'entendre ce qui murmure en toi.

Ta fréquence originelle.

Maintenant que tu sais pourquoi tu t’en es éloigné…

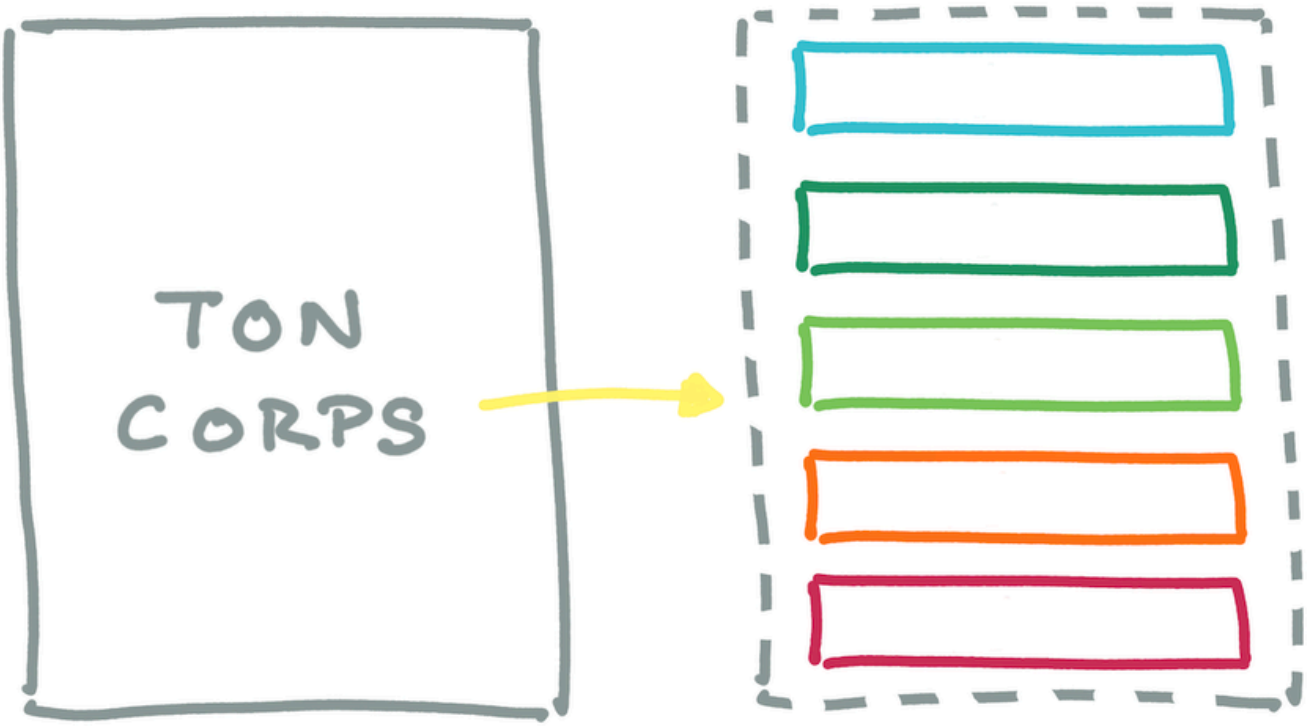
Il existe une voie pour y revenir.

C'est ce que tu vas découvrir dans les chapitres suivants.



LES 5 CORPS

LA NOUVELLE GRILLE DE LECTURE



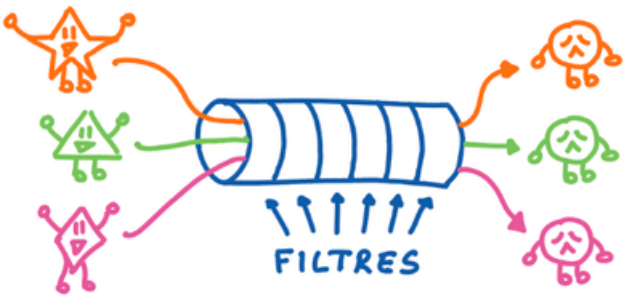
Tu n'as pas qu'un seul corps.
Tu en as cinq.

Tu sais maintenant pourquoi tu t'es éloigné de ta fréquence originelle.



Les filtres de conditionnement.
Les 3 BIG.
…

Ce ne sont pas les seuls.
Mais ils font partie des plus puissants.





Et pourtant… ce n’est pas tout.

Il y a quelque chose de fondamental que j'aurais aimé comprendre bien plus tôt.

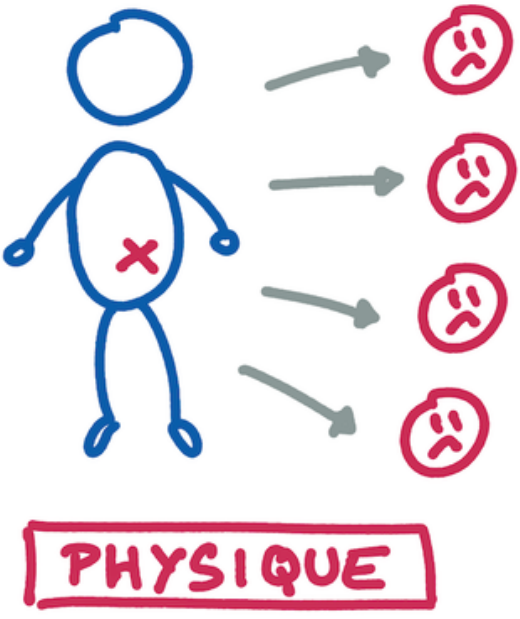
Quelque chose qui a tout changé dans ma façon de voir l'Humain.

À 14 ans, quand les médecins m'ont diagnostiqué une maladie chronique…

Ils ont considéré **uniquement** mon corps physique.

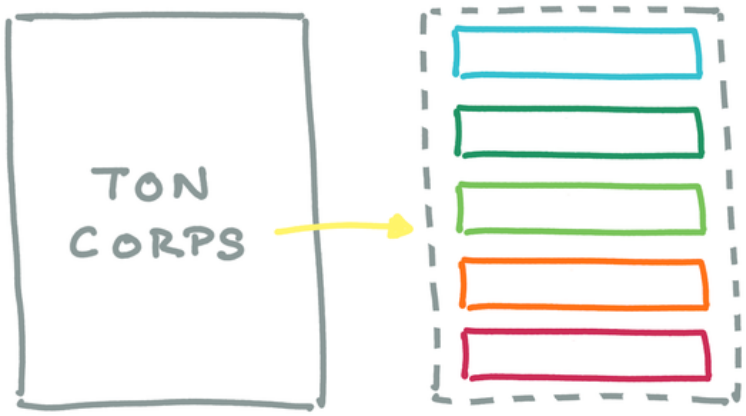
Les analyses.
Les examens.
Les médicaments.

Tout était focalisé sur ce que mon corps exprimait **physiquement**.

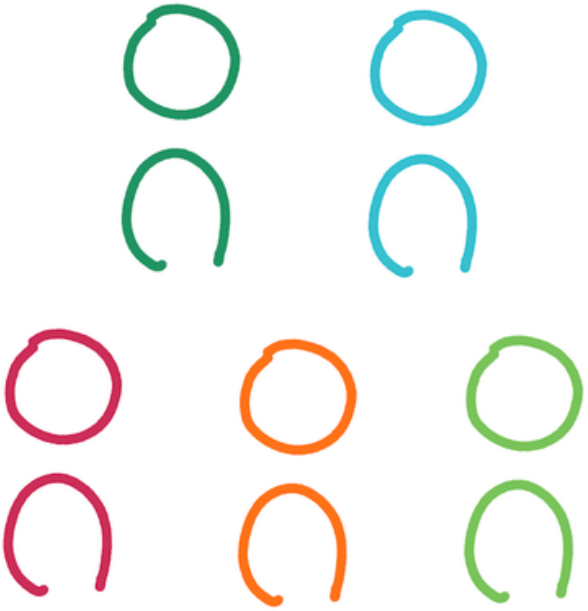


Mais plus tard, quand j'ai commencé à faire mes propres recherches, j'ai compris une chose.

> *On ne peut pas se soigner si on pense n'avoir qu'**un seul corps**.*
>
> *En réalité, nous en avons **cinq**.*



Ce qui va suivre est le coeur de ma Méthode des 5 corps™.



Cinq corps.

Cinq dimensions de toi-même.

Que tu nourris chaque jour sans même le savoir.

Les voici :

Le corps **Physique**.
Le corps **Émotionnel**.
Le corps **Mental**.
Le corps **Énergétique**.
Le corps **Spirituel**.



Chaque corps a **ses propres besoins**.

Et chaque corps envoie **ses propres signaux.**

Ton corps **Physique** émet des **SENSATIONS**.

Il peut te parler à travers :
La fatigue.
Les douleurs.
L'inflammation.
La digestion.
La maladie...

C'est sa façon de te dire :
"Je n'arrive plus à porter ce que tu me demandes de porter."



Ton corps **Émotionnel** émet des **ÉMOTIONS**.

Il peut te parler à travers :
La colère.
La tristesse.
La peur.
La frustration.
Les larmes qui montent sans prévenir...

C'est sa façon de te dire :
"Écoute-moi. J'ai un message important à te transmettre."



Ton corps **Mental** émet des **PENSÉES**.

Il peut te parler à travers :
La rumination.
Les pensées en boucle.
La confusion.
La surcharge mentale...

C'est sa façon de te dire :
"J'ai besoin de clarté. J'ai besoin de silence. J'ai besoin d'espace."



Ton corps **Énergétique** émet des **VIBRATIONS**. C'est ton **aura**.

Il peut te parler à travers :
Le malaise dans certains lieux.
L'épuisement après certaines discussions.
L'impression de stagner depuis trop longtemps...



C'est sa façon de te dire :
"Ces vibrations, ces énergies… ne te correspondent plus."



Dans ton corps **Spirituel** réside ton **ÂME**.

C'est là que se trouve ta fréquence originelle.

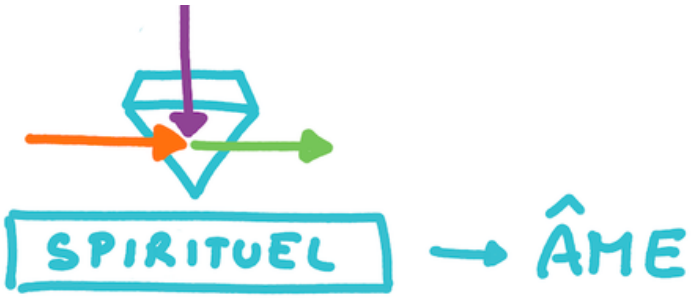
C'est là que se trouve ce qui te rend unique.

C'est là que se trouvent tes dons, tes talents… et l'expression du divin qu'il y a en toi.



Ton corps **Spirituel** peut te parler à travers :

Le sentiment de vide intérieur.
La sensation de ne plus être à ta place.
L'impression de ne plus savoir pourquoi tu es là.
De ne plus te reconnaître…



C'est sa façon de te dire :
"Tu t'es éloigné de ta fréquence originelle. Tu t'es éloigné de tes 3 diamants. Reviens."

QUESTIONS

En ce moment… lequel de tes 5 corps t'envoie le signal le plus fort ?

Est-ce que tu as déjà ignoré un signal de l'un de tes corps ? Lequel ?

Si tu devais donner une note de 1 à 5 à chacun de tes corps aujourd'hui… ce serait combien ?

Corps Physique : …/5
Corps Émotionnel : …/5
Corps Mental : …/5
Corps Énergétique : …/5
Corps Spirituel : …/5

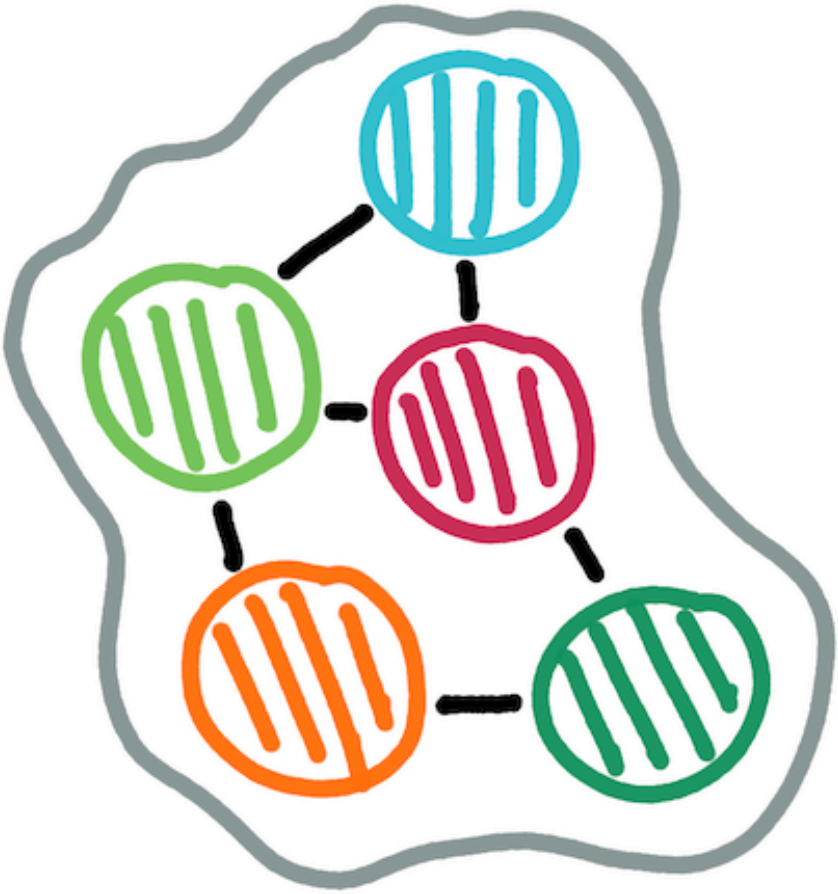
POUR ALLER PLUS LOIN

Tu peux faire le bilan de tes 5 corps en cliquant ci-dessous:

Je fais le bilan de mes 5 corps

LES 5 CORPS

L'INTERCONNEXION DES 5 CORPS



Un seul corps déséquilibré…
Et c'est tout le système qui vacille.

Ce qui va suivre dans ce chapitre est l'une des notions les plus importantes de ce livre.



Tes 5 corps sont tous interconnectés.
Ils forment un seul et même système.

Ce qui se passe dans l'un des corps…
Impacte directement les autres.

Laisse-moi te donner un exemple concret. Le mien.



C'était un vendredi matin…

Juste avant d'aller à l'école.
J'avais 10 ans.
Je m'en rappelle comme si c'était hier.

J'apprends le décès d'un membre de ma famille.
Une personne très chère à mes yeux.

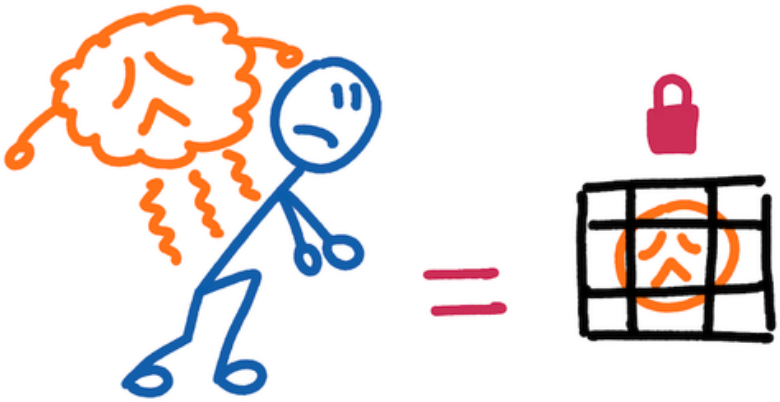
Un choc émotionnel terrible.

À cet âge-là, je n'avais ni les mots, ni les outils, ni la maturité pour traverser cette épreuve.

Et autour de moi…

Mes proches n'ont pas su m'accompagner durant cette période.

Personne ne m'a aidé à comprendre ce que je ressentais.
Ni à traverser cette émotion.



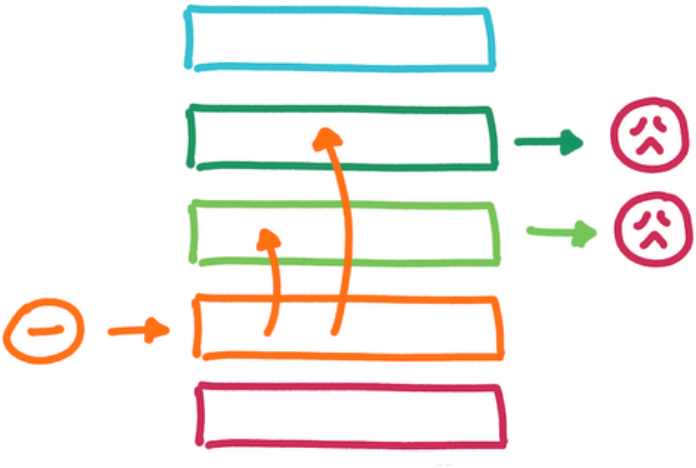
Alors je l'ai enfouie.
Gardée en moi.
En silence.

Tout est parti de là.

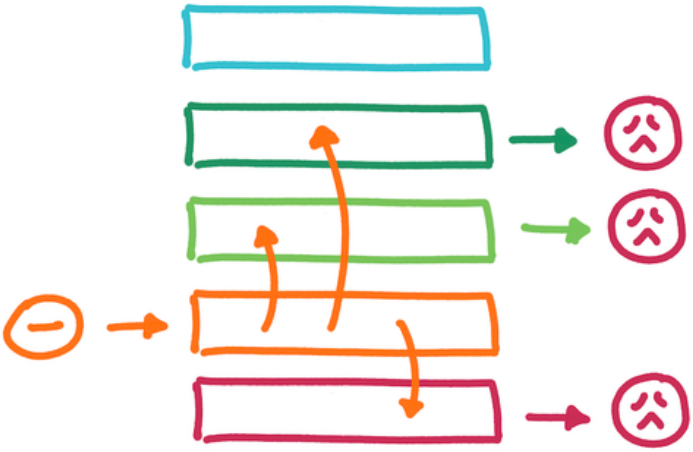
Mon corps **Émotionnel** a encaissé…
Mais n'a pas pu évacuer.

Mon corps **Mental** a fini par saturer.
Avec des pensées négatives. En boucle.

Mon corps **Énergétique** s'est affaibli.
Mon taux vibratoire a chuté drastiquement.



Et quelques années plus tard…



Mon corps **Physique** a fini par somatiser ce blocage.

Douleurs.
Inflammation.
Maladie chronique.

Un seul corps déséquilibré…
Et c'est tout le système qui vacille.

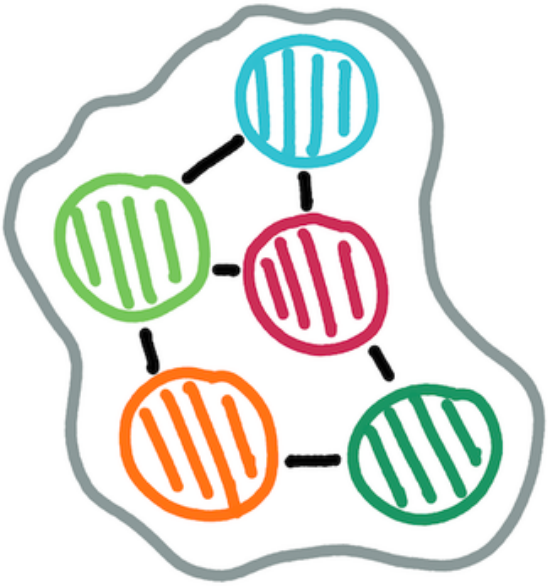
Voilà ce que j'ai compris à travers cette épreuve.

Il faut voir les 5 corps autrement…

Pas comme cinq entités séparées.

Mais comme un écosystème.
Où chaque élément influence les autres.

Imbriqué.
Interdépendant.
Interconnecté.



Imagine tes 5 corps comme des poupées russes…

Avec des couches l'une autour de l'autre.

Au centre… ton corps **Spirituel**.

C'est là que se trouvent ta fréquence originelle et tes 3 diamants.

Et autour… toutes les autres couches.





Quand ces couches sont déséquilibrées, tes diamants restent enfouis.

Étouffés.

Ils sont toujours là…
Mais ils ne peuvent plus s'exprimer.

En revanche…

Quand tu prends soin de chacun de tes corps…
Quand tu les écoutes…
Quand tu les nourris de la bonne façon…



Les couches s'allègent.
Les voiles se lèvent.

Et petit à petit, tu te rapproches de ta fréquence originelle et tes 3 diamants peuvent enfin s'exprimer.

Mais tout dépend d'une chose.

La façon dont tu alimentes chacun de tes corps.

Parce que chaque corps est à la fois un récepteur… et un émetteur.

Ce que tu lui donnes…
Détermine ce qu'il exprime.

C'est ce que tu vas découvrir dans le chapitre suivant.



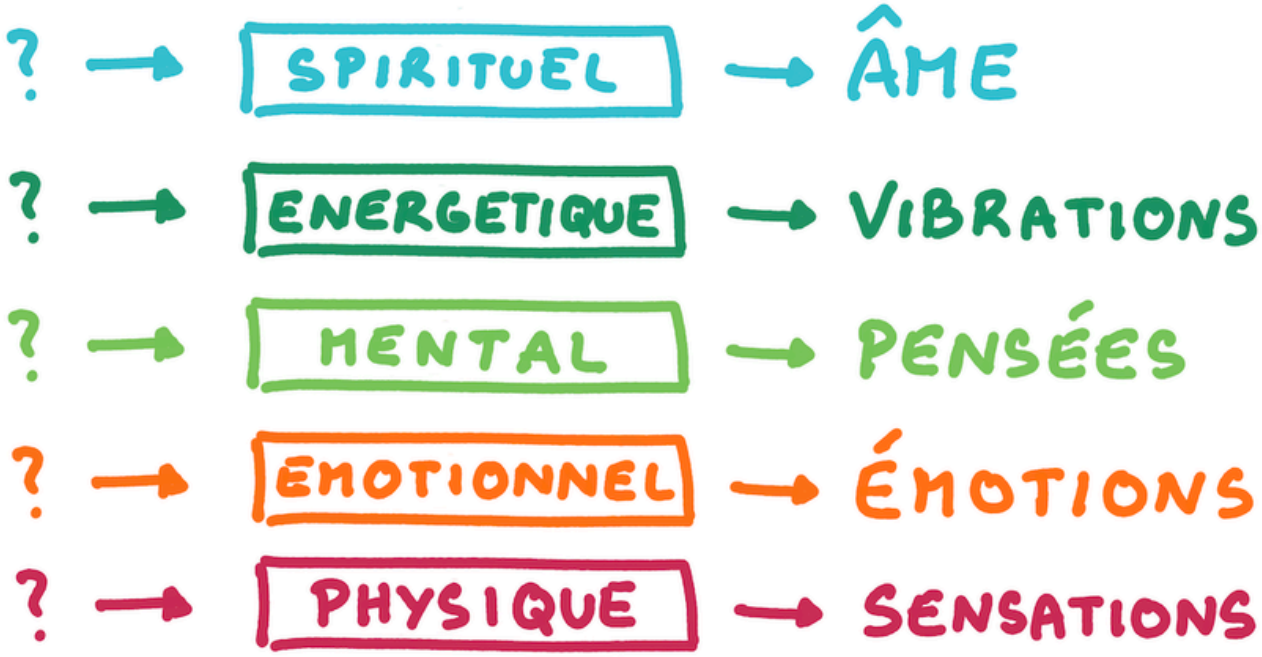
QUESTIONS

Repense à un moment où ton corps physique t'envoyait un signal fort (douleur, tension, problème de peau/cheveux, maladie, …)

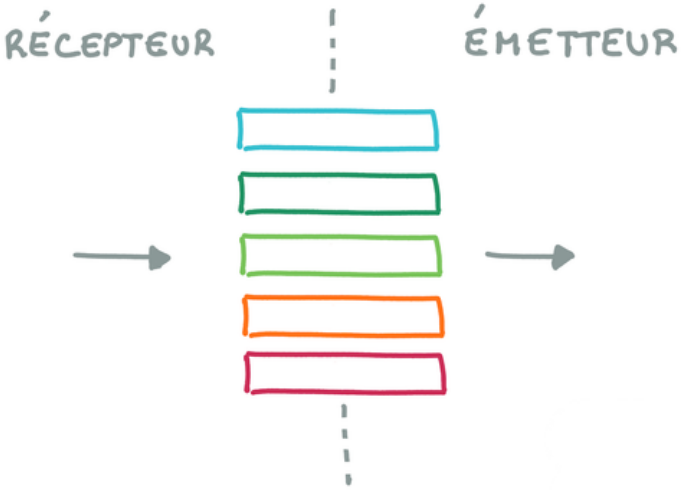
Est-ce que ton corps émotionnel, mental ou énergétique était déjà déséquilibré juste avant ?

LES 5 CORPS

L'AXE RÉCEPTEUR - ÉMETTEUR DES 5 CORPS



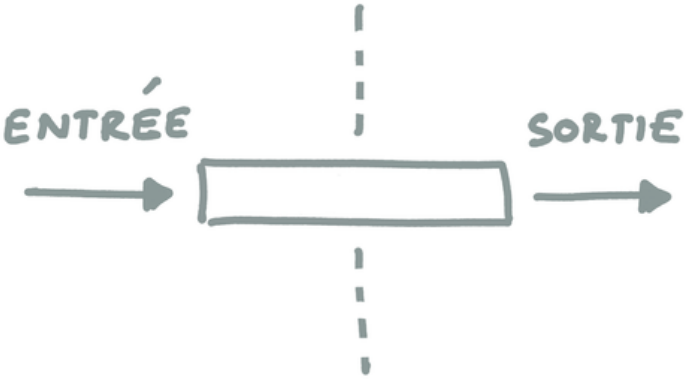
Chaque corps s'exprime
en fonction de ce que tu lui donnes.



Chacun de tes 5 corps fonctionne selon le même principe.

Recevoir puis **Exprimer**.

Ce qu'il reçoit…
Détermine ce qu'il exprime.



Chaque corps fonctionne selon un axe simple.

D'un côté… il y a ce qui entre.

Ce que tu lui donnes.
Ce que tu lui fais absorber.
C'est ce que j'appelle l'input : l'entrée.

De l'autre côté… il y a ce qui sort.

Ce que ton corps exprime en retour.
C'est ce que j'appelle l'output : la sortie.

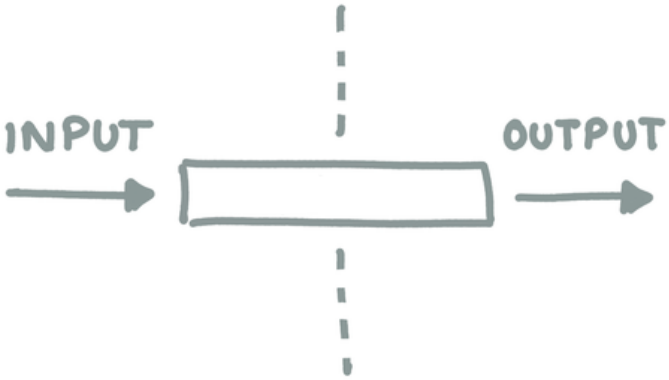
Input = ce qui entre.
Output = ce qui sort.

Ce qu'il faut retenir, c'est que…

Ce qui sort…dépend directement de ce qui entre.

Tes corps ne mentent pas.

Ils reflètent exactement ce que tu leur donnes.
Comme un miroir.



Pour mieux comprendre…

Imagine un micro et un haut-parleur.

Le micro reçoit une information.
Ta voix.

C'est l'input = L'entrée.





Le haut-parleur, lui, exprime ce qu'il a reçu.

Le son.

C'est l'output = La sortie.

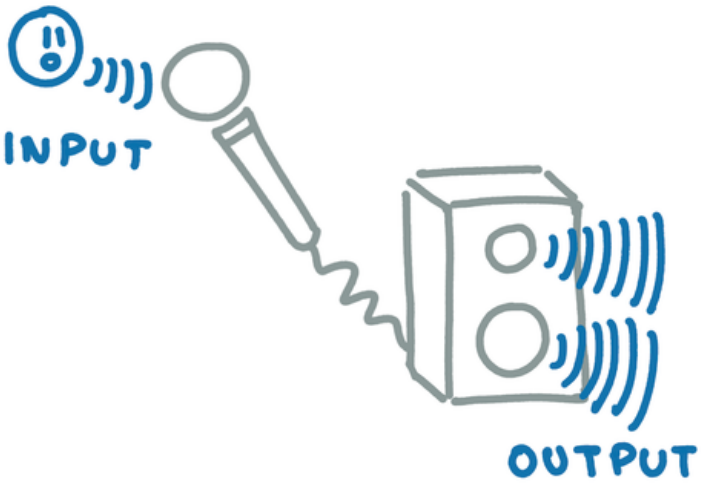
Si tu parles doucement dans le micro…
Le son sera doux.

Si tu cries…
Le son sera fort.

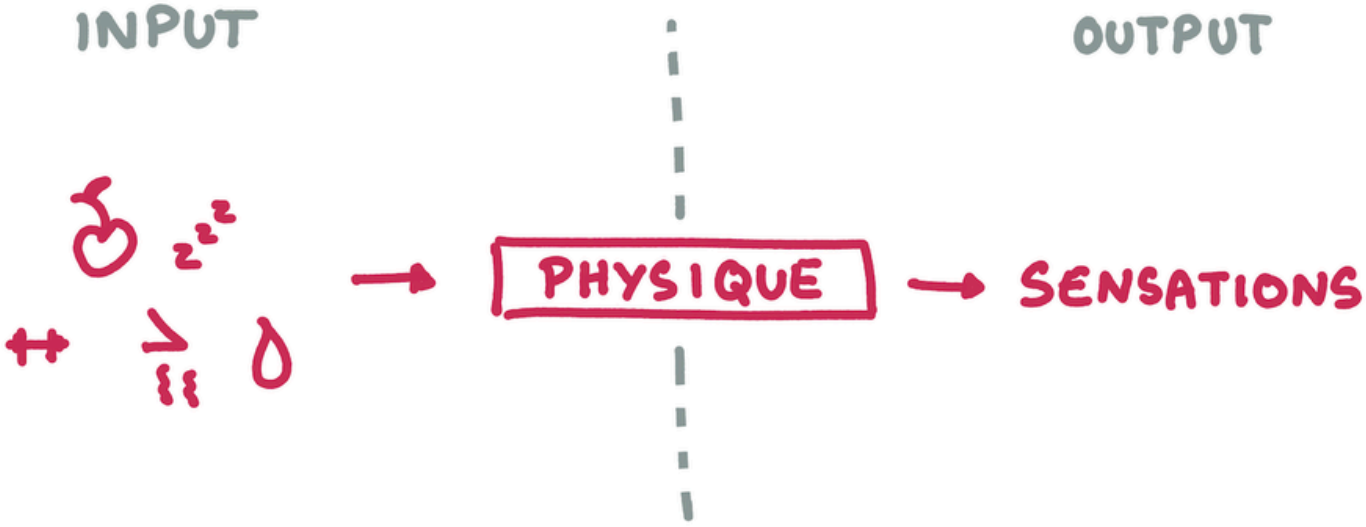
Ce qui sort…
Est toujours le reflet de ce qui entre.

C'est exactement pareil pour tes 5 corps.

Voyons ce que ça donne concrètement pour chaque corps.







Le corps Physique

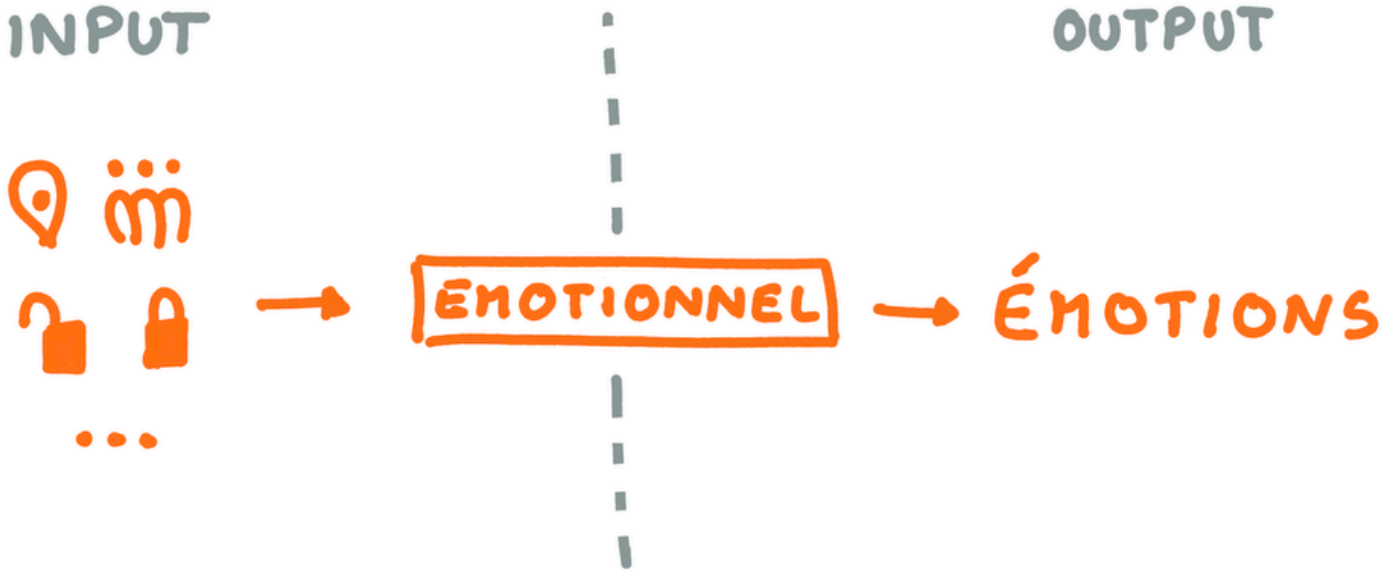
Ses inputs :
L'alimentation.
Le sommeil.
L'activité physique.
La respiration.
L'hydratation.

Son output : **Des sensations**.

Énergie.
Vitalité.
Légèreté.
Souplesse.
Bien-être physique...

Ou à l'inverse…

Fatigue.
Douleurs.
Tensions.
Inflammation.
Troubles digestifs.
Maladies chroniques...



Le corps Émotionnel

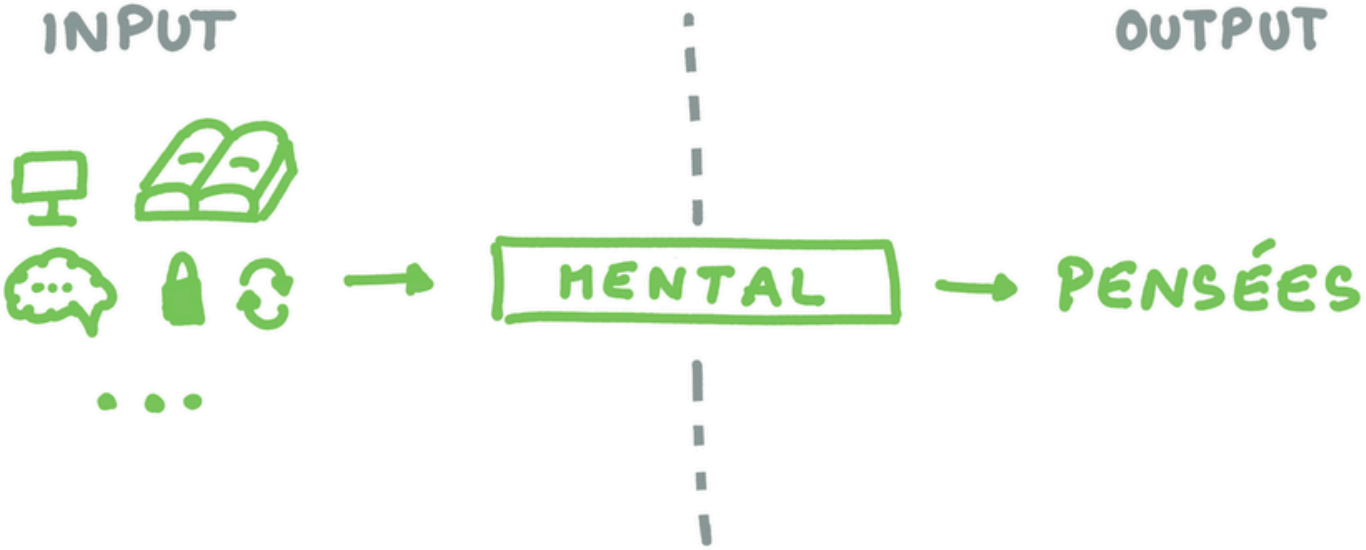
Ses inputs :
Ton environnement.
Les personnes que tu fréquentes.
Les événements que tu traverses.
Ta capacité à accueillir… ou à refouler tes émotions...

Son output : **Des émotions**.

Joie.
Sérénité.
Amour.
Gratitude.
Enthousiasme.
Une émotion accueillie...

Ou à l'inverse…

Colère.
Tristesse.
Peur.
Culpabilité.
Frustration.
Honte.
Une émotion refoulée...



Le corps Mental

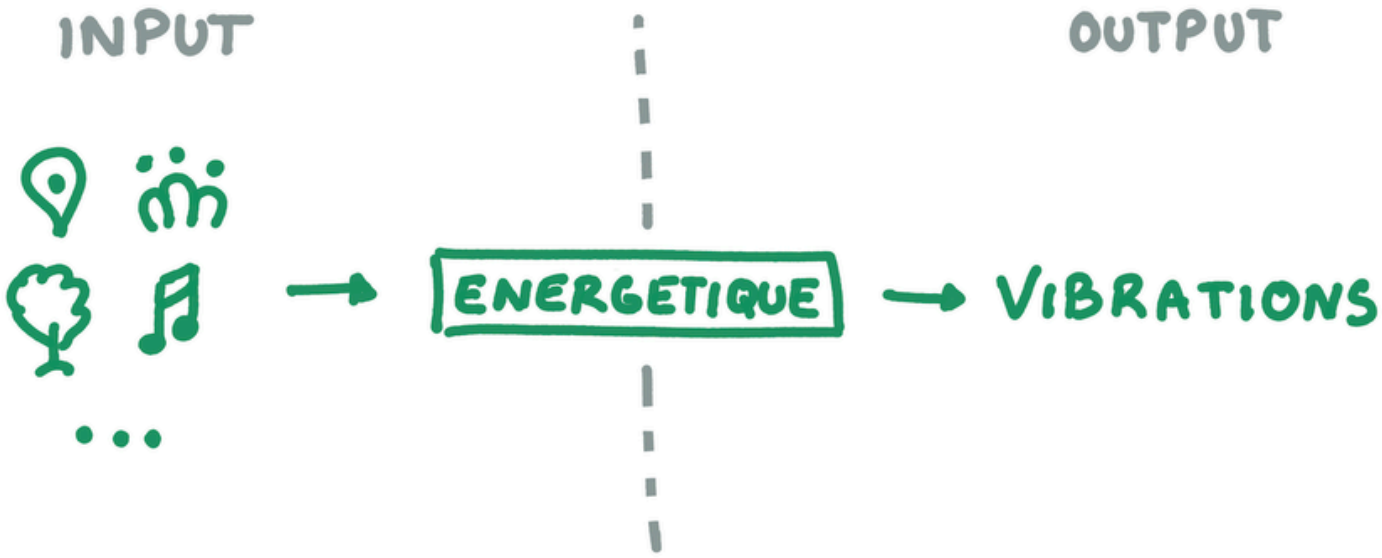
Ses inputs :
Les informations que tu consommes.
Les croyances que tu entretiens.
Les blocages et blessures ancrés dans ton subconscient.
Les schémas répétitifs que tu reproduis sans t'en rendre compte...

Son output : **Des pensées**.

Clarté mentale.
Discernement.
Créativité.
Imagination.
Stratégie.
Vision...

Ou à l'inverse…

Confusion mentale.
Épuisement mental.
Ruminations.
Autosabotage.
Stress.
Burnout...



Le corps Énergétique

Ses inputs :
Les lieux que tu fréquentes.
Les personnes autour de toi.
Ta connexion à la Nature.
Les sons que tu écoutes...

Son output : **Ton taux vibratoire**. **Ton aura**.

Vibrations hautes.
Aura lumineuse.
Vitalité.
Magnétisme naturel.
Sérénité intérieure.
Capacité à élever l'énergie des autres...

Ou à l'inverse…

Vibrations basses.
Lourdeur intérieure.
Aimant à conflits.
Malaise dans certains lieux.
Épuisement après certaines conversations.
Impression d'être bloqué au même niveau depuis longtemps...



Le corps Spirituel

Ses inputs :
L'équilibre de tes 4 autres corps.
Ta connexion à ton intuition.
Ton écoute intérieure.
Ta capacité à lâcher prise.
Ta capacité à te détacher du monde matériel...

Son output : **L'expression de ton âme**

Reconnexion à ta fréquence originelle.
Expression de tes dons/talents.
Connexion à ta vocation.
Connexion au divin.
Intuition claire et guidante...

Ou à l'inverse…

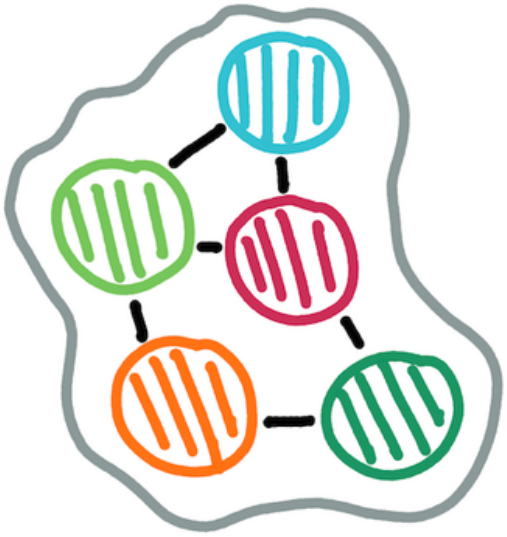
Déconnexion de ta fréquence originelle.
Déconnexion de ta vocation.
Perte de sens.
Vide intérieur.
Quête extérieure sans fin...

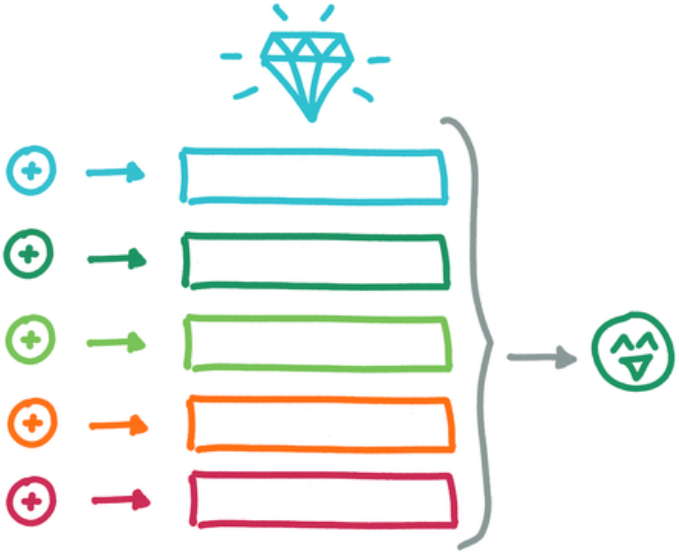
Cependant, il y a une précision importante à considérer.

L'output d'un corps ne dépend pas uniquement de ses propres inputs.

Il est aussi influencé par l'état des autres corps.

Comme on l'a vu dans le chapitre précédent, tes 5 corps sont interconnectés.





Quand un corps reçoit de mauvais inputs…

Il se déséquilibre.
Et ce déséquilibre impacte directement les autres corps.

Ce qu'il faut retenir, c'est que ton état de bien-être ou de mal-être…
Dépend directement de la qualité des inputs de chaque corps.

Si tu nourris correctement chacun de tes corps…
Tes outputs seront positifs.

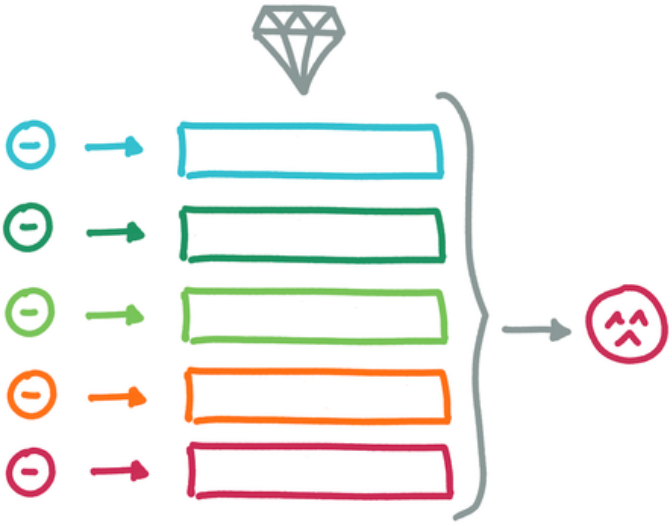
Si tu les négliges…
Tes outputs seront négatifs.
Le mal-être s'installe.

Et tu t'éloignes de ta fréquence originelle.

C'est aussi simple que ça.

Et c'est là que tout devient intéressant.

Il existe deux façons d'aborder l'équilibre de tes 5 corps.



L'approche locale

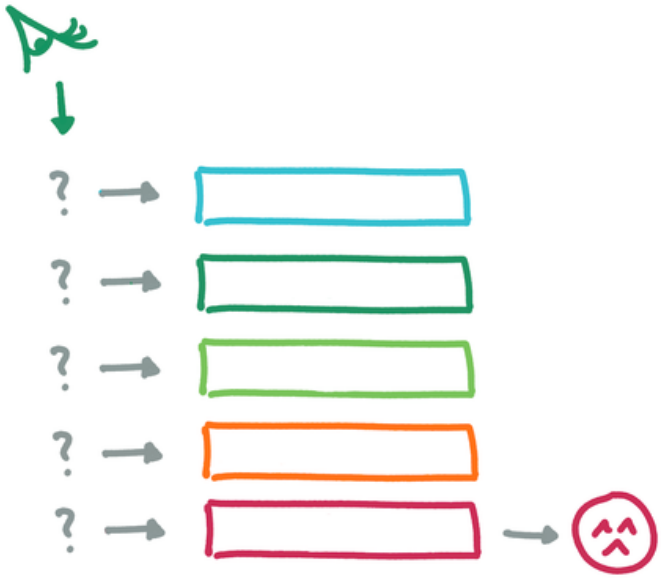
Tu identifies le corps qui t'envoie un signal.

Tu travailles directement sur ses inputs.

Tu agis sur ce qui entre…

Pour améliorer ce qui sort.





L'approche globale

Quand un corps t'envoie un signal…

Tu ne regardes pas uniquement ses propres inputs.

Tu considères aussi les inputs des autres corps.

Parce qu'ils sont tous interconnectés.

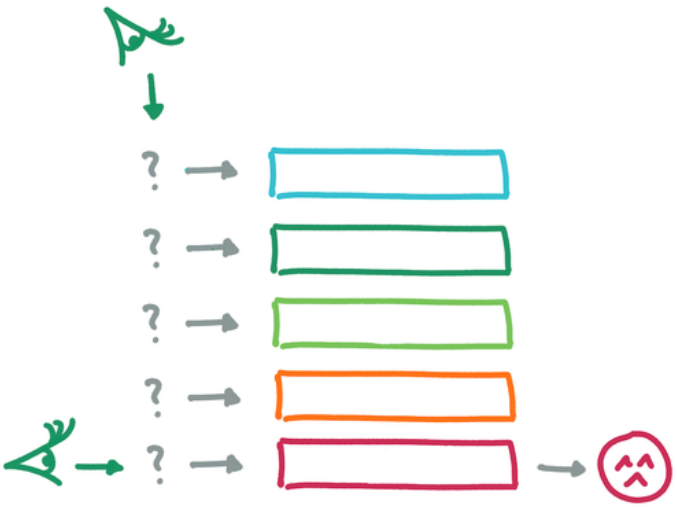
Le déséquilibre vient peut-être d'ailleurs.

Ces deux approches sont nécessaires.

Elles sont complémentaires.

Et ensemble…

Elles te permettent de te reconnecter à ta fréquence originelle.



QUESTIONS

Pour chacun de tes 5 corps…Quels sont tes outputs en ce moment ?

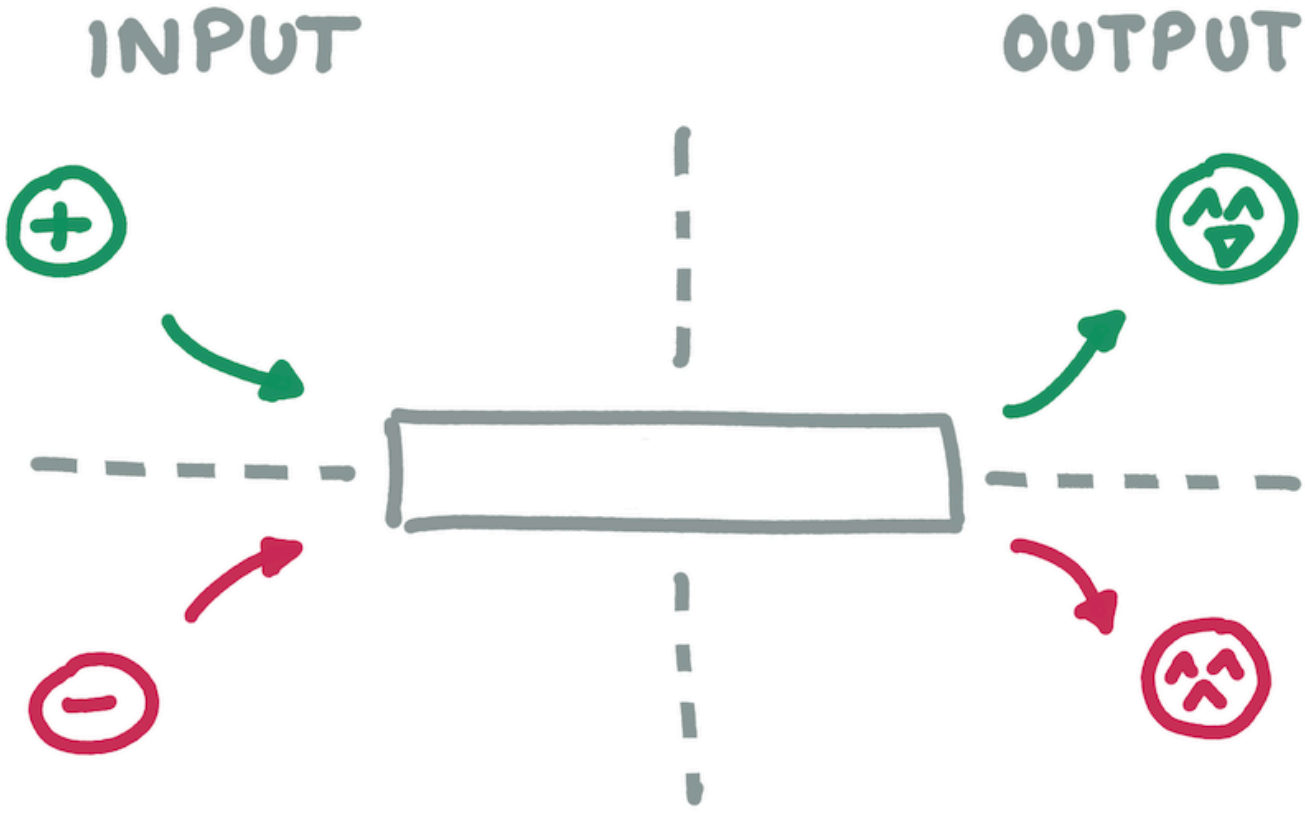
Corps **Physique** : que ressens-tu ?
Corps **Émotionnel** : quelles émotions reviennent le plus souvent ?
Corps **Mental** : quelles pensées occupent ton mental ?
Corps **Énergétique** : quel est ton niveau vibratoire ?
Corps **Spirituel** : est-ce que tu te sens aligné avec qui tu es vraiment ?

Que disent ces outputs sur la qualité de tes inputs actuels ?

Peux-tu identifier des inputs à améliorer en priorité ?

LES 5 CORPS

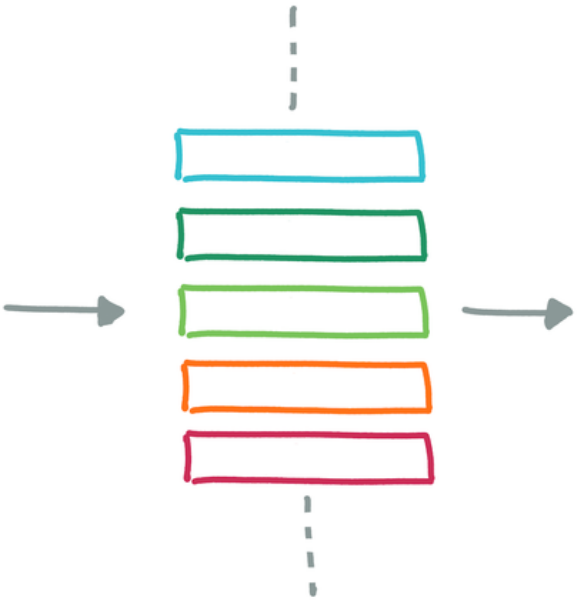
L'APPROCHE LOCALE



Chaque signal est un message.

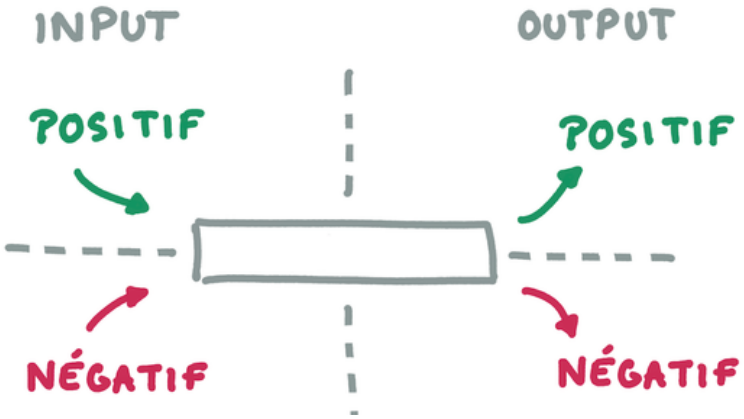
Dans les chapitres précédents…

Tu as découvert les 5 corps.
L'axe émetteur-récepteur qui les gouverne.
Ce qu'ils reçoivent. Ce qu'ils expriment.



Et maintenant…

Voici l'un des piliers les plus importants de la méthode des 5 corps.



Pour chaque corps…
Il existe un schéma simple.

Un schéma à 4 cadrans.

D'un côté…les inputs:
ce qui alimente le corps.

De l'autre…les outputs:
ce que le corps exprime.

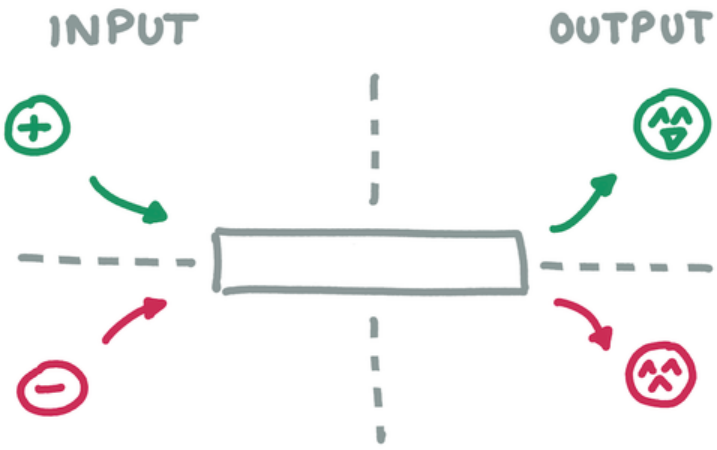
Et pour chacun, deux possibilités :
Le **positif** ou le **négatif**.

Les inputs positifs (**inputs +**) :
ce qui nourrit le corps.

Les inputs négatifs (**inputs -**) :
ce qui le déséquilibre.

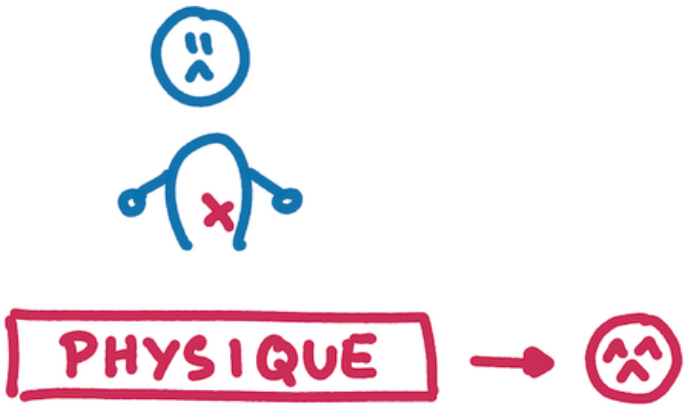
Les outputs positifs (**outputs +**) :
ce qu'il exprime quand il est bien nourri.

Les outputs négatifs (**outputs -**) :
ce qu'il exprime quand il est mal nourri.



Ce schéma est le même pour chacun de tes 5 corps. Il s'agit de la grille de lecture de la méthode des 5 corps.

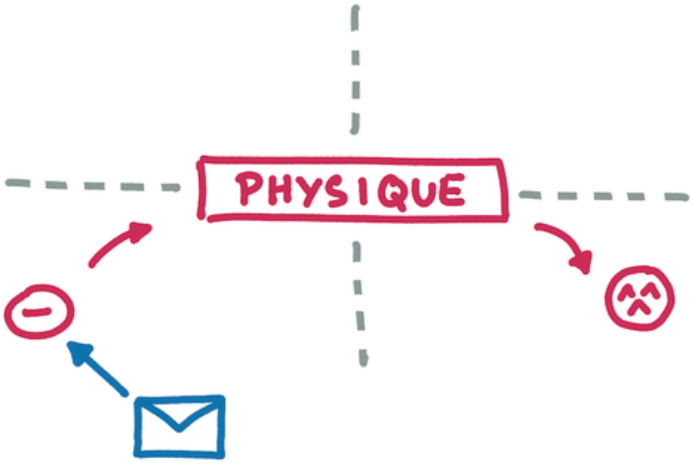
Maintenant, appliquons ce schéma au **corps Physique**.



Quand ton corps physique exprime:
Une douleur.
Une tension.
Une maladie...

Il t'envoie un signal.
C'est un **output négatif**.

Un message précis pour te dire :
"Quelque chose ne va pas au niveau de tes inputs."



Ce message t'indique qu'il y a certainement des inputs négatifs au niveau du **corps Physique**:

Ton alimentation.
Ton sommeil.
Ton activité physique.
Ta respiration.
Ton hydratation.

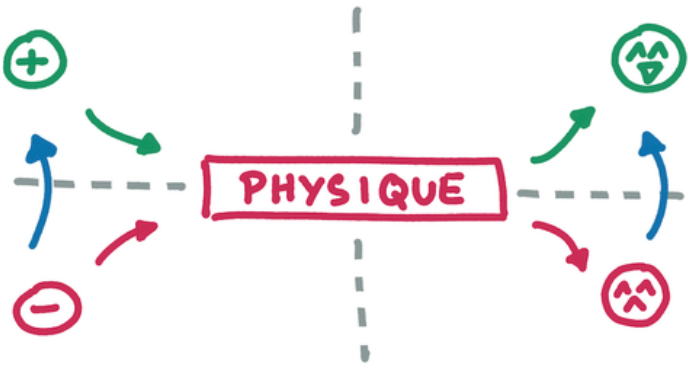
Un ou plusieurs de ces inputs sont négatifs.

Ils déséquilibrent ton corps au lieu de le nourrir.

Pour basculer de l'output négatif...
Vers l'output positif...

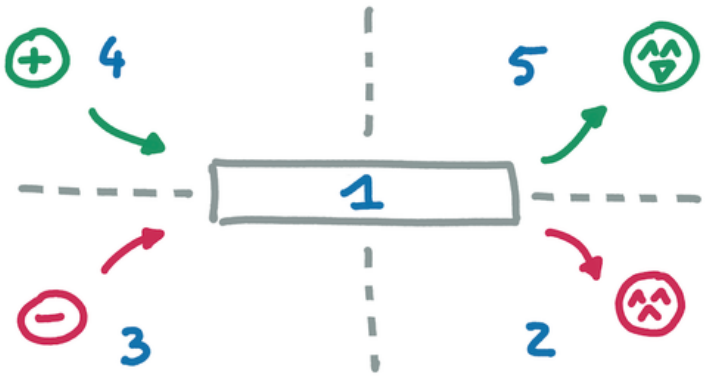
Il faut identifier ces inputs négatifs.

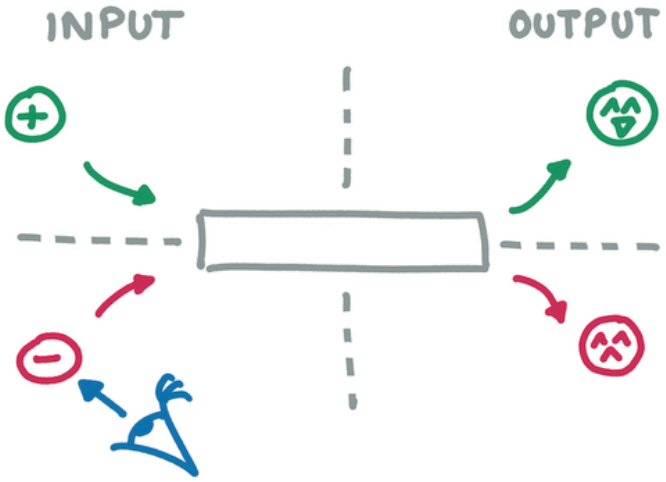
Et les remplacer par des inputs positifs.



C'est le principe clé de **l'approche locale.**

1. *J'identifie le corps qui m'envoie un signal.*
2. *Je lis son output.*
3. *J'identifie ses inputs négatifs.*
4. *Je les remplace par des inputs positifs.*
5. *Mon output négatif bascule vers l'output positif.*





Rééquilibrer ses 5 corps…

C'est apprendre à identifier ses inputs négatifs.

Et les remplacer progressivement par des inputs positifs.

Corps par corps.

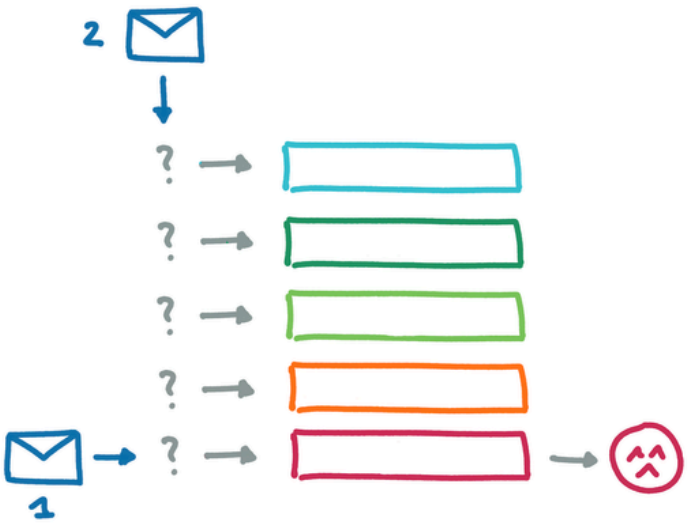
Ce schéma des 4 cadrans est valable pour chacun de tes 5 corps.

Il y a cependant quelque chose d'important à comprendre.

Dans notre exemple précédent…
Ce signal du corps Physique ne t'envoie pas qu'un seul message.

Il t'envoie aussi un deuxième message.
Un message qui concerne les autres corps.

C'est **l'approche globale**.
C'est ce que tu vas découvrir dans le chapitre suivant.



QUESTIONS

Repense à un signal fort que ton **corps Physique** t'a envoyé récemment…

- Une douleur.
- Une tension.
- Une maladie.
- Une fatigue persistante.
- …

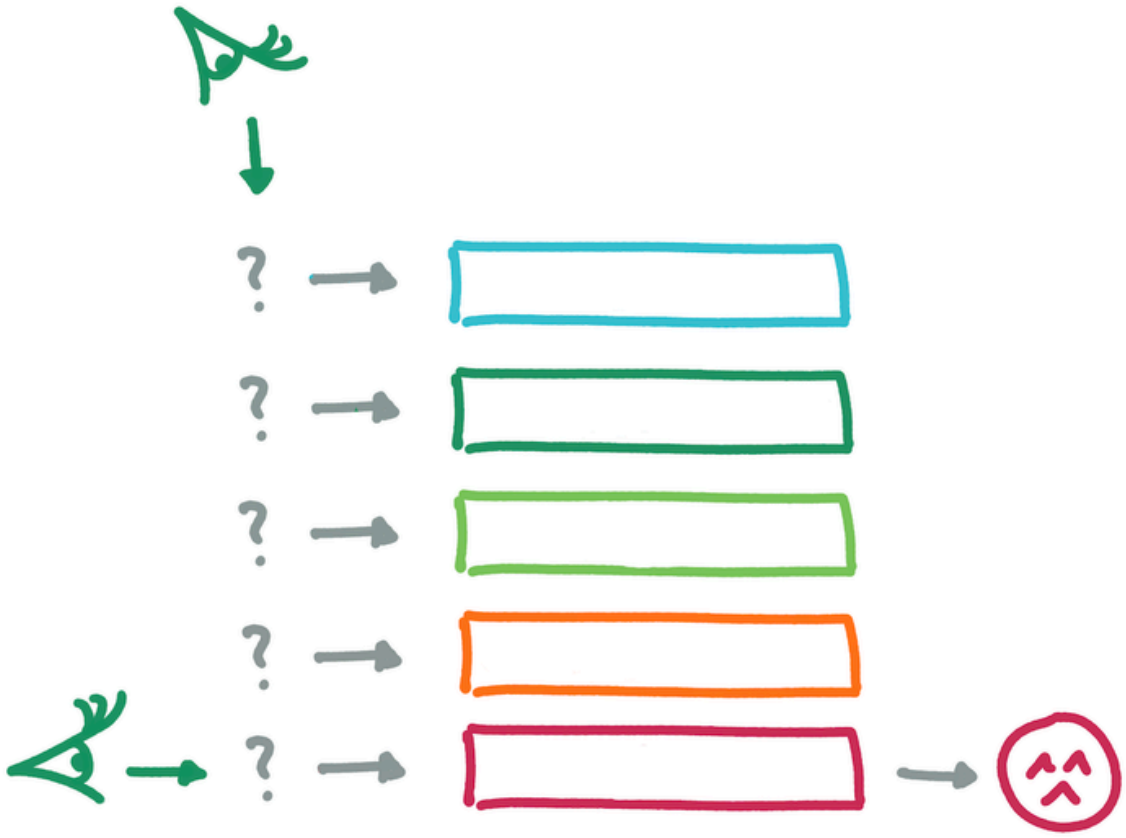
Si tu regardes tes inputs physiques à cette période…

- Ton alimentation
- Ton sommeil
- Ton activité physique
- Ta respiration
- Ton hydratation

Lesquels étaient négatifs selon toi ?

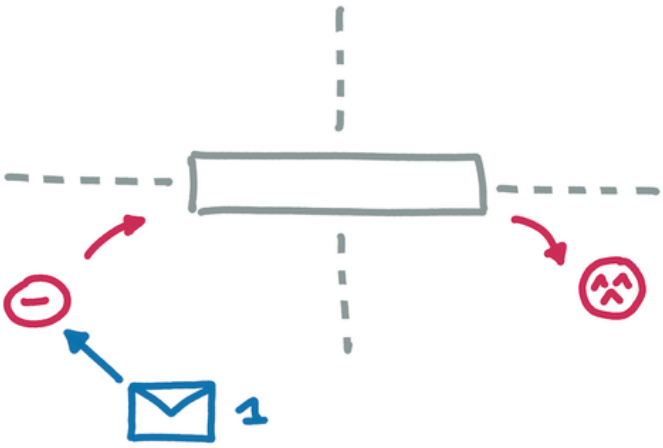
LES 5 CORPS

L'APPROCHE GLOBALE



Le corps qui s'exprime
n'est pas toujours la source du problème.
C'est juste celui qui parle le plus fort.

Tu viens de découvrir **l'approche locale**.

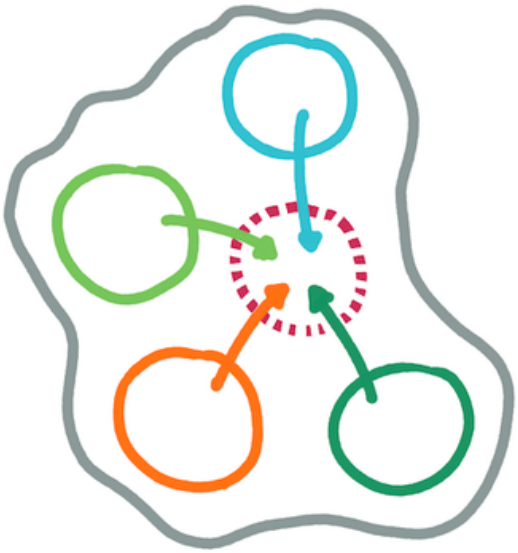


Quand un corps t'envoie un signal…

Il te dit qu'il y a sans doute un problème au niveau de ses propres inputs.

Mais ce signal t'envoie aussi un deuxième message.

C'est souvent celui que l'on oublie de lire.



Comme on l'a vu précédemment…
Tes 5 corps sont interconnectés.

Ce qui se passe dans un corps…
Impacte directement les autres.

Quand un corps est déséquilibré…
Il exprime un output négatif.
C'est un signal qu'il t'envoie.

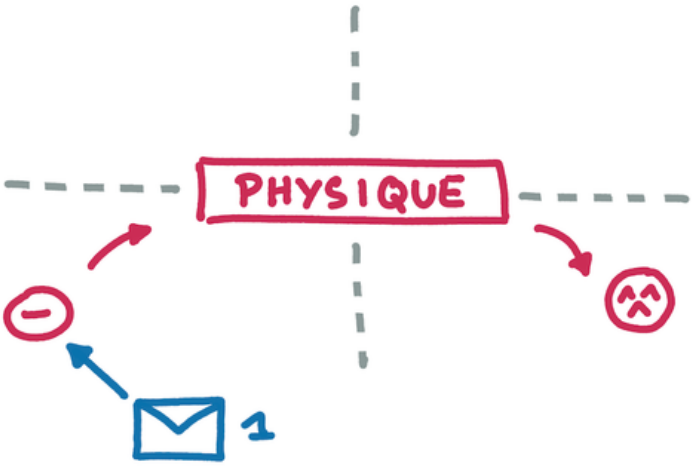
Mais ce déséquilibre ne vient pas toujours de ses propres inputs.
Il peut aussi venir des inputs des autres corps.

Chaque corps qui t'envoie un signal…
T'envoie en réalité deux messages.

Le premier message te dit :
"Regarde mes propres inputs."

Il y a certainement des inputs négatifs au niveau de ce corps.

C'est **l'approche locale**.

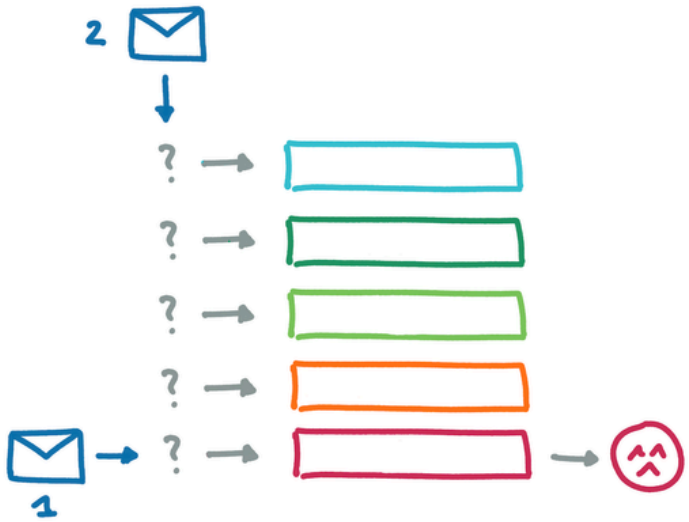


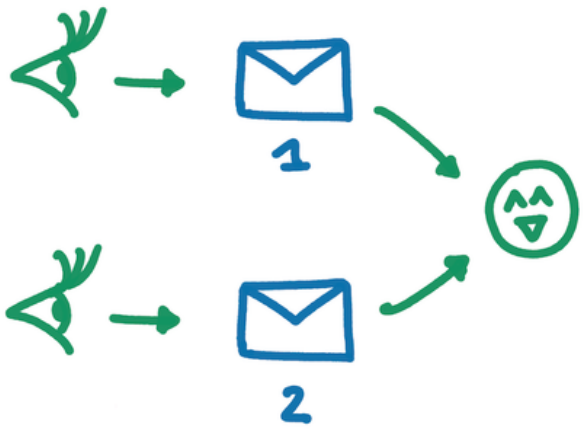
Le second message te dit :
"Regarde aussi les inputs des autres corps."

Le déséquilibre vient peut-être d'ailleurs.

Un autre corps mal nourri…
peut aussi impacter directement celui qui exprime le signal.

C'est **l'approche globale**.





Ces deux messages sont complémentaires.

Ensemble…

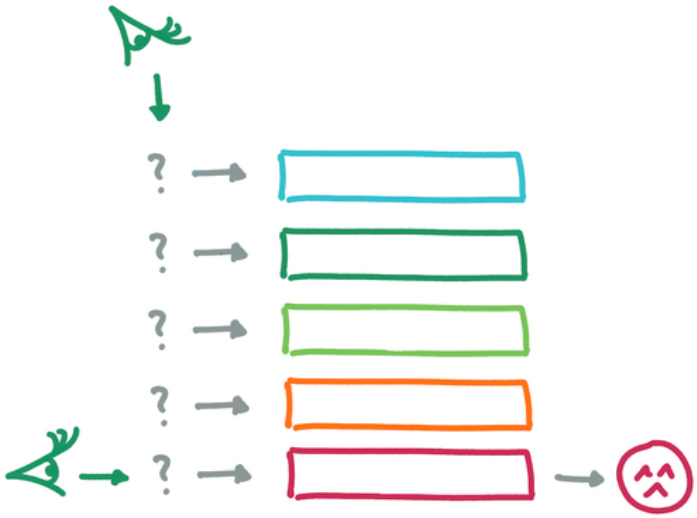
Ils te donnent une vision complète de ton équilibre.

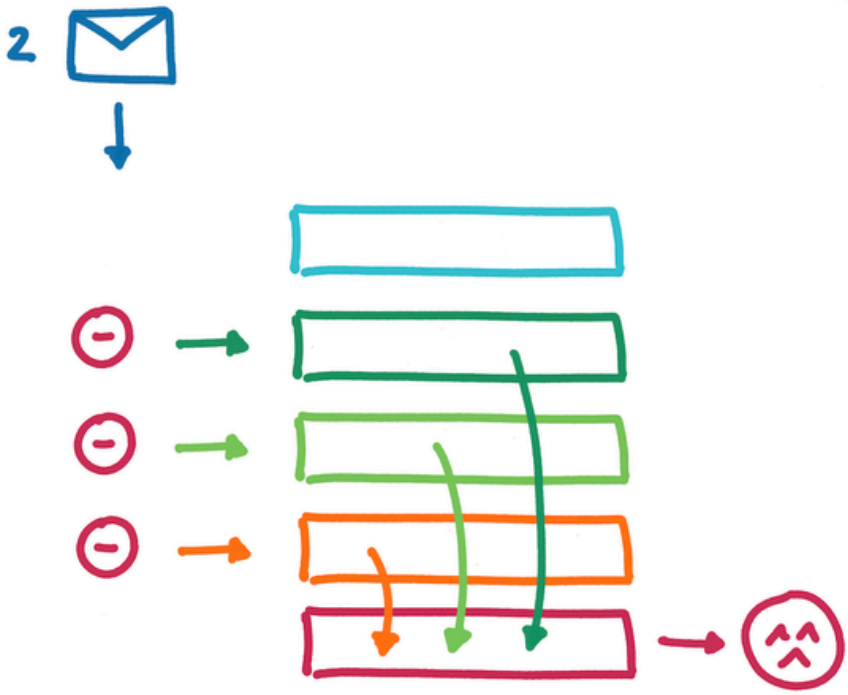
Reprenons notre exemple.

Quand ton **corps Physique** exprime:
Une douleur.
Une tension.
Une maladie...

Le premier message te dit :
"Regarde mes propres inputs: alimentation, sommeil, activités physiques, hydratation, respiration,…"

Mais le deuxième message te dit :
"Regarde aussi les inputs des autres corps."





En effet:

Si ton corps **Émotionnel** reçoit des inputs négatifs…
Des émotions refoulées. Des blessures non guéries…
Ton corps physique va somatiser ce déséquilibre.
Sous forme de douleurs. De tensions. De maladies.

Si ton corps **Mental** reçoit des inputs négatifs…
Des pensées négatives. De la rumination. Du stress chronique.
Ton corps physique absorbe ce déséquilibre.

Si ton corps **Énergétique** reçoit des inputs négatifs …
Des environnements lourds. Des lieux qui te pèsent…
Ton corps physique finit par le ressentir.

Note importante

Tu remarqueras que le corps Spirituel n'apparaît pas dans cette liste. Ce n'est pas un oubli.

Chaque signal que t'envoie ton corps Physique, Émotionnel, Mental ou Énergétique…
Est déjà un indice que tu t'es éloigné de ta fréquence originelle.

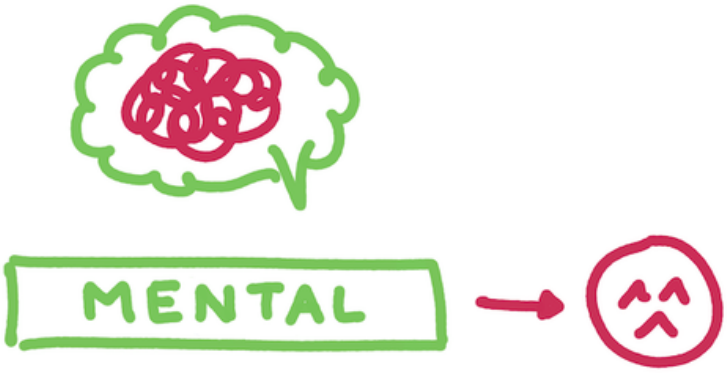
En réalité, derrière chaque signal…
C'est ton corps Spirituel qui te parle.
Il t'invite à te reconnecter à ta fréquence originelle.

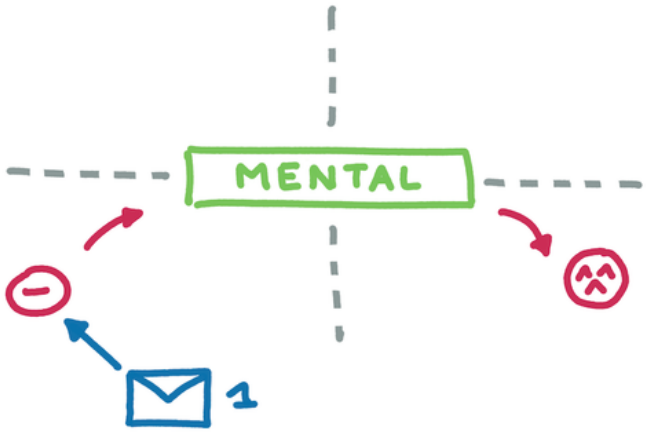
On en parle dans un prochain chapitre.

Prenons un deuxième exemple.

Quand ton **corps Mental** exprime:

Une charge mentale.
Des pensées en boucle.
De l'anxiété.
De la confusion...



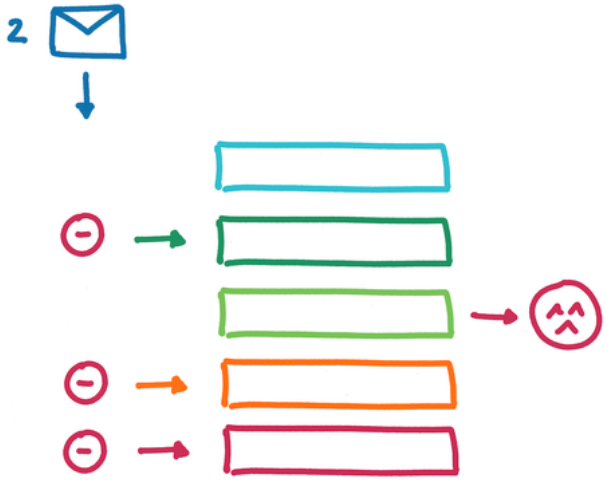


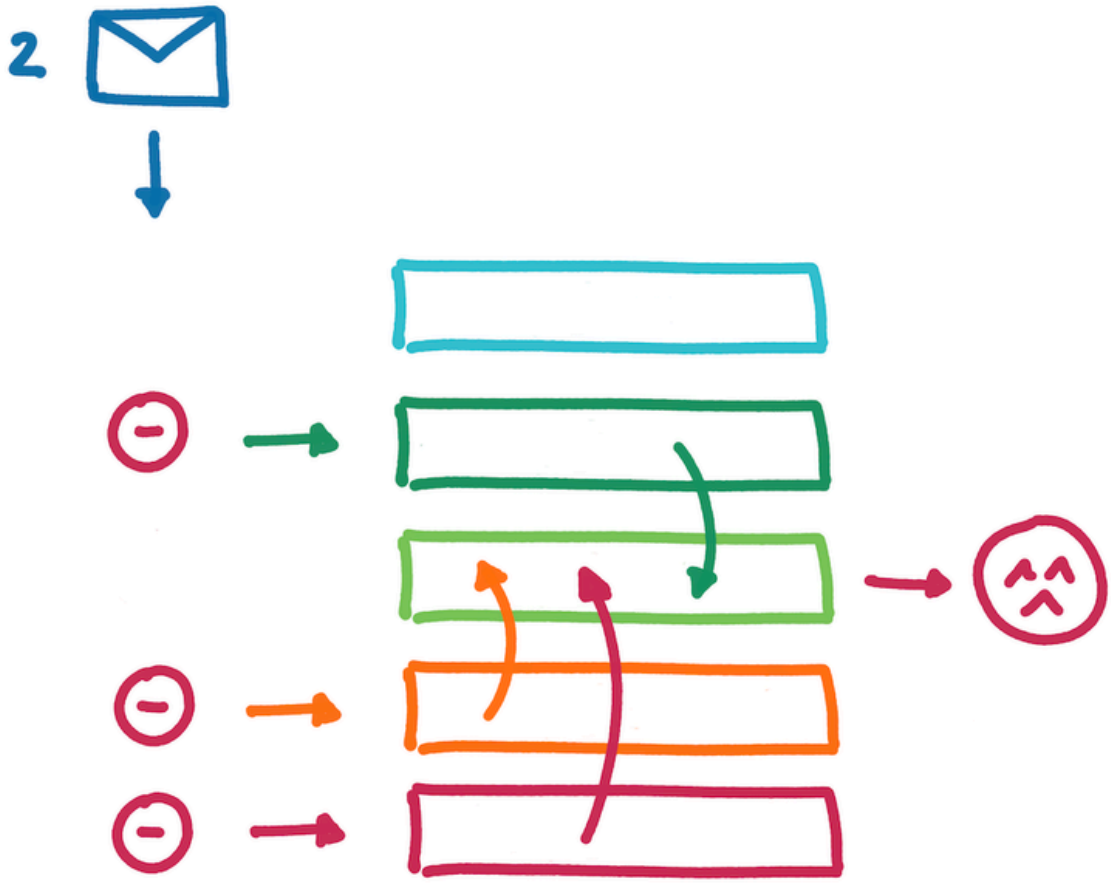
Le premier message te dit :

"Regarde mes propres inputs: les informations que tu consommes, tes croyances, tes schémas, ce qui est ancré dans ton subconscient, …"

Mais le deuxième message te dit :

"Regarde aussi les inputs des autres corps."





En effet:

Si ton corps **Physique** reçoit des inputs négatifs…
Un manque de sommeil. Un manque d'activité physique…
Ton corps mental absorbe ce déséquilibre et finit par s’épuiser.

Si ton corps **Émotionnel** reçoit des inputs négatifs…
Des émotions refoulées. De la colère bloquée…
Les émotions non accueillies saturent le corps mental.

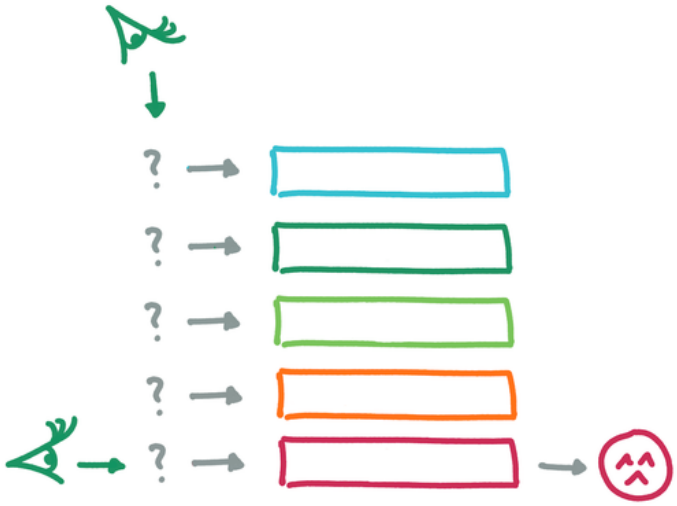
Si ton corps **Énergétique** reçoit des inputs négatifs…
Des personnes qui drainent ton énergie. Un environnement lourd…
Ces vibrations basses viennent parasiter ton corps mental.
Et il n'a plus les ressources pour fonctionner sereinement.

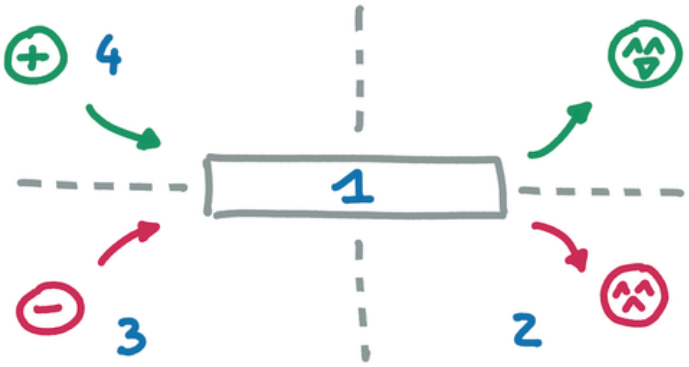
C'est le cœur de **La Méthode des 5 corps™**.

Quand un corps t'envoie un signal…
Ne regarde pas uniquement ses propres inputs.
Regarde l'ensemble du système.

Parce que la source du déséquilibre…
Vient peut-être d'ailleurs.

Le corps qui s'exprime n'est pas toujours la source du problème.
C'est juste celui qui parle le plus fort.





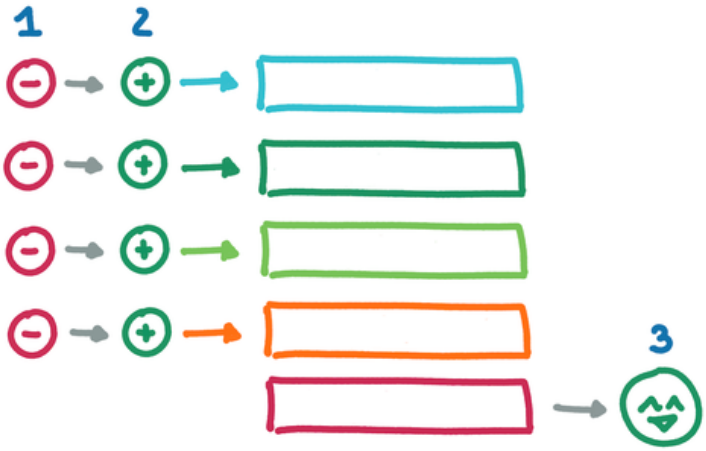
Voici comment appliquer les deux approches:

L'approche locale d'abord.

1. J'identifie le corps qui m'envoie un signal.
2. Je lis son output.
3. J'identifie ses propres inputs négatifs
4. Je les remplace par des inputs positifs

Puis **l'approche globale**.

1. Je regarde les inputs négatifs des autres corps.
2. Je les remplace par des inputs positifs.
3. Mon output négatif bascule vers l'output positif.

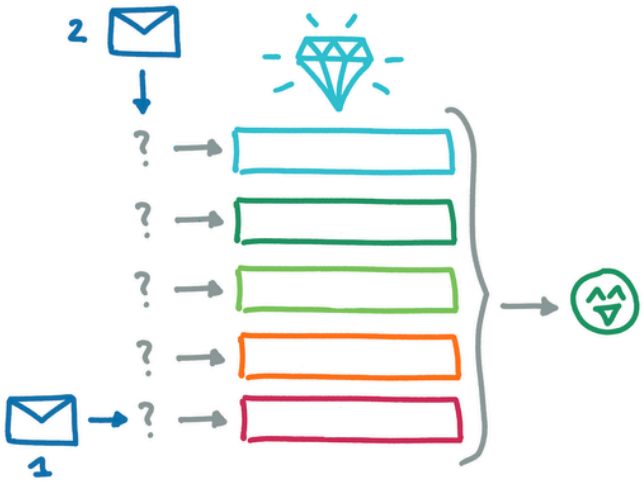


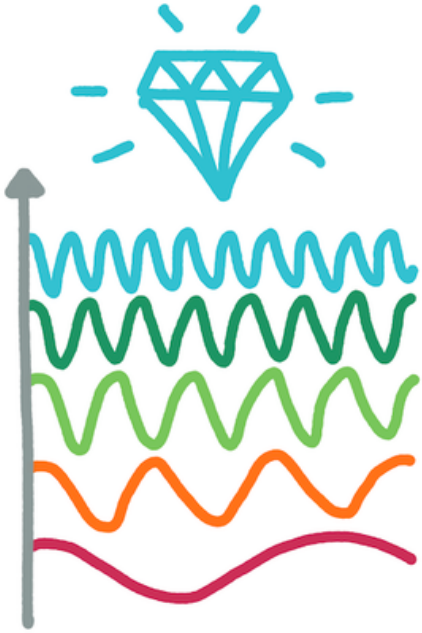
L'approche locale te donne le premier message.

L'approche globale te donne le second.

Ensemble…

Elles te permettent de rééquilibrer tes 5 corps. Et de te reconnecter à ta fréquence originelle.





Mais il reste quelque chose d'essentiel à comprendre.
Une dimension qui éclaire tout le reste.
C'est la dimension vibratoire de tes 5 corps.

Chacun de tes corps émet des vibrations. Et ces vibrations sont le fil conducteur de toute cette démarche. Ce sont ces vibrations qui te ramèneront à ta fréquence originelle. Ta vibration la plus pure, la plus vraie, la plus authentique.

C'est ce que tu vas découvrir dans les chapitres suivants.

QUESTIONS

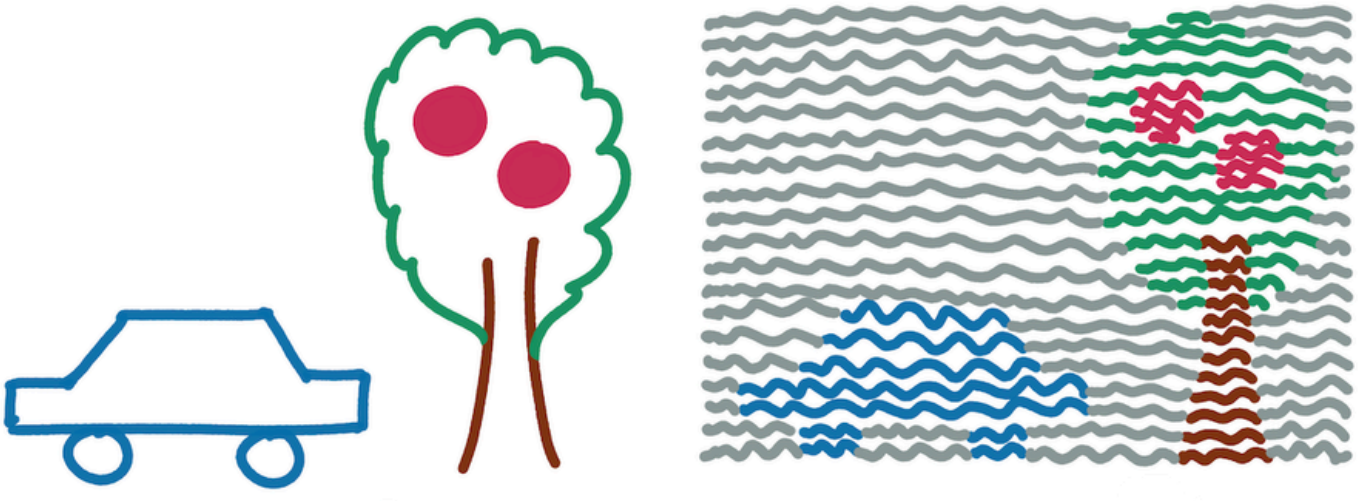
Repense à un signal fort que ton corps physique t'a envoyé récemment…

- Une douleur.
- Une tension.
- Une maladie.
- Une fatigue persistante...

Est-ce que, sur cette période, un autre de tes corps était aussi déséquilibré ? Si oui, quels sont les inputs négatifs qui auraient pu déséquilibrer ce corps ?

VIBRATIONS ET FRÉQUENCE ORIGINELLE

TOUT EST VIBRATION



Voir l'énergie derrière la forme.

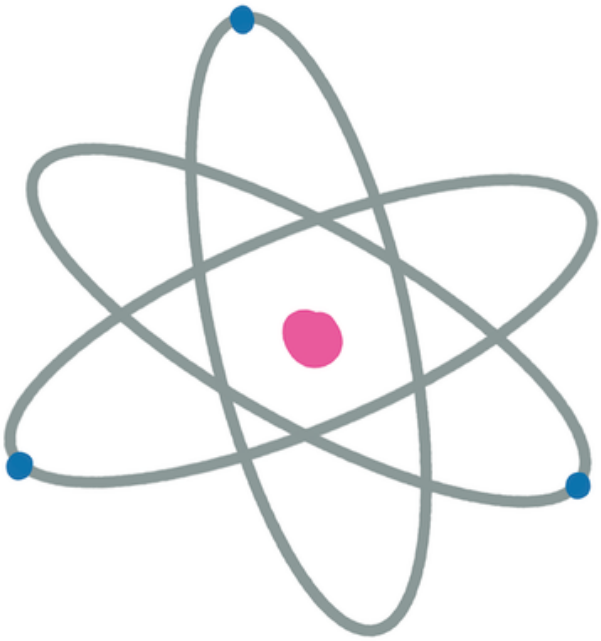
Tu as peut-être déjà entendu cette phrase :

"Tout est énergie. Tout est vibration."



Mais qu'est-ce que ça veut dire concrètement ?
Ces mots peuvent sembler abstraits.
Difficiles à visualiser.

C'est normal. Parce que tout ça se passe à une échelle que nos yeux ne peuvent pas voir.



Commençons par le commencement.
Tout ce qui existe est composé d'atomes.

Toi. Moi.
La chaise sur laquelle tu es assis.
Le smartphone ou le livre que tu tiens entre les mains...

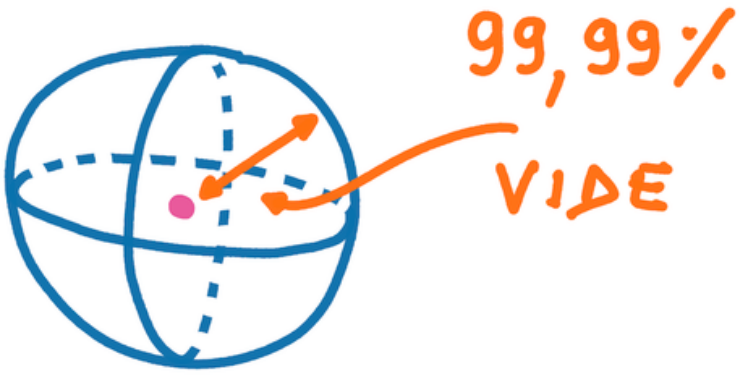
Regarde autour de toi.
Tout ce que tu vois.
Tout ce que tu touches.
Tout ce que tu crois "solide"…

Est composé d'atomes.

Mais un atome…C'est quoi ?

Un noyau au centre.
Des électrons qui gravitent autour.

Et entre les deux…
Il y a 99,999999% de vide.



En fait, un atome…
C'est surtout du vide.
C'est 99,999999% de néant.

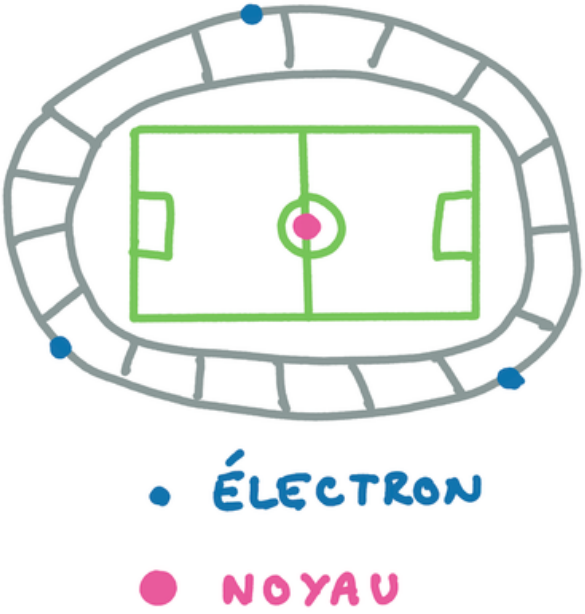
Pour te donner une idée de ce que ça représente…

Si le noyau d'un atome était une bille posée au centre d'un stade de football…

Les électrons tourneraient tout en haut des tribunes.

Tout le reste ?

Du vide.





Allons encore plus loin.

Prenons tous les êtres humains de cette planète : 8 milliards de personnes.

Si on enlevait tout le vide contenu dans leurs atomes…

Toute la matière "solide" qui reste…

Tiendrait dans un seul carré de sucre.

Est-ce que tu imagines ?

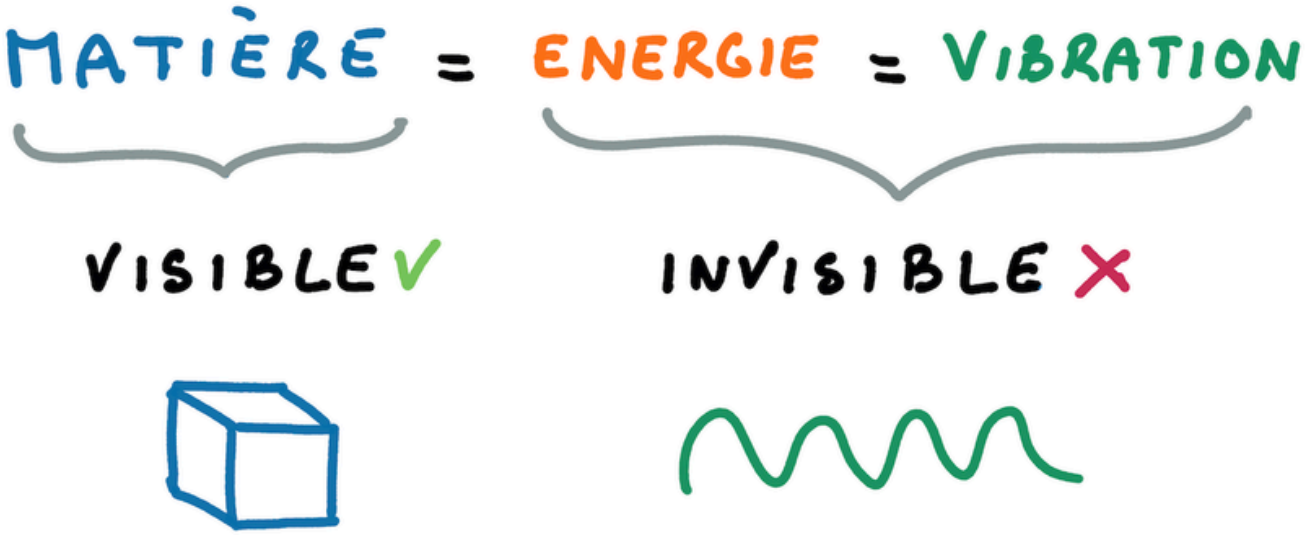
Mais voici ce qui est fascinant.

Ce vide… n'est pas réellement “vide”.

Il est traversé par un champ d'énergie.
Des ondes électromagnétiques qui maintiennent la stabilité de l'atome.

Et ce champ d'énergie… génère des vibrations.





Tout ce qui nous entoure est composé de matière.

Et la matière ne peut exister que si, et seulement si, il y a de l'énergie et des vibrations qui maintiennent la stabilité des atomes.

Autrement dit…

Tout ce qui nous entoure est énergie.
Tout ce qui nous entoure est vibration.

Cette chaise.
Ce smartphone.
Ce livre.
Ton corps.
Le mien...

Tout est énergie. Tout est vibration.

Et pourtant...tu ne perçois rien de tout ça avec tes yeux.

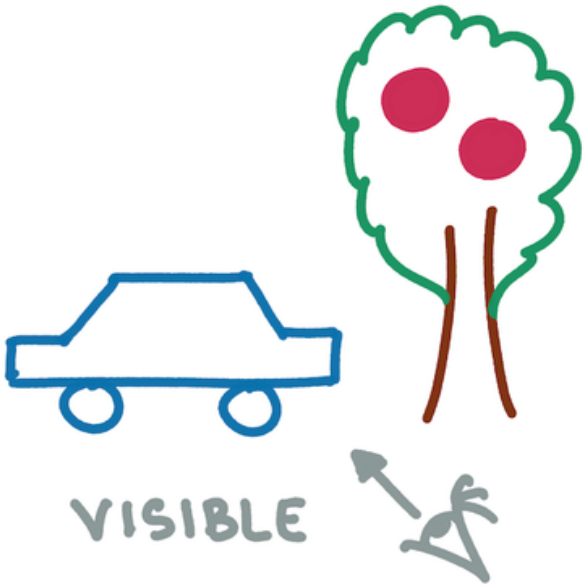
Tes yeux ne peuvent voir que ce qui est matériel.
Les formes.
Les contours.
Les objets...

Le monde que tu connais, c'est seulement le monde que tes yeux perçoivent. Rien de plus.

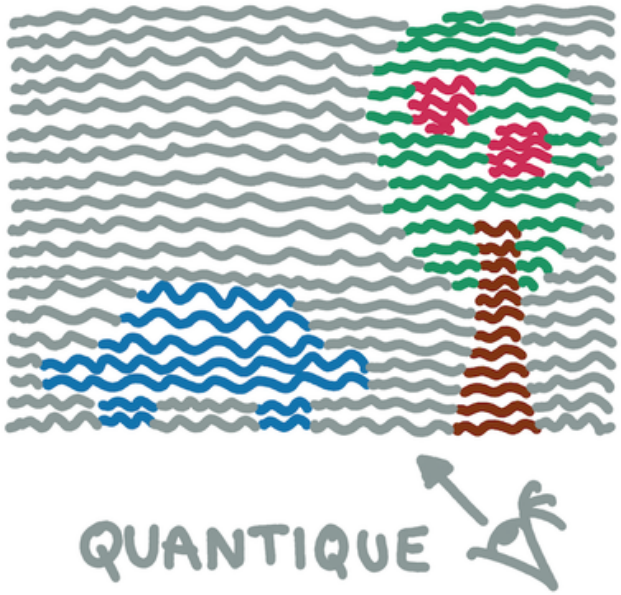
C’est comme si, depuis ta naissance, tu portais des lunettes.

Des lunettes qui te montrent uniquement ce qui est matériel.

C'est ce que j'appelle **les lunettes du monde visible**.



Avec ces lunettes…
Tu vois une voiture.
Tu vois un arbre.
Tu vois un fruit...



Mais si tu pouvais mettre **des lunettes quantiques**…

Des lunettes capables de voir les vibrations…

Tu ne verrais plus des objets séparés.

Tu verrais une immense soupe d'énergie.

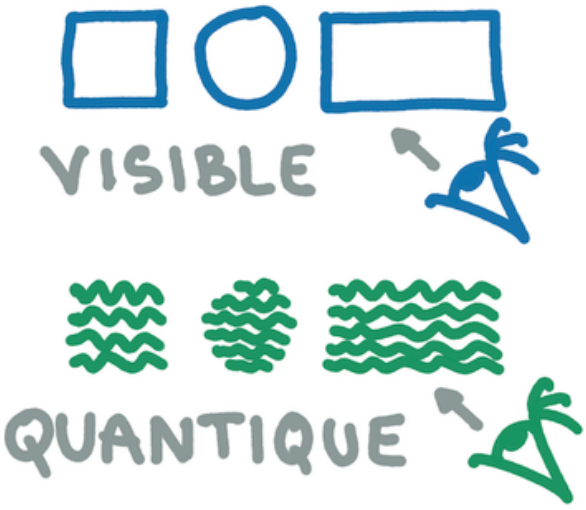
Sans formes.
Sans contours.
Où tout vibre ensemble.
Où tout est connecté.
Où tout communique ensemble.

Avec ces lunettes quantiques…

Tu prendrais conscience de l’énergie qu’il y a derrière la forme.

De l’énergie qu’il y a derrière la matière.

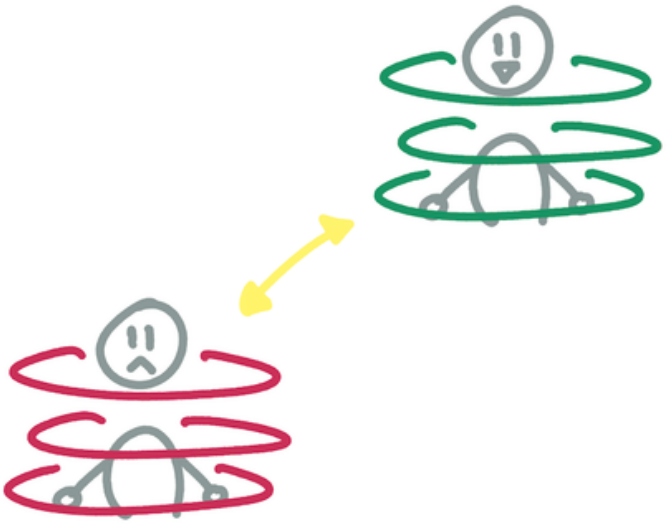
Un nouveau monde s'ouvrirait à toi. Un monde que tu ne soupçonnais même pas.



Tu observerais que, dans toute cette soupe d'énergie :



Chaque atome émet des vibrations…
Chaque molécule émet des vibrations…
Chaque fruit, plante ou aliment émet des vibrations…
Chaque émotion émet des vibrations…
Chaque pensée émet des vibrations…
Chaque lieu émet des vibrations…
Chaque personne émet des vibrations…



Et devine quoi…

Toi aussi…tu émets des vibrations.

Et ces vibrations que tu émets…
Elles ne sont pas figées.

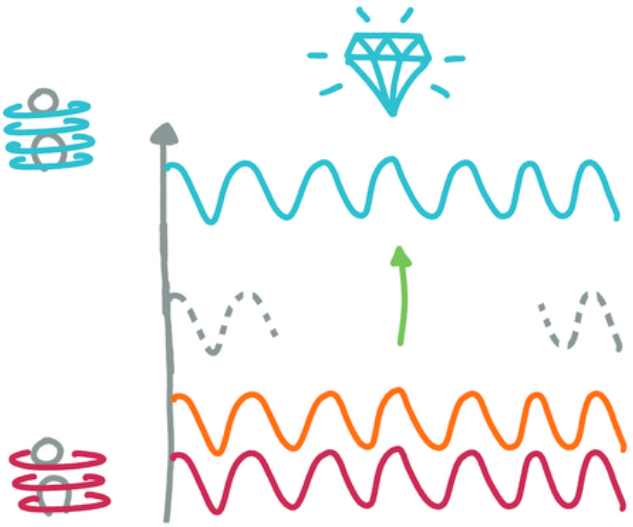
Elles s'élèvent ou s'abaissent en fonction de la façon avec laquelle tu alimentes chacun de tes 5 corps.

Chaque input a un impact direct sur tes vibrations.

Et parmi toutes les vibrations que tu peux émettre…

Il y en a une qui est unique:

Ta fréquence originelle.
C'est ta vibration ultime.
La plus pure.
La plus authentique.



Certains inputs t'éloignent de ta fréquence originelle.
D'autres t'en rapprochent.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce chapitre n'est qu'un aperçu sur **les vibrations**.

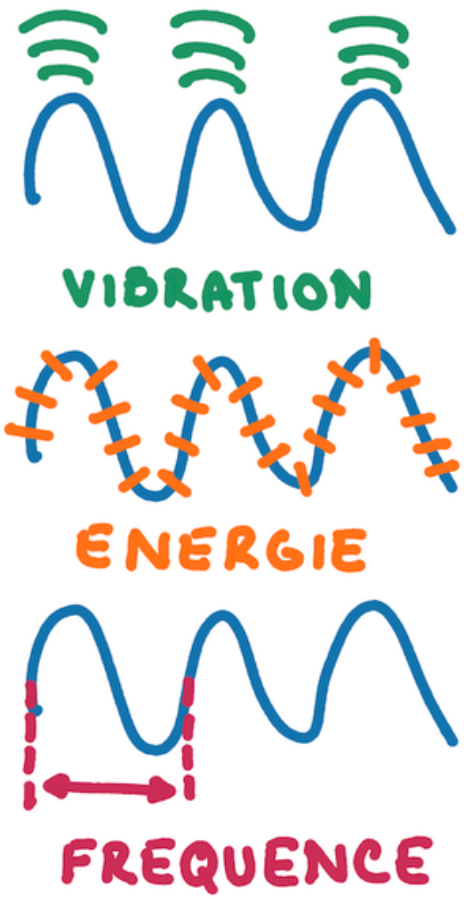
Un prochain livre pédagogique entièrement dédié aux vibrations est en préparation.

Si tu veux être prévenu dès sa sortie, inscris-toi à ma série de mails sur les vibrations en cliquant ci-dessous:

Je reçois la série sur les vibrations

VIBRATIONS ET FRÉQUENCE ORIGINELLE

VIBRATION, ÉNERGIE, FRÉQUENCE... C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE



Tout est lié.

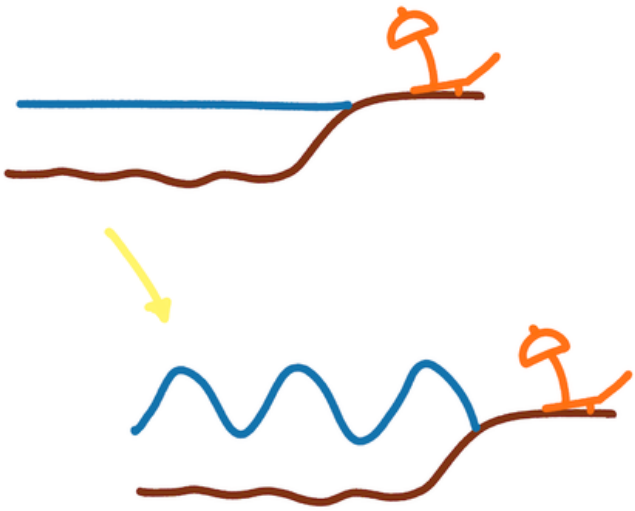
Dans le chapitre précédent…
Tu as découvert que tout est vibration.

Mais maintenant…
Il faut clarifier trois mots que l'on confond souvent.

Vibration.
Énergie.
Fréquence.

C’est quoi la différence ?





Ferme les yeux un instant.

Imagine une plage.
La mer est calme.
La surface de l'eau est lisse.

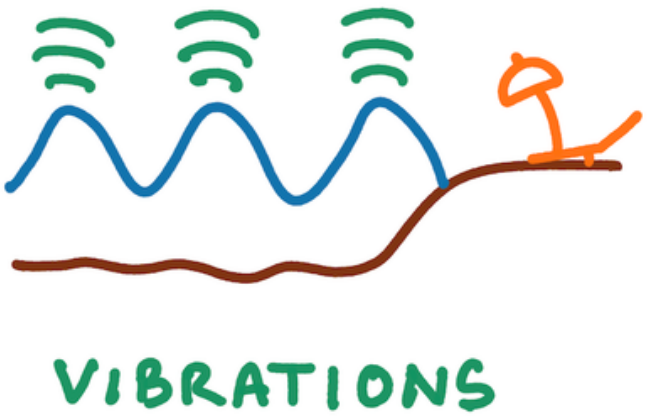
Maintenant, imagine qu'un objet tombe à la surface.

La surface de l’eau se déforme.

Des oscillations apparaissent.
Des vagues se forment.

Ce sont des ondes qui se propagent à la surface.

Ces ondes … Ce sont des vibrations.

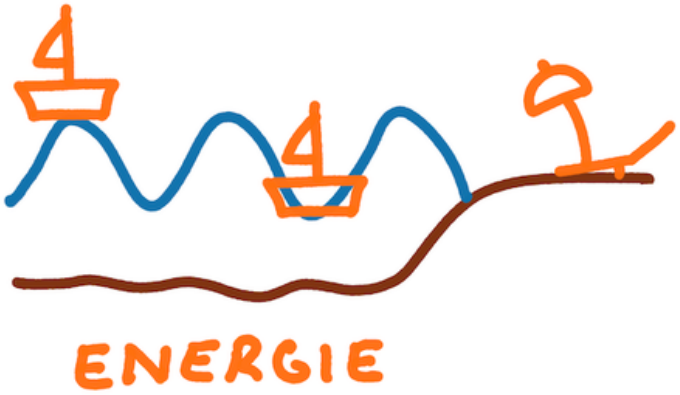


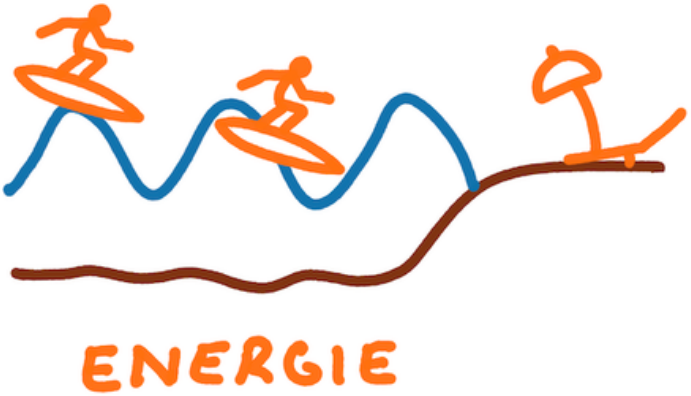
Ces vagues, en se propageant…
Transportent de l’énergie.

Imagine un bateau qui flotte tranquillement sur l'eau.

Dès que la vague arrive à son niveau…
Le bateau se met à bouger.

C'est l'énergie de la vague qui le porte.





Autre exemple:

Pense à un surfeur, allongé sur sa planche, qui attend.

Une vague arrive.
Et soudain… elle le soulève. Elle le porte. Elle lui transmet son énergie.

Dans notre exemple, la vague transporte de l'énergie cinétique.

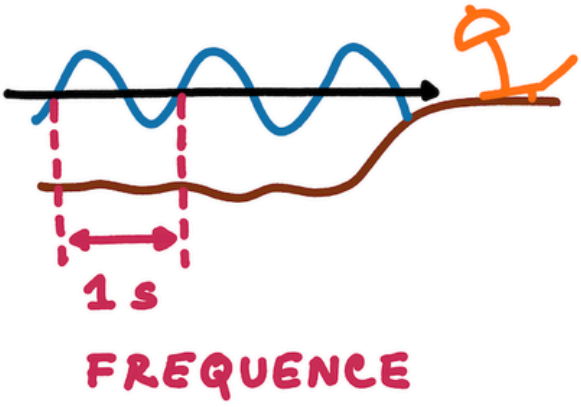
C'est elle qui fait bouger le bateau et porte le surfeur.

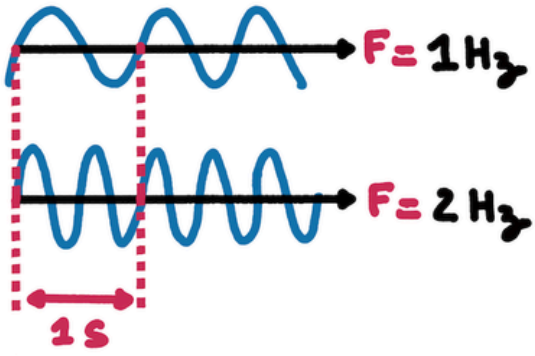
Mais une onde peut transporter d'autres formes d'énergie.

Du **son** : Comme la voix qui sort de ta bouche et atteint l'oreille de quelqu'un.
De la **lumière** : Comme les rayons du soleil qui éclairent une pièce.
De la **chaleur** : Comme les rayons du soleil qui réchauffent ta peau.
Des **informations** : Comme les ondes Wi-Fi qui relient ton téléphone à internet.



Et bien d’autres encore…





$$F = \frac{\text{NB CYCLES}}{\text{SECONDE}}$$

Et la fréquence dans tout ça ?

On parle de fréquence lorsque l'on souhaite mesurer la vibration d'une onde.

On compte alors le nombre de cycles par seconde.

Si l'onde fait un cycle complet en une seconde…
Sa fréquence est de 1 Hz.

Si elle fait deux cycles en une seconde…
Sa fréquence est de 2 Hz.

Plus il y a de cycles par seconde, plus la fréquence est élevée.
Moins il y a de cycles par seconde, plus la fréquence est basse.

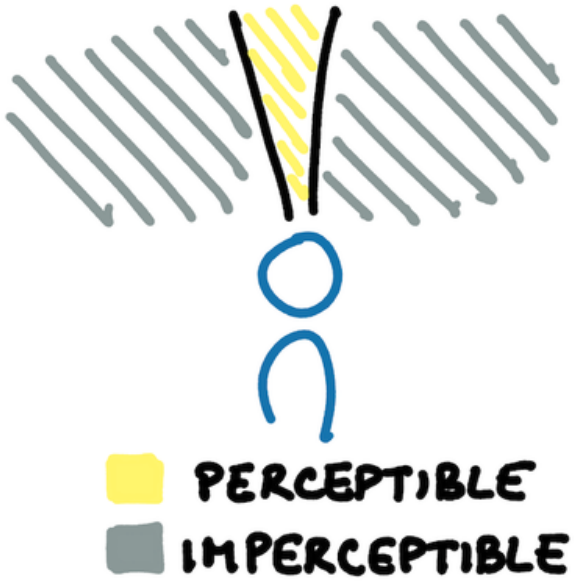
Pour te donner une idée:

- La **voix humaine** vibre entre 85 et 255 Hz.
- Les **ondes radio FM** vibrent autour de 100 millions de Hz (100 MHz).
- La **4G** de ton téléphone utilise des fréquences qui vibrent entre 700 millions et 2,6 milliards de Hz (700 MHz à 2,6 GHz).
- Le **four à micro-ondes** utilise des ondes qui vibrent à 2,45 milliards de Hz (2,45 GHz).
- Les **rayons X** vibrent à environ 30 milliards de milliards de Hz (30 exahertz).

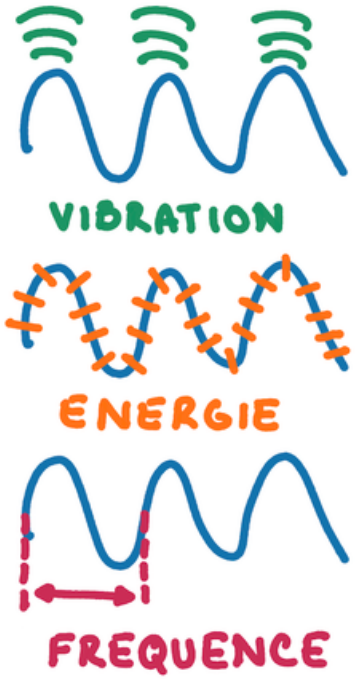
Petite anecdote au passage:

Plus la fréquence d'une onde est élevée…
Moins nos sens sont en mesure de la capter.

La voix humaine, on l'entend.
Les ondes Wi-Fi ou les rayons X sont totalement invisibles et inaudibles pour nous.



Et pourtant… ils existent bel et bien.
Ils vibrent. Ils transportent de l'énergie.



Pour résumer…

Une onde, c'est une vibration.
Cette vibration transporte de l'énergie.
Et cette vibration possède sa propre fréquence.

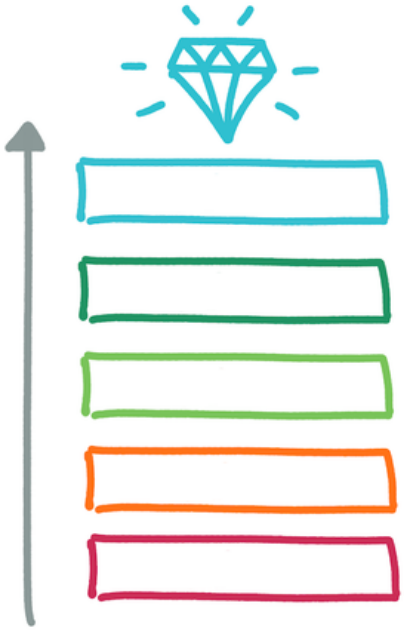
- **Vibration** = l'oscillation elle-même.
- **Énergie** = ce qui est transporté.
- **Fréquence** = le rythme auquel ça vibre.

Maintenant…faisons le lien avec tes 5 corps.

Le corps Physique, Émotionnel, Mental, Énergétique et Spirituel.

Chacun de ces corps vibre. Chacun d'eux possède sa propre gamme de fréquences.

Des corps **les plus denses**…
Aux corps **les plus subtils**.



VIBRATIONS ET FRÉQUENCE ORIGINELLE

L'ASPECT VIBRATOIRE DES 5 CORPS

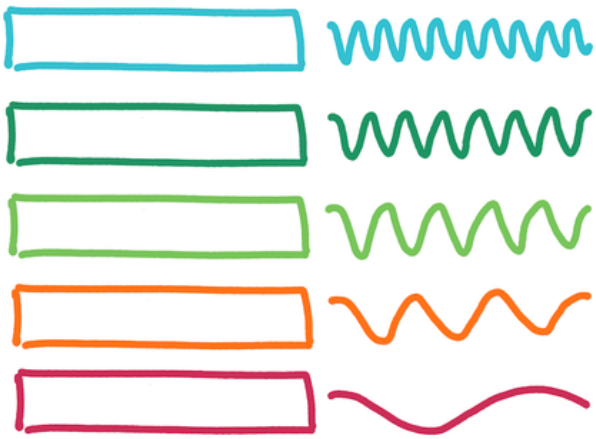


Ta fréquence originelle…
C'est ta vibration la plus élevée.

Chacun de tes 5 corps possède sa propre bande de fréquences.

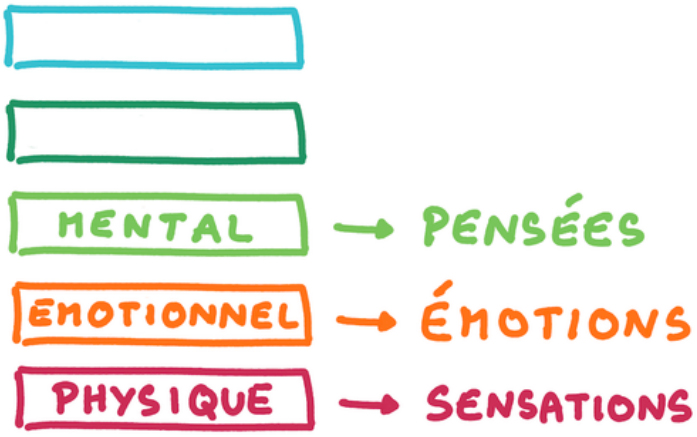
Du plus accessible au plus subtil.

Du plus visible… au plus invisible.



Commençons par les 3 premiers corps.

Le corps **Physique**.
Le corps **Émotionnel**.
Le corps **Mental**.

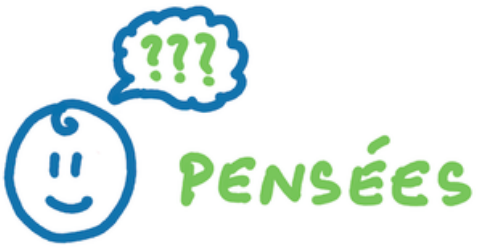


Ces 3 corps vibrent dans des bandes de fréquences relativement basses.

Et c'est précisément pour ça…
Qu'ils sont accessibles à tous.

Même un enfant de 5 ou 6 ans en a conscience.

Il sait quand il a mal.
Il sait quand il est fatigué.
Il sait quand il a faim.
C'est son corps **Physique** qui s'exprime.



Il sait quand il est triste.
Quand il est en colère.
Quand il a peur.
C'est son corps **Émotionnel** qui s'exprime.



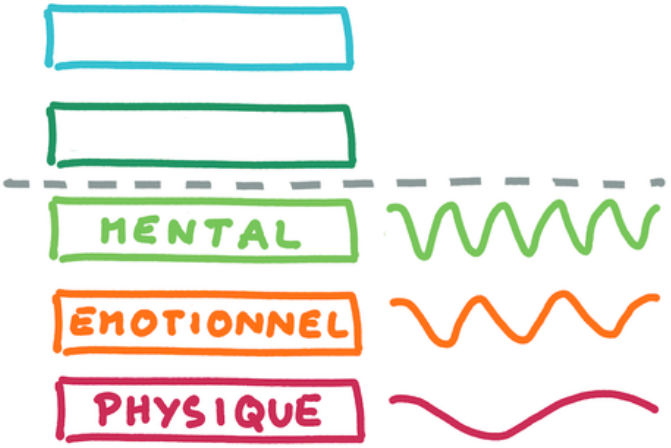
Il pense.
Il imagine.
Il se pose des questions.
C'est son corps **Mental** qui s'exprime.

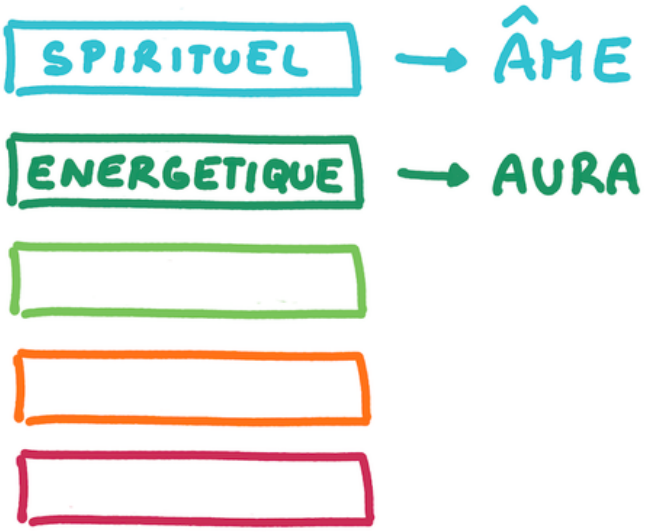


Ces 3 corps et ce qu'ils expriment (sensations, émotions, pensées)...

Sont perceptibles sans effort particulier.

Leurs vibrations sont suffisamment basses pour être accessibles à tous.





Maintenant, les 2 derniers corps.

Le corps **Énergétique** et le corps **Spirituel**.

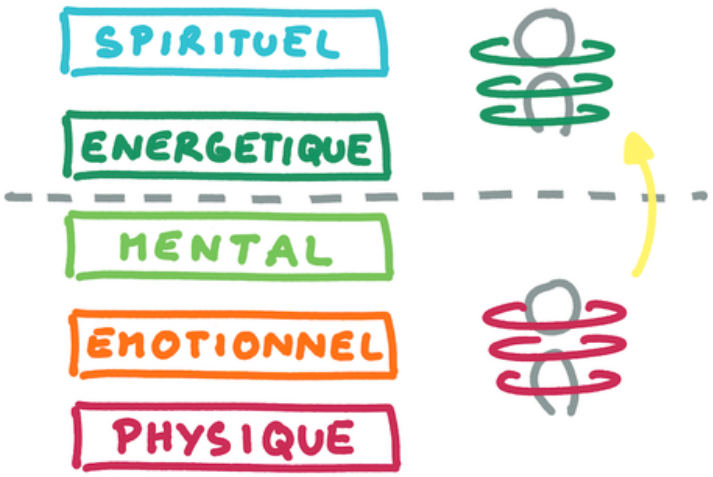
Ces 2 corps vibrent dans des bandes de fréquences beaucoup plus élevées.

Ce qu'ils expriment n'est pas visible.
C'est subtil.
C'est difficilement perceptible.

Plus la fréquence est élevée…
Moins on est en mesure de la percevoir.

Pour accéder à ces 2 corps…
Pour en avoir conscience…

Il faut élever suffisamment ses vibrations.

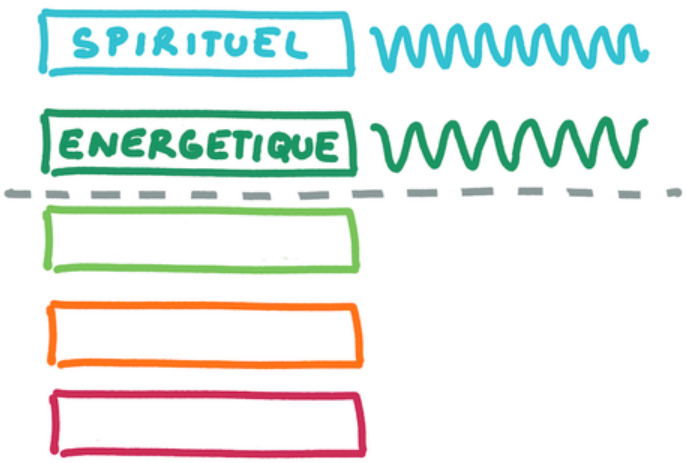


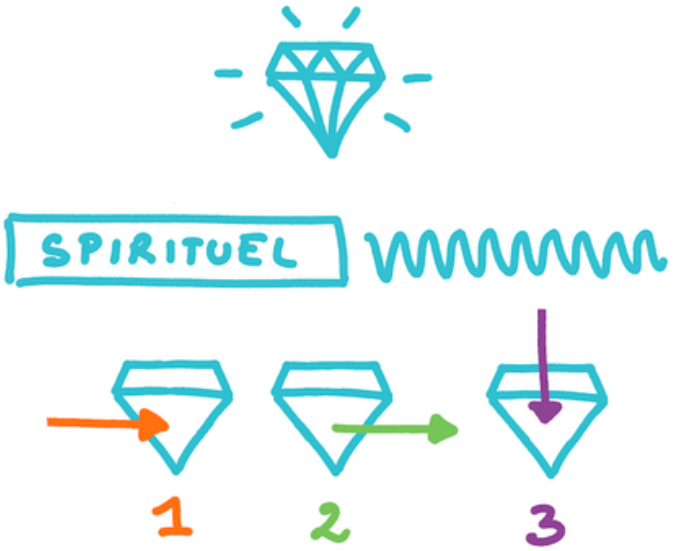
Le corps **Énergétique** vibre dans une gamme de fréquences élevée.

Suffisamment élevée pour échapper à la perception de la plupart des gens.

Mais il y a un corps encore plus difficile d'accès…

Le corps **Spirituel**.





C'est le corps avec les fréquences les plus élevées.
C'est le corps le plus subtil.

C'est là que réside ton âme.
Tes dons. Ce qui te rend unique.
Ta capacité naturelle d'autoguérison.
Ta connexion au divin.

C'est là que résident tes 3 diamants.

Tout ça…c'est ta fréquence la plus élevée: **ta fréquence originelle**.

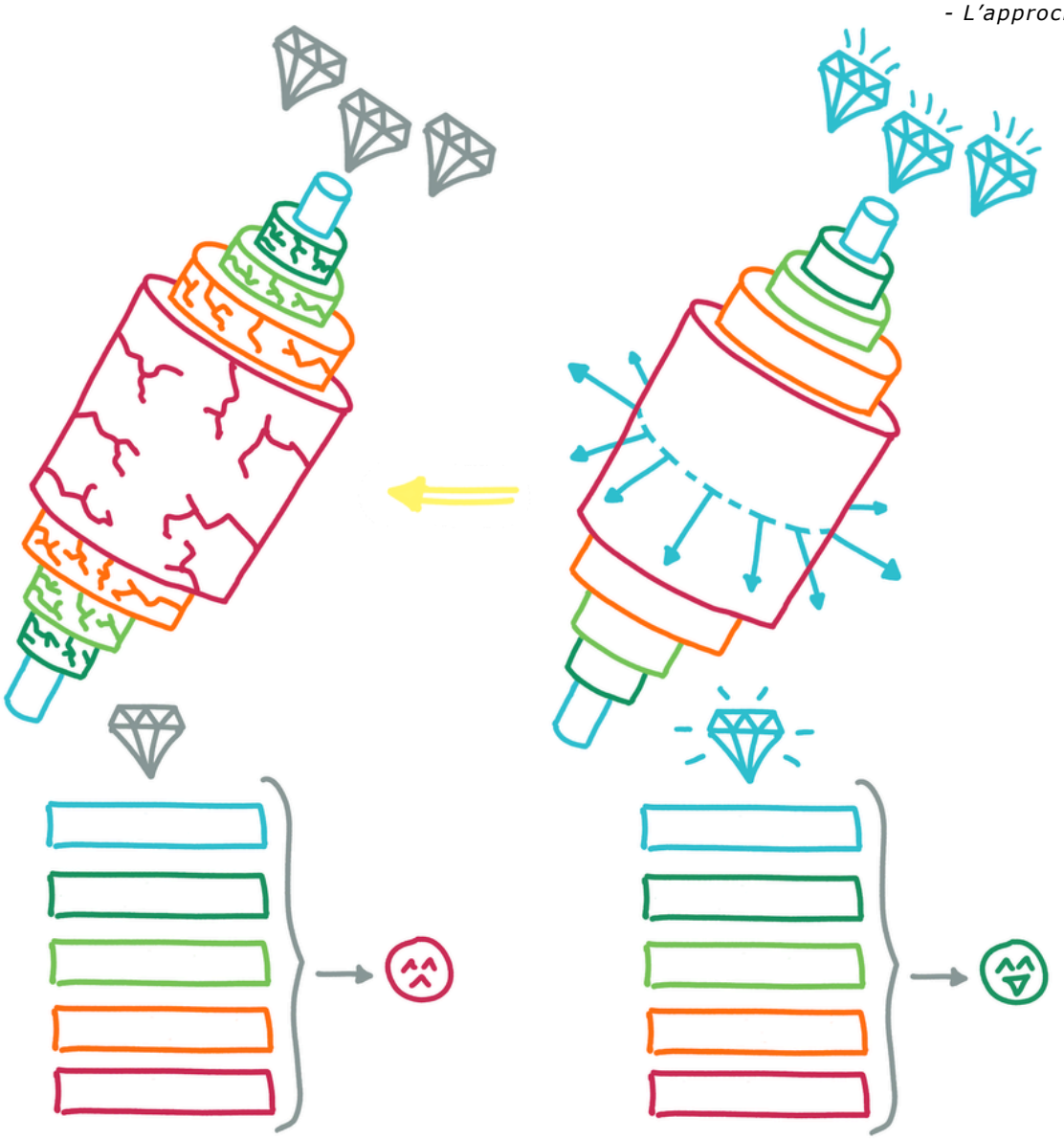
Ta vibration ultime.
La plus pure.
La plus authentique.

Ta fréquence originelle est là.
Elle a toujours été là.

Au cœur de ton corps **Spirituel**.
À la fréquence la plus élevée.







Mais pour que **ta fréquence originelle** puisse s'exprimer pleinement…

Chacun de tes autres corps doit vibrer suffisamment haut.

Si l'un d'eux vibre trop bas…

Il t'envoie alors un signal.
Un output négatif.
Pour te dire que quelque chose ne va pas.

Et ce signal mérite toute ton attention car…
En réalité, il s'agit d'un **indice vibratoire**.

C'est un message précieux qui te montre où chercher…
C'est ta **boussole personnelle** qui t'indique la direction…

Pour revenir à ta fréquence originelle.

VIBRATIONS ET FRÉQUENCE ORIGINELLE

CHAQUE SIGNAL EST UN INDICE VIBRATOIRE



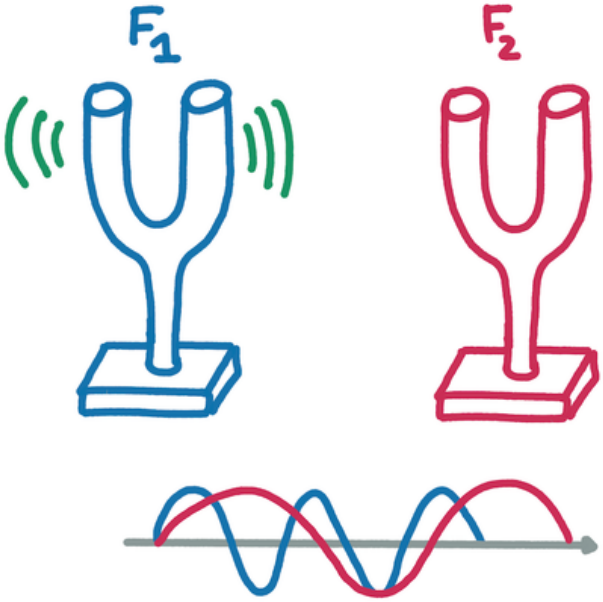
Ta boussole personnelle
te guide vers ta fréquence originelle.

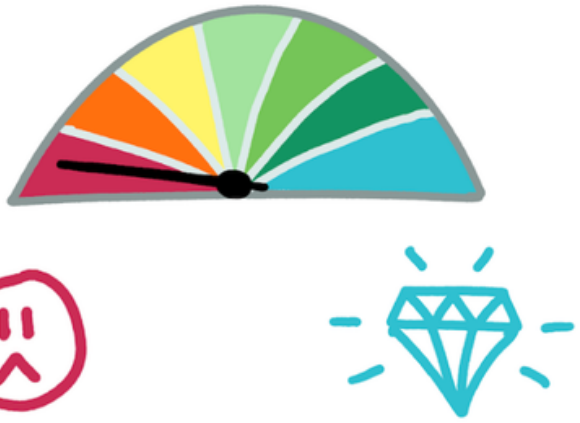
Chaque fois qu'un corps t'envoie un signal…

Il te parle.
Il te dit quelque chose d'essentiel.
Quelque chose que tu ne dois surtout pas ignorer.

Il t'indique qu'il y a un écart…

Entre ta fréquence actuelle…
Et ta fréquence originelle.





Pour illustrer cela, imagine deux diapasons, **calibrés sur deux fréquences différentes**.

Lorsque tu frappes le premier…il vibre.

Mais le second…ne réagit pas.
Il reste silencieux.
Il n'y a pas de résonance.

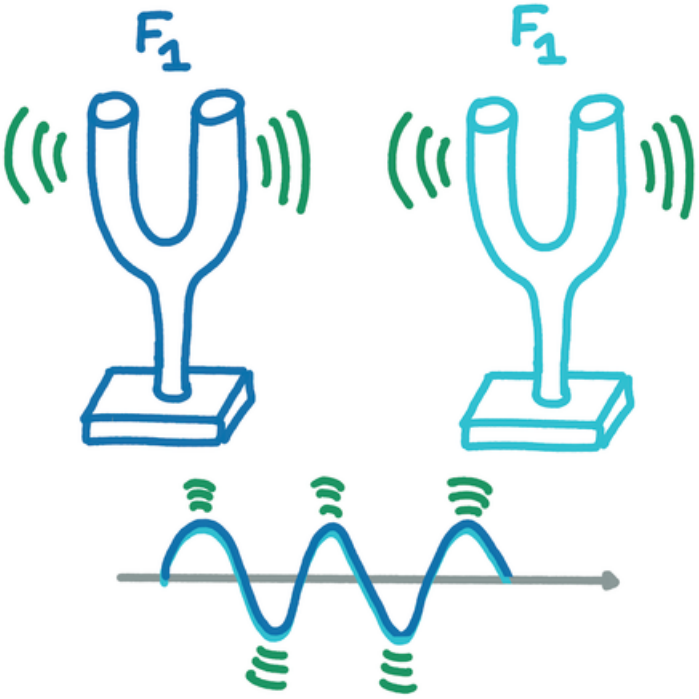
Il y a un déphasage entre les deux diapasons car ils vibrent sur deux fréquences différentes.

Maintenant, imagine ces deux diapasons, **calibrés cette fois sur la même fréquence** (432 Hz par exemple).

Lorsque tu frappes le premier…il se met à vibrer.

Et le second, sans qu'on le touche, se met à vibrer lui aussi. Naturellement.

Il y a une résonance entre les deux diapasons car ils vibrent sur la même fréquence.
Deux objets qui vibrent à la même fréquence entrent automatiquement en résonance.



C'est le même principe avec une station radio.

Si tu veux capter la station qui émet sur 98.7 FM…

Tu dois régler ton autoradio sur cette même fréquence.





Si tu es réglé sur une fréquence différente…

Tu n'entends que du bruit.
Du parasitage.

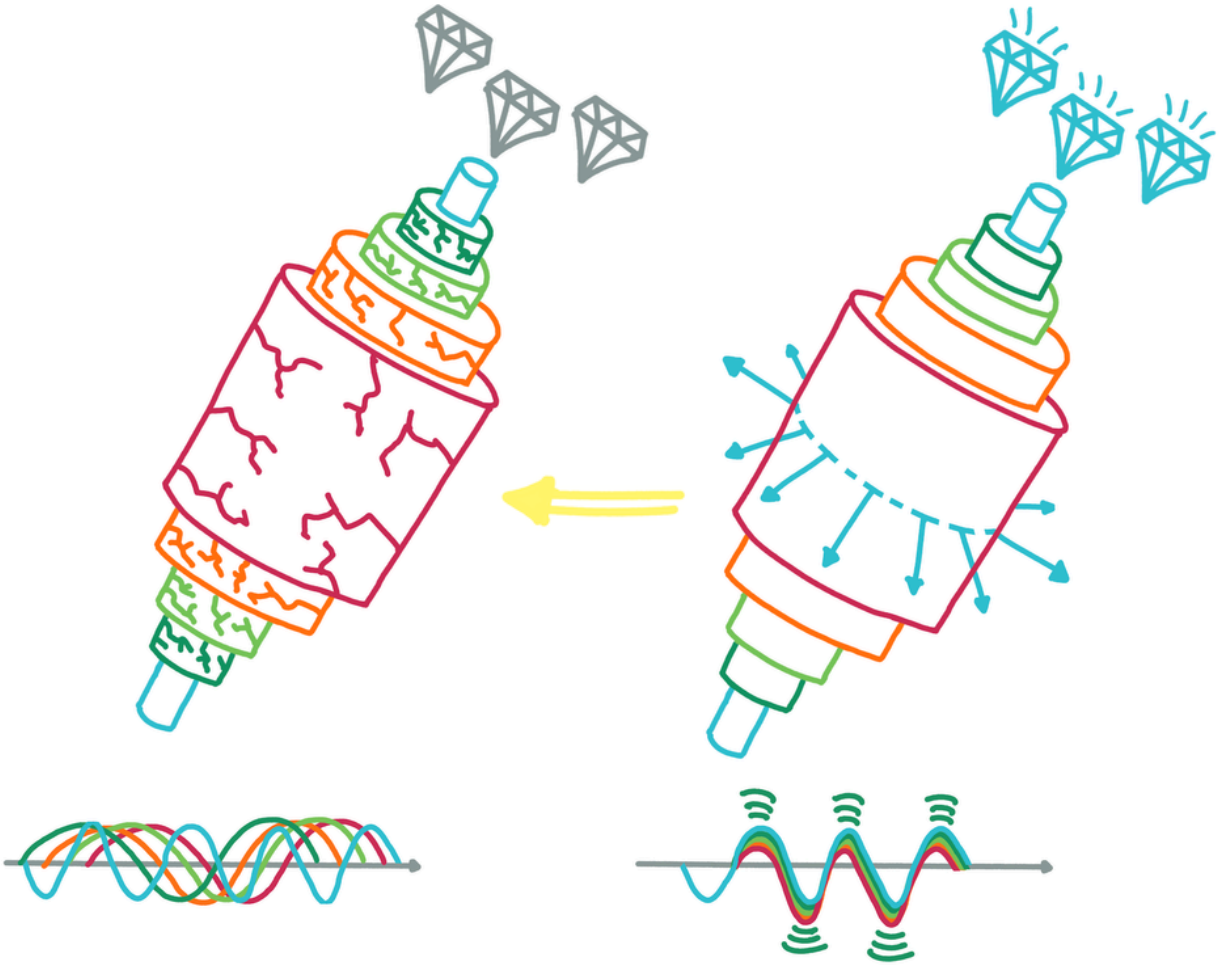
Il y a un **déphasage**.

Mais dès que tu te connectes sur la bonne fréquence…

Le signal est clair.
Net.
Parfait.

Il y a **résonance**.





Cette notion de **résonance** et de **déphasage** est importante…

Car c'est exactement ce qui se passe entre tes différents corps et ta fréquence originelle.

Ta fréquence originelle est ta fréquence la plus élevée.
Au cœur de ton corps **Spirituel**.

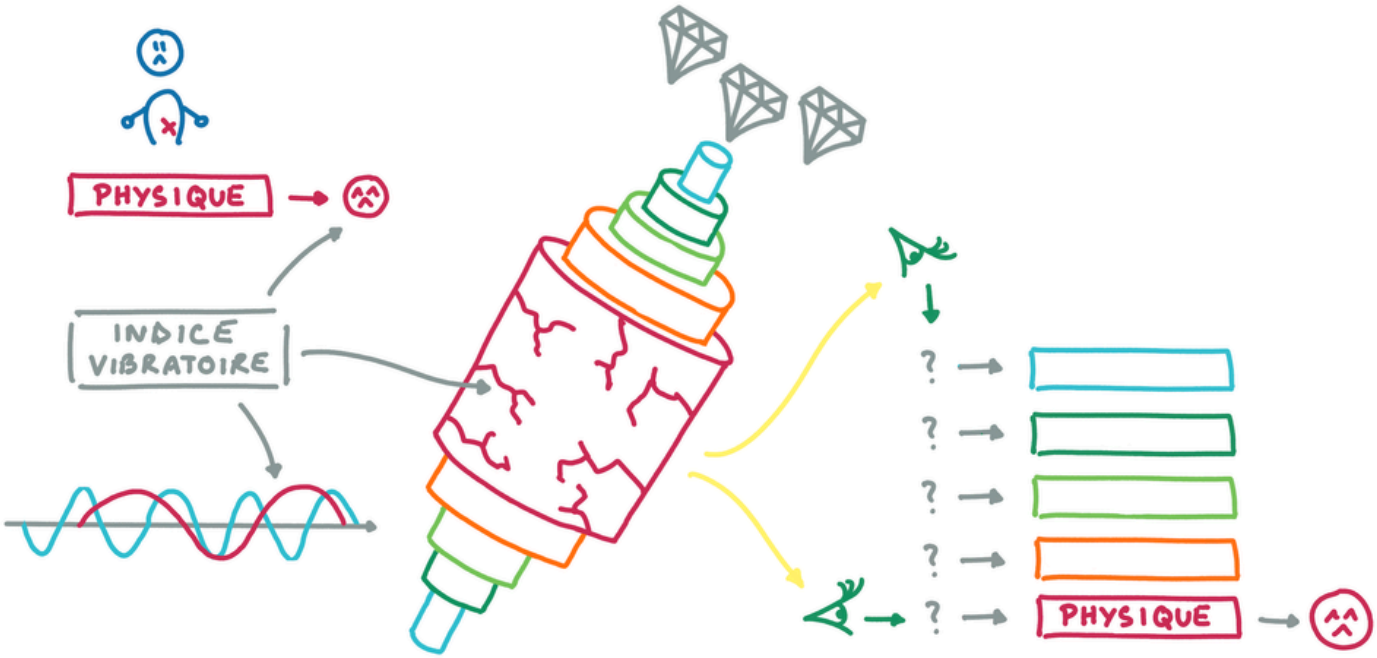
Quand tes autres corps vibrent à une fréquence suffisamment élevée…
Ils entrent en résonance avec ta fréquence originelle.
Elle peut alors s'exprimer.

Mais quand un corps vibre trop bas…il y a un déphasage.

La vibration de ta fréquence originelle ne peut plus le traverser.
Elle reste bloquée. Étouffée.

C’est comme si le corps déséquilibré venait parasiter ta vibration la plus élevée...et c'est là que le signal apparaît.

Ce corps t’envoie un message pour te dire : “Quelque chose ne va pas.”



Prenons un exemple concret.

Supposons que ton **corps Physique** exprime:
Une douleur.
Une tension.
Une maladie...

Il s'agit d'un output négatif de ton corps Physique.

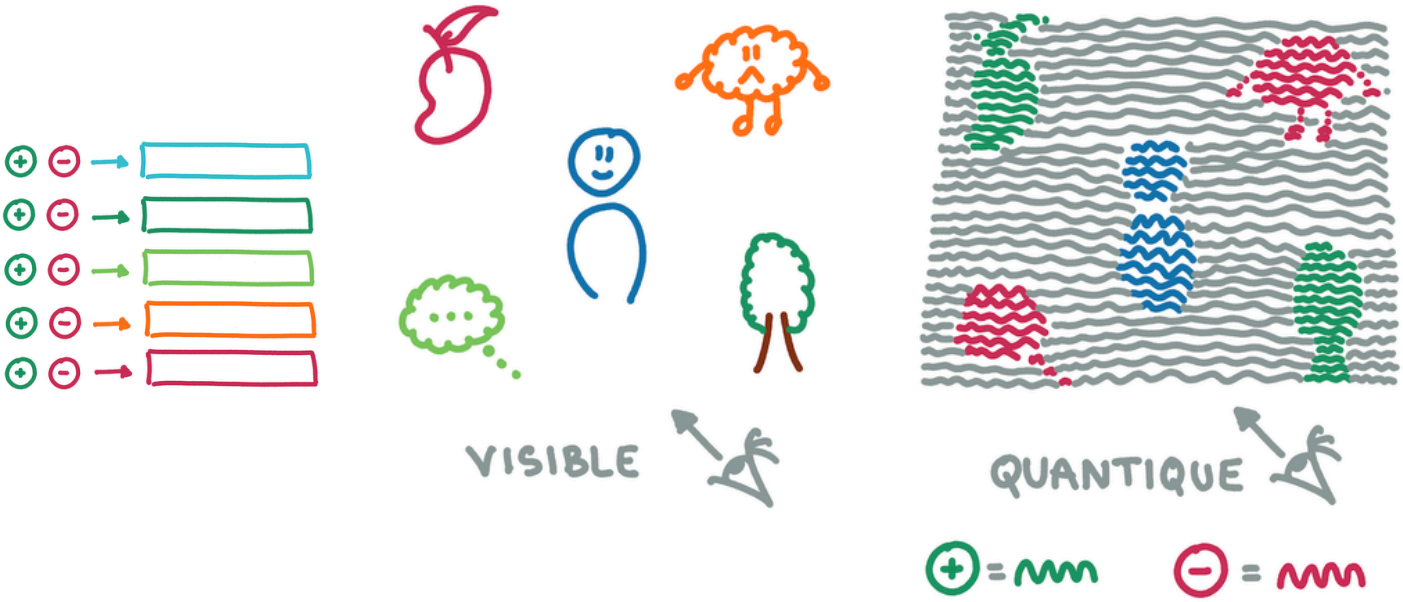
Mais derrière ce signal, il y a quelque chose de plus profond.
Ce signal t'indique en réalité qu'il y a un écart entre ta fréquence actuelle et ta fréquence originelle.

C'est ce que j'appelle **un indice vibratoire**. Ton corps t'envoie un message pour te dire que sur le plan vibratoire, il y a un **déphasage**.

Il te dit :
"Ton corps Physique vibre trop bas. Il y a un déphasage. Ta fréquence originelle ne peut plus traverser."

Cet indice est comme un signal d'alarme qui t'invite à agir:

À analyser tes inputs. Avec l'approche locale d'abord.
Puis l'approche globale.
Pour identifier les inputs négatifs qui abaissent tes vibrations.
Et les remplacer par des inputs positifs.



Maintenant, prenons le temps d'analyser l'aspect vibratoire des inputs.

Pour ce faire, remettons nos lunettes quantiques…

Celles qui nous permettent de voir les vibrations derrière la forme.

Cette immense soupe d'énergie où tout vibre ensemble.

Tu ne verrais plus une **mangue** fraîchement cueillie d'un arbre.
Tu verrais un champ de vibrations hautes.

Tu ne verrais plus une simple **émotion refoulée**.
Tu verrais des vibrations lourdes qui s'accumulent en toi.

Tu ne verrais plus une **pensée négative** telle quelle.
Tu verrais des vibrations basses qui cherchent à s'ancrer en toi.

Tu ne verrais plus des **arbres** dans la forêt.
Tu verrais un bain de vibrations très élevées.

Tu ne regarderais plus tes inputs de la même façon.

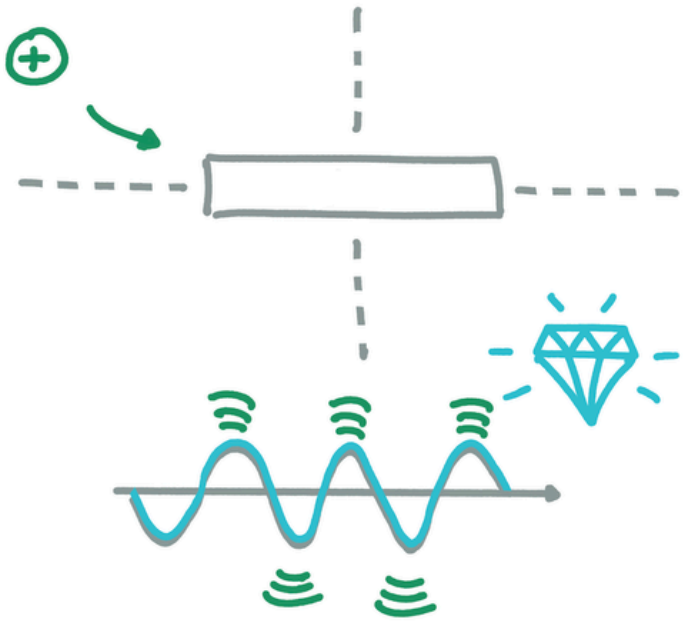
Car chaque input porte une vibration.
Une vibration haute ou une vibration basse.

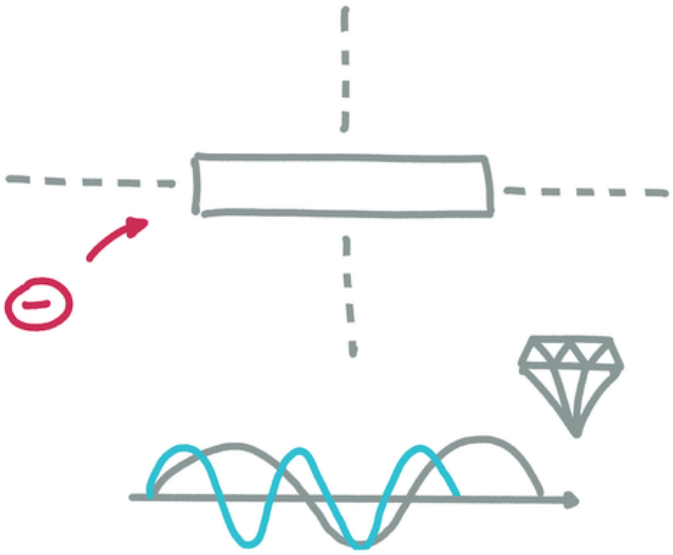
Chaque **input positif** vibre haut.

Quand tu l'intègres dans un corps…

Il élève sa fréquence.
Il favorise la résonance.

Il te rapproche de ta fréquence originelle.





Chaque **input négatif** vibre bas.

Quand tu l'intègres dans un corps…

Il abaisse sa fréquence.
Il accentue le déphasage.
Il bloque la résonance.

Il t'éloigne de ta fréquence originelle.

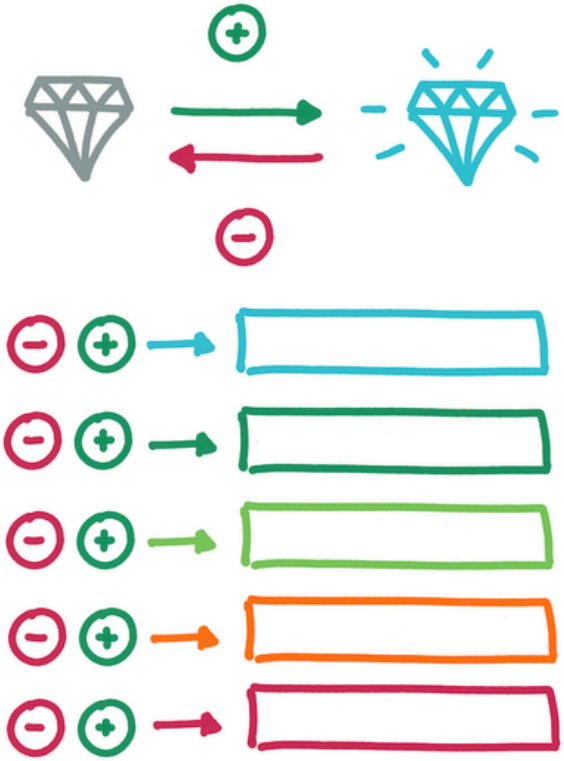
La façon avec laquelle tu nourris chaque corps a un impact direct sur ta connexion avec ta fréquence originelle.

Rappelle-toi.
Tout est vibration.
Toi y compris.

Et chaque jour…tu alimentes chacun de tes corps avec des vibrations.
Des vibrations hautes ou basses.

Chaque jour, à chaque instant …

Tu prends **une décision vibratoire**.

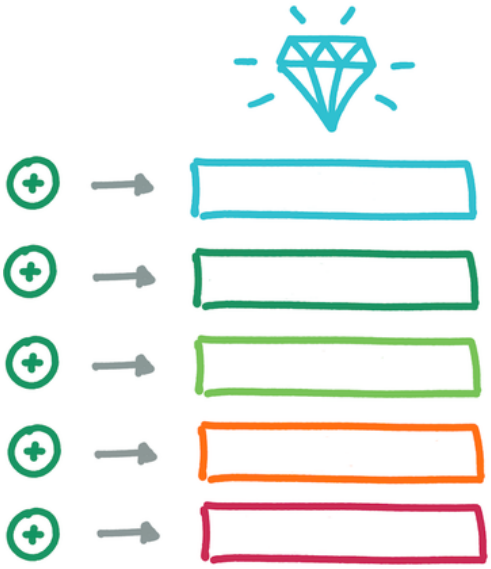


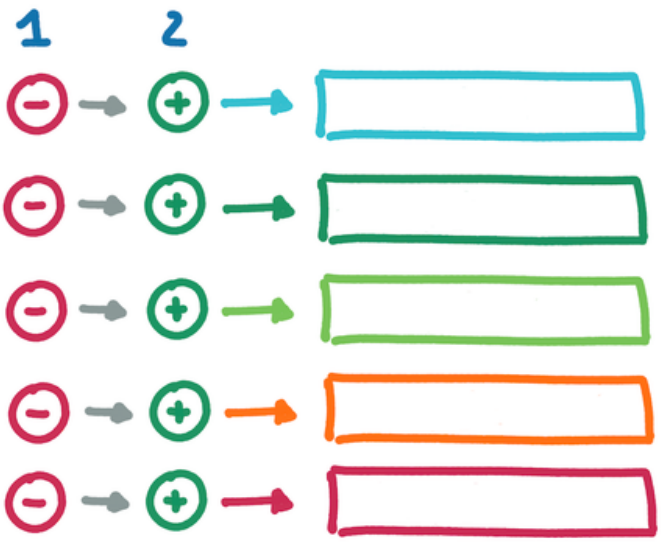
Pour te reconnecter à ta fréquence originelle, la stratégie est la suivante.

Élever les vibrations de chacun de tes corps.

Corps par corps.

Input par input.





Dans un premier temps, il faut identifier les inputs négatifs.

Ce sont eux qui déséquilibrent tes corps et brouillent le signal de ta fréquence originelle.

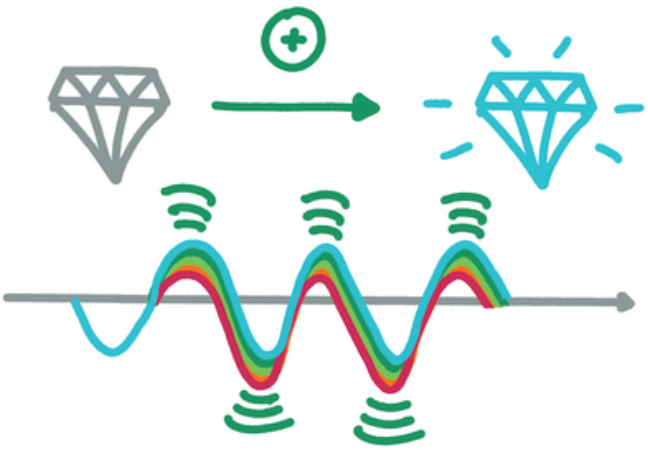
Ensuite, il faut les remplacer par des inputs positifs.

Ce sont eux qui vont élever les vibrations de chaque corps.

Petit à petit, le déphasage diminue.
Jusqu'à retrouver la résonance.

Jusqu'à ce que ta fréquence originelle…
Puisse enfin traverser.
S'exprimer.
Rayonner.

Et tes 3 diamants peuvent enfin briller.



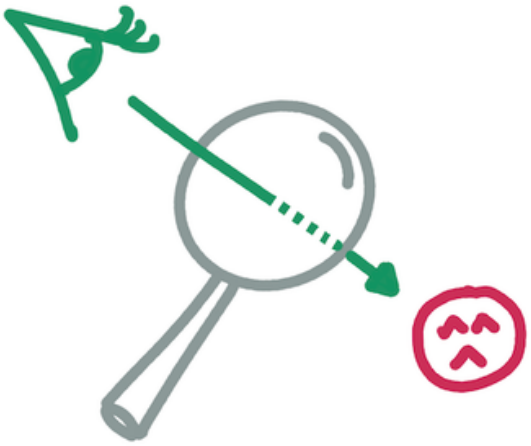
Il faut voir cela comme une carte aux trésors.



Le trésor:
Retrouver ta fréquence originelle.

Et sur ton chemin, tu vas rencontrer plusieurs **indices**.

Chaque signal qu'un corps t'envoie…
Chaque output négatif…
C'est un indice sur cette carte.



Un indice précieux qui te dit :

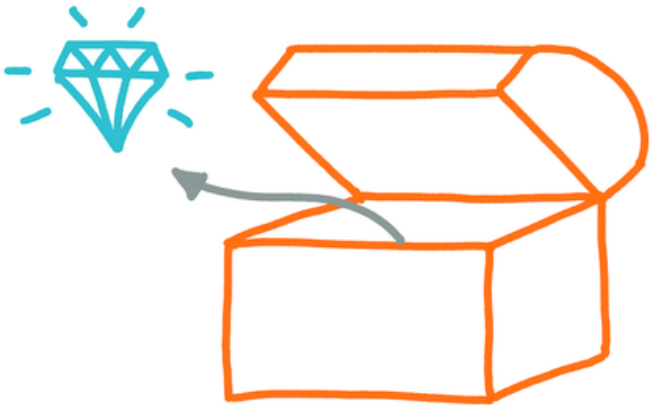
"Attention, tu t'éloignes de la bonne direction…"
"Attention, tu t'éloignes de ta fréquence originelle."

À chaque fois qu'un corps t'envoie un signal…

C'est une invitation à te réorienter.
À analyser tes inputs.
À rééquilibrer tes corps.
À revenir à ta fréquence originelle.

Et plus tu suis ces indices…

Plus tu élèves tes vibrations…
Plus tu te rapproches de ton trésor.



Ta fréquence originelle.
Ta vibration la plus pure.
La plus vraie.
La plus authentique.

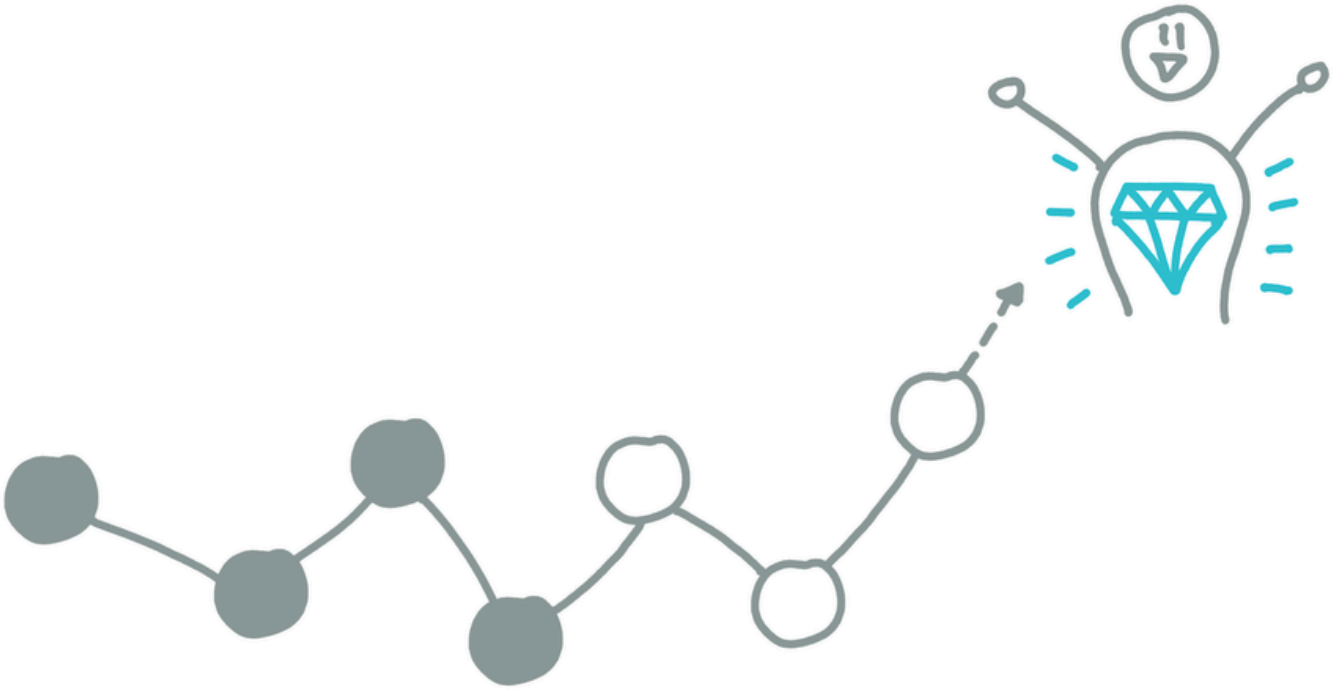
Elle t'attend.
Elle a toujours été là.

SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

LA MÉTHODE



Ta fréquence originelle n'attend que toi.



Tu as parcouru un long chemin depuis le début de ce livre.

Tu sais maintenant ce qu'est ta fréquence originelle.
Tu sais pourquoi tu t'en es éloigné.
Tu sais comment tes corps fonctionnent.
Tu sais que chaque signal est un indice précieux.

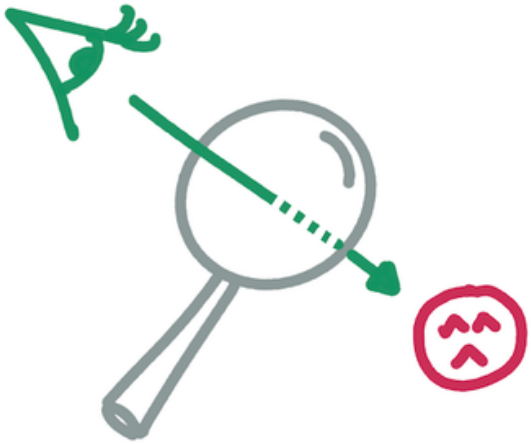
Tu as aussi compris que ta fréquence originelle n'a jamais disparu.
Elle sommeille en toi.
Prête à se révéler.

Et maintenant…il est temps de passer à l'action.

C’est le début de ton retour vers TOI.
Vers ta fréquence originelle.
Vers ce que TU ES vraiment.

Voici la méthode des 5 corps en 5 étapes.

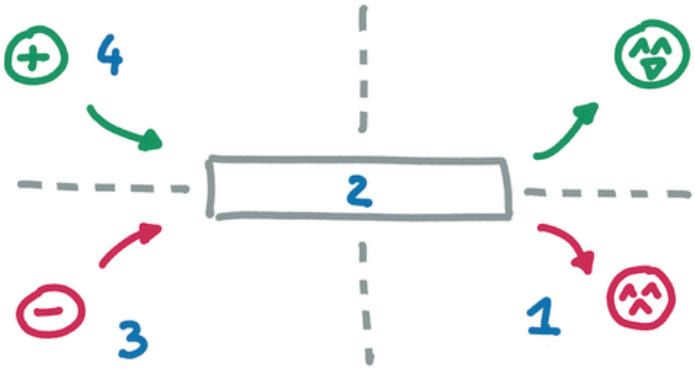
Étape 1 : Identifier mes signaux



Tes 5 corps t'envoient des signaux en permanence. Ils ne mentent pas.

La première étape:
Apprendre à les écouter.
À les observer.
Sans les juger.
Sans les faire taire.

Chaque signal est un indice vibratoire.
Une information précieuse sur l'état de chacun de tes corps.



Étape 2 : L'approche locale

Une fois le signal identifié…
Tu te concentres sur le corps concerné.

Tu analyses ses propres inputs.
Tu identifies les inputs négatifs qui abaissent ses vibrations. Et tu les remplaces par des inputs positifs.

C'est l'approche locale. Elle te donne le premier message du signal.

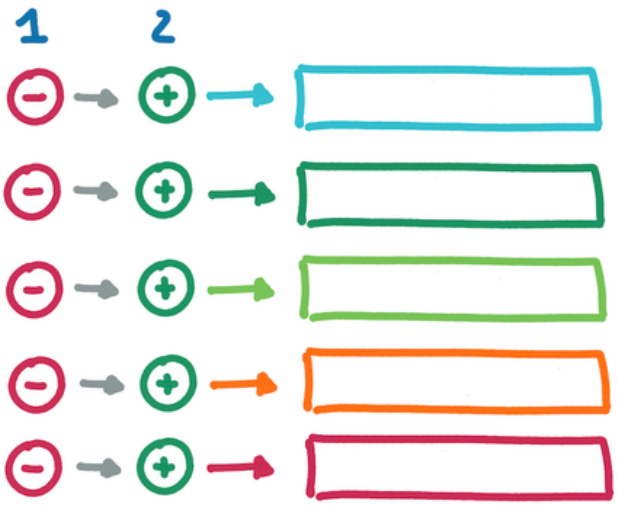
Étape 3 : L'approche globale

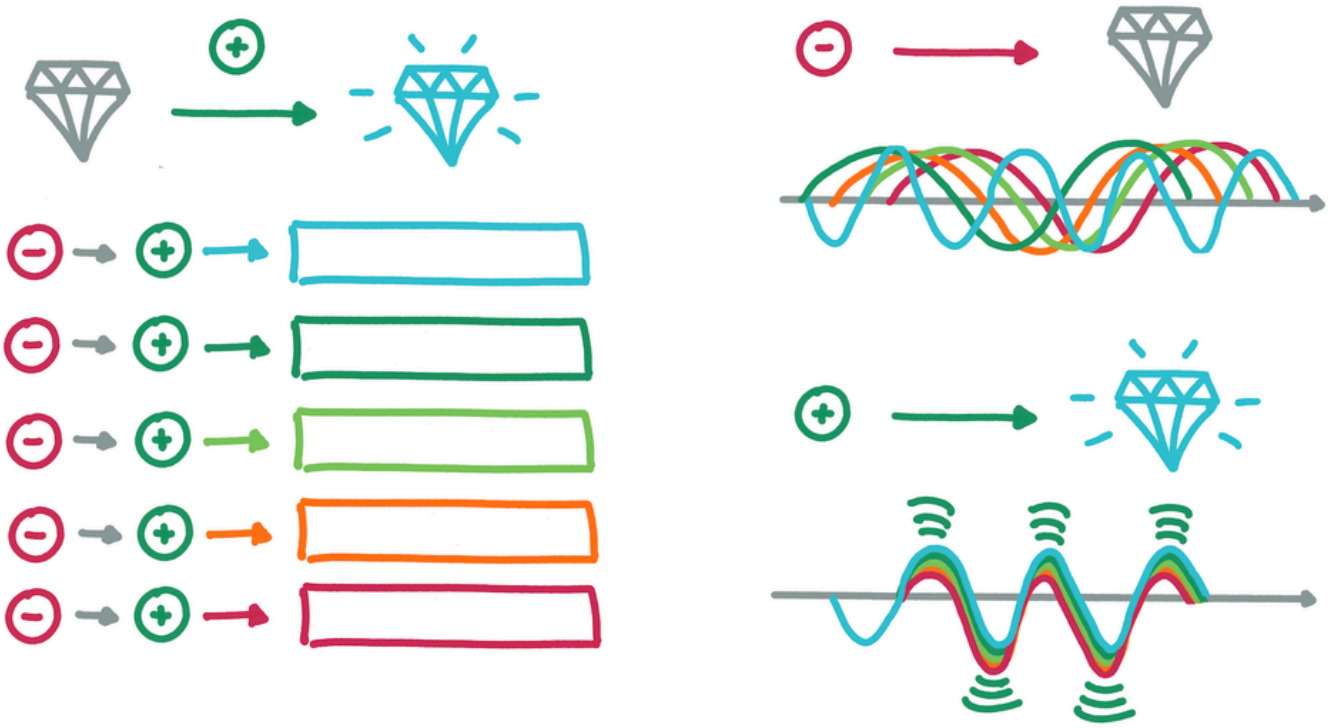
Tu regardes ensuite les inputs des autres corps.

Parce que le déséquilibre vient peut-être d'ailleurs. Le corps qui s'exprime n'est pas toujours la source du problème. C'est juste celui qui parle le plus fort.

Tu identifies les inputs négatifs des autres corps. Et tu les remplaces par des inputs positifs.

C'est l'approche globale.





Étape 4 : Rééquilibrer mes 5 corps

Le rééquilibrage des 5 corps est un processus progressif.

C'est une pratique quotidienne.
Une routine à installer progressivement.

Corps par corps.
Input par input.
Jour après jour.

Chaque petit geste compte.
Chaque input positif est un pas de plus vers ta fréquence originelle.

C'est un chemin de vie. Pas une destination.

Petit à petit…
Les vibrations de chaque corps s'élèvent.
Le déphasage diminue.
La résonance refait surface.
Et ta fréquence originelle commence à percer.



Étape 5 : Se reconnecter à ma fréquence originelle

Et un jour… tu le ressentiras.

Quelque chose change.
Quelque chose s'ouvre.
Quelque chose rayonne en toi.

Ta fréquence originelle.

Tes 3 diamants commencent à briller.
Ton autoguérison s'active.
Tes dons s'expriment.
Ta connexion à la Source se renforce.

Tu te reconnectes à QUI TU ES vraiment.

À ta vibration la plus pure.
La plus vraie.
La plus authentique.

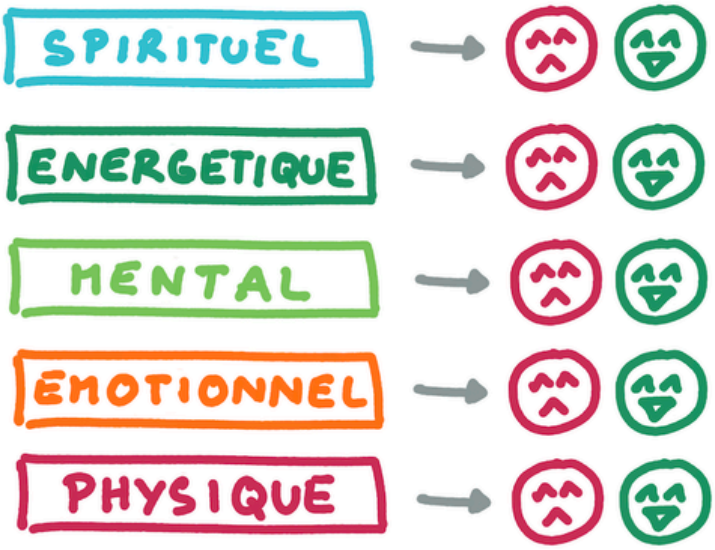
Tu es revenu à toi.

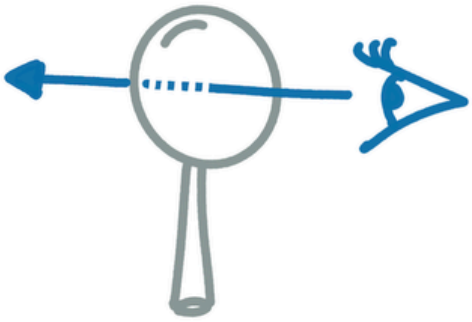
SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

IDENTIFIER MES PROPRES SIGNAUX



Tes signaux sont ta boussole personnelle.





Identifier ses signaux, ça s'apprend.
C'est une habitude à développer.

Dès que tu ressens quelque chose…
Arrête-toi. Écoute. Observe.
Sans juger. Sans vouloir l'anesthésier.

Quel corps t'envoie ce signal ?
Qu'est-ce qu'il essaie de te dire ?

Plus tu pratiques…
Plus tu deviens sensible à tes propres indices.
Plus ta boussole vers ta fréquence originelle devient précise.

Dans le chapitre sur **l'axe Récepteur-Émetteur**…
Tu as découvert ce que chaque corps peut exprimer.

Si le signal est positif… c'est que tu vibres dans la bonne direction.
Tu te rapproches de ta fréquence originelle.
Continue ainsi.

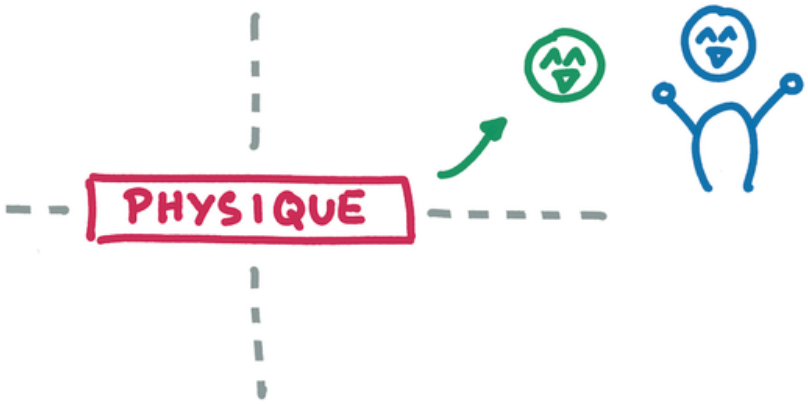
Si le signal est négatif…c'est un indice précieux.
Une invitation à te réorienter.
À revenir à ta fréquence originelle.

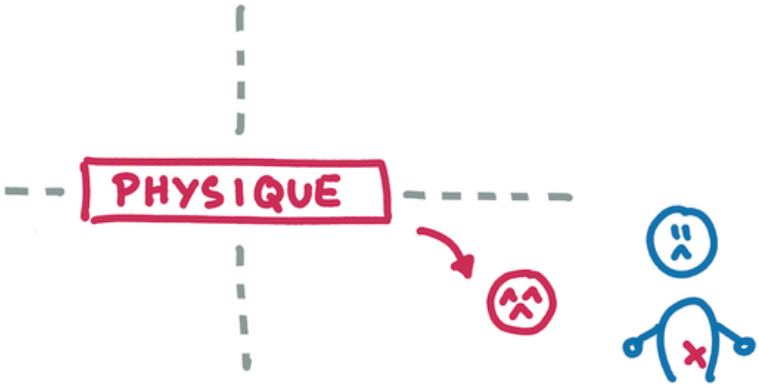
Voici quelques exemples de signaux pour chaque corps.

Le corps Physique

Outputs positifs :

Énergie.
Vitalité.
Légèreté.
Souplesse.
Bien-être physique...





Le corps Physique

Outputs négatifs :

Fatigue.
Douleurs.
Tensions.
Inflammation.
Troubles digestifs.
Maladies chroniques...

Le corps Émotionnel

Outputs positifs :

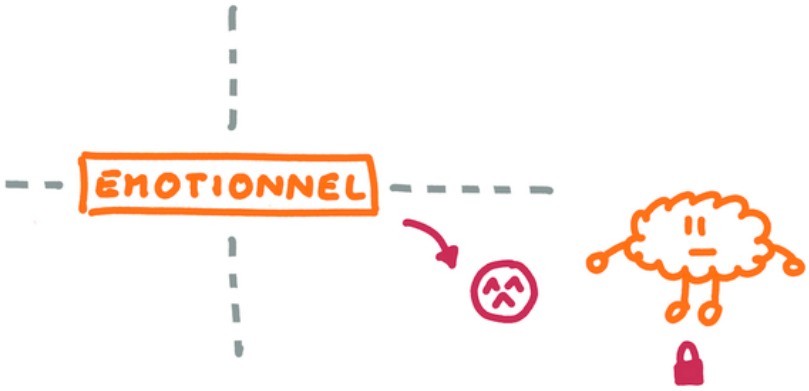
Joie.
Sérénité.
Amour.
Gratitude.
Enthousiasme.
Paix intérieure.
Une émotion accueillie...

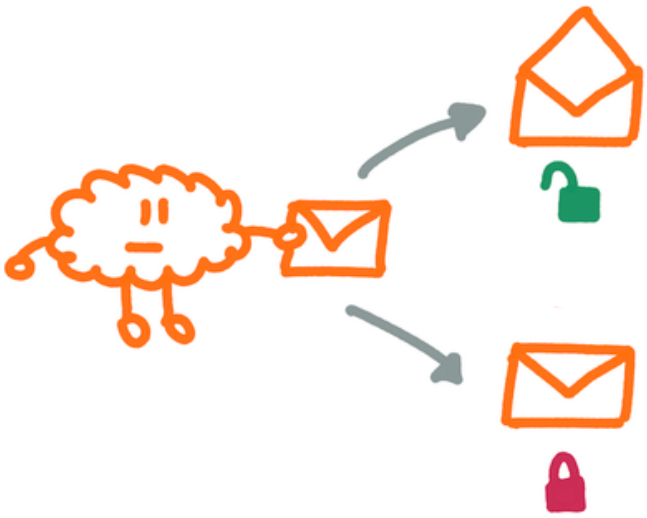


Le corps Émotionnel

Outputs négatifs :

Colère.
Tristesse.
Peur.
Culpabilité.
Frustration.
Honte.
Une émotion refoulée...





<u>Note importante :</u>

Au-delà des émotions positives ou négatives, ce qui compte vraiment, c'est ce que tu fais avec elles.

Chaque émotion porte un message.

Quand tu l'accueilles, le message est reçu. L'émotion peut repartir.

Quand tu la refoules, elle reste bloquée en toi. Et elle revient. Encore et encore. Jusqu'à ce que tu comprennes son message.

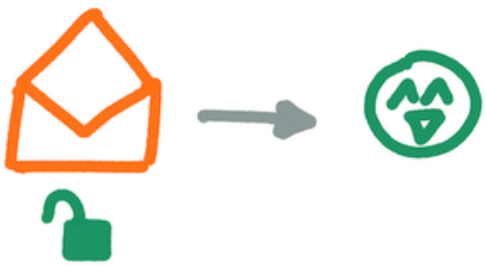
Une émotion accueillie, c'est toujours un output positif.

Une émotion refoulée, c'est toujours un output négatif.

La nature de l'émotion importe peu.
Ce qui compte, c'est ton rapport à elle.

Même une émotion difficile peut devenir un output positif.

À condition de lui ouvrir la porte.

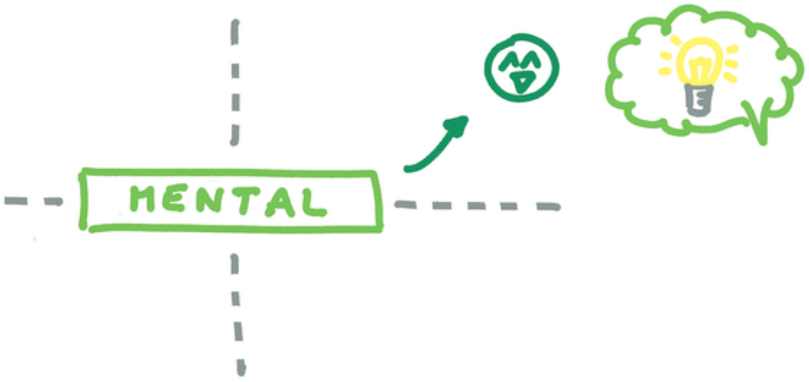


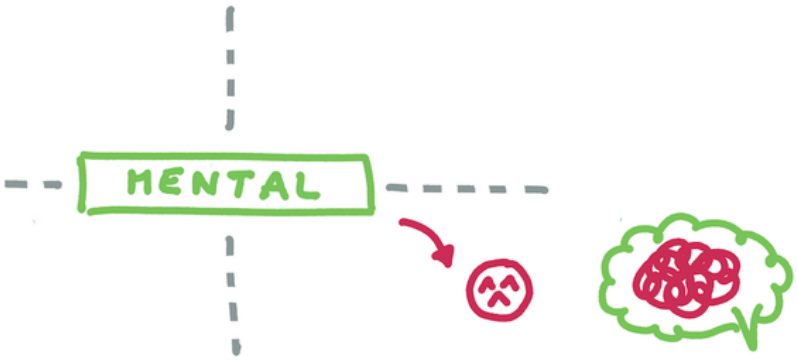


Le corps Mental

Outputs positifs :

Clarté mentale.
Discernement.
Créativité.
Imagination.
Stratégie.
Vision...





Le corps Mental

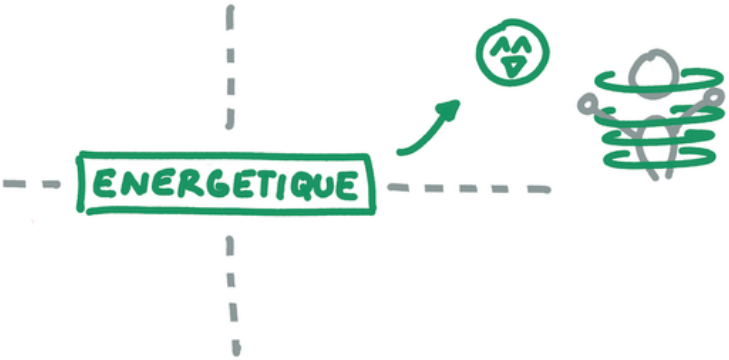
Outputs négatifs :

Confusion mentale.
Épuisement mental.
Ruminations.
Autosabotage.
Stress.
Burnout...

Le corps Énergétique

Outputs positifs :

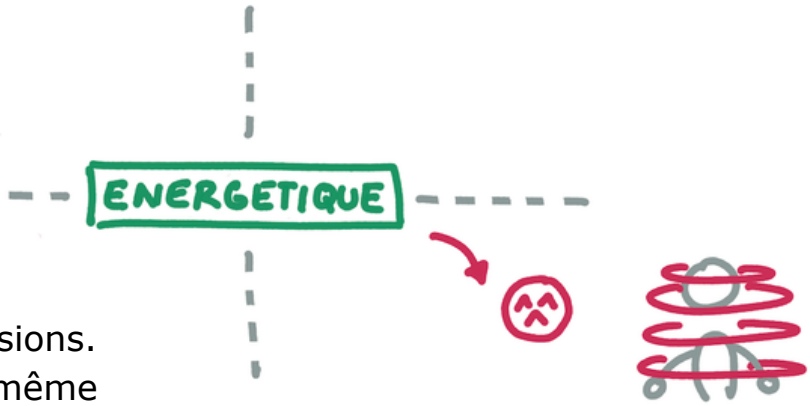
Vibrations hautes.
Aura lumineuse.
Vitalité.
Magnétisme naturel.
Sérénité intérieure.
Capacité à élever l'énergie des autres...



Le corps Énergétique

Outputs négatifs :

Vibrations basses.
Lourdeur intérieure.
Aimants à conflits.
Malaise dans certains lieux.
Épuisement après certaines discussions.
Impression d'être bloqué au même niveau depuis longtemps...





Le corps Spirituel

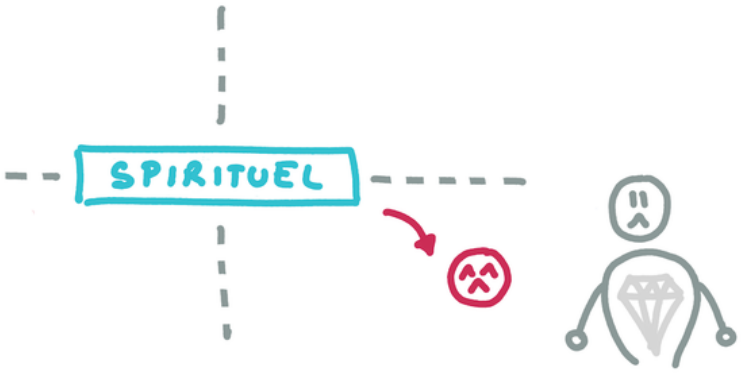
Outputs positifs :

Reconnexion à ta fréquence originelle.
Expression de tes dons/talents.
Connexion à ta vocation.
Connexion au divin.
Intuition claire et guidante...

Le corps Spirituel

Outputs négatifs :

Déconnexion de ta fréquence originelle.
Déconnexion de ta vocation.
Perte de sens.
Vide intérieur.
Quête extérieure sans fin...



Tous ces signaux sont tes alliés.

Plus tu les écoutes…
Plus tu sais quoi faire pour revenir à ta fréquence originelle.

Ils te montrent exactement où agir.

Et agir…
C'est rééquilibrer tes 5 corps.
Corps par corps.
Input par input.



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour t'aider à développer cette habitude au quotidien, je t'ai préparé un tracker.

Cet outil te permettra d'observer tes signaux jour après jour.
De les noter.
De les apprivoiser.

Et petit à petit…

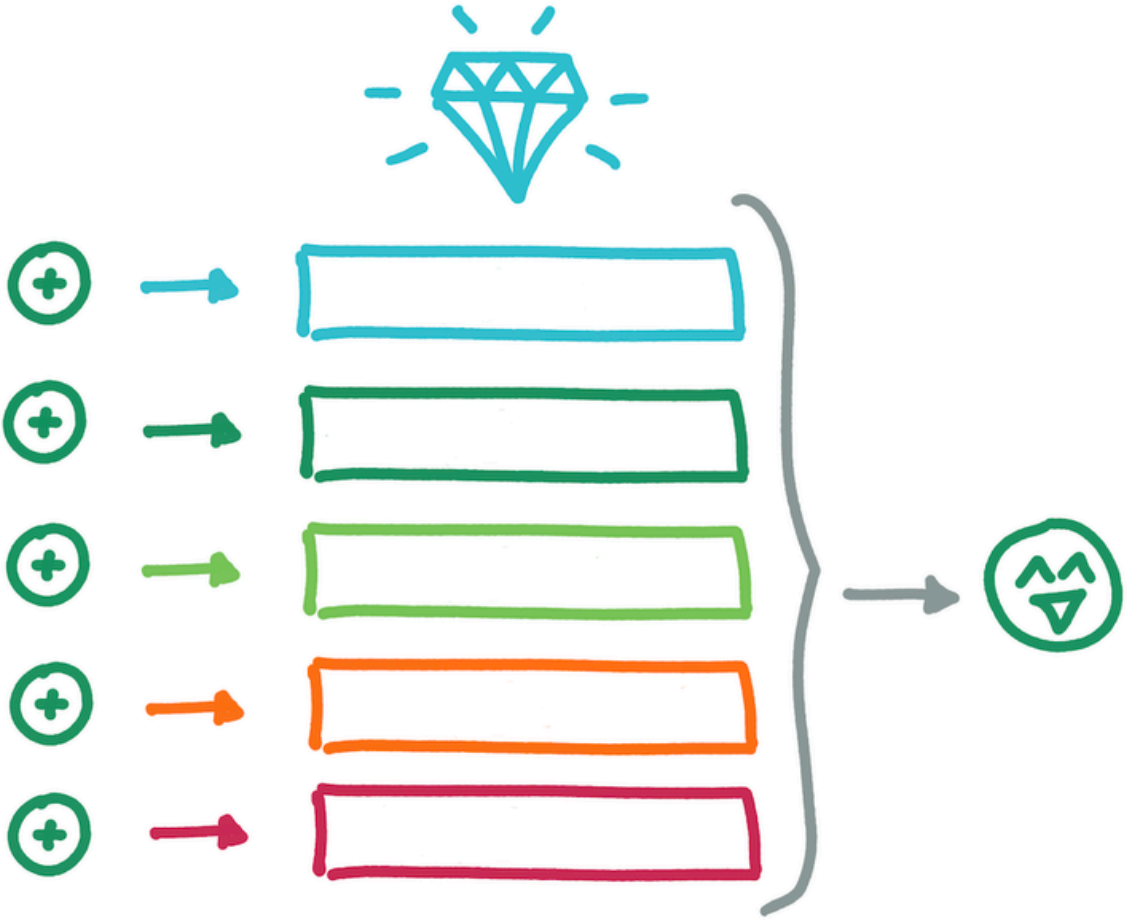
De mieux te comprendre.
De mieux t'écouter.
De mieux te connaître.

Clique sur le lien ci-dessous pour le récupérer.

Je reçois mon outil de suivi quotidien

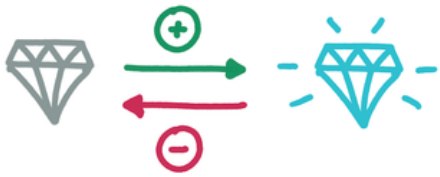
SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

RÉÉQUILIBRER MES 5 CORPS

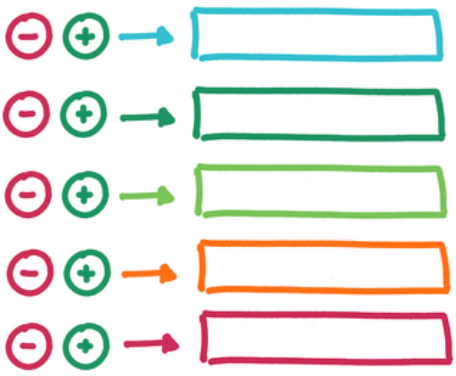


Honorer mes 5 corps.

Chaque signal que tu as appris à identifier est un indice précieux.
Il te guide vers les corps à rééquilibrer.

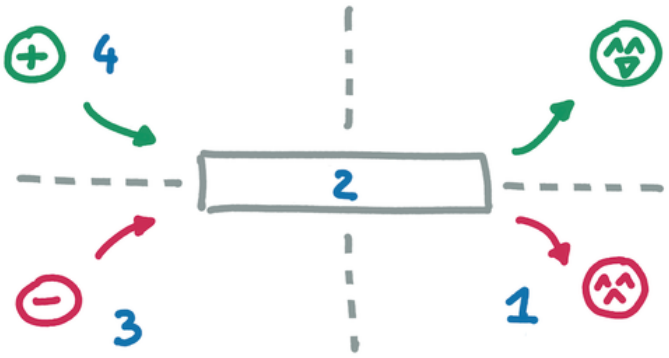


Et concrètement, rééquilibrer tes 5 corps, c'est changer la façon dont tu les nourris.



C'est retirer les inputs négatifs qui t'éloignent de ta fréquence originelle.

Et les remplacer par des inputs positifs qui t'en rapprochent.



Pour identifier les inputs à travailler…

Il y a deux approches complémentaires. Nous en avons déjà parlé dans les chapitres concernés.

D'abord, **l'approche locale**.

Tu te concentres sur le corps qui t'envoie le signal.

Tu analyses ses propres inputs.

Tu identifies les inputs négatifs qui abaissent ses vibrations.

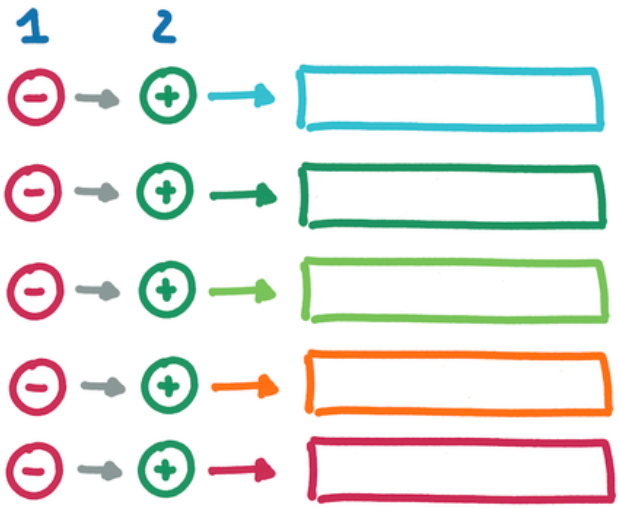
Puis **l'approche globale**.

Tu regardes les inputs des autres corps.

Car le déséquilibre vient parfois d'ailleurs.

Le corps qui s'exprime n'est pas toujours la source du problème.

C'est juste celui qui parle le plus fort.



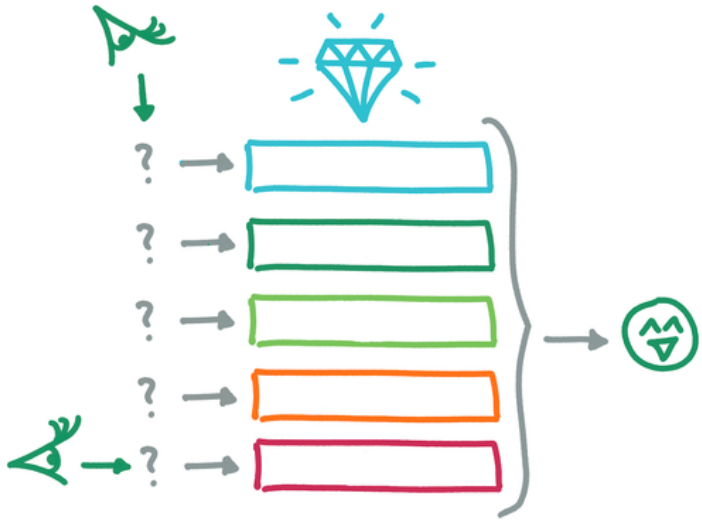
Ces deux approches sont complémentaires.

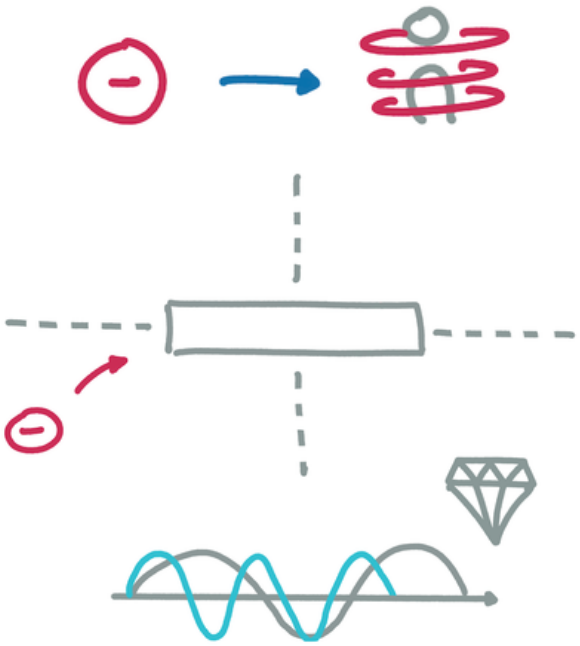
Ensemble, elles te donnent une vision complète de ce qui se passe en toi.

Et surtout, elles t'indiquent précisément quels inputs travailler en priorité.

Pour rééquilibrer tes corps…

Et réduire le déphasage avec ta fréquence originelle.





Rappelle-toi…

Chaque input porte une vibration.
Une vibration haute ou une vibration basse.

Chaque **input négatif** vibre bas.

Quand tu nourris un corps avec cet input…

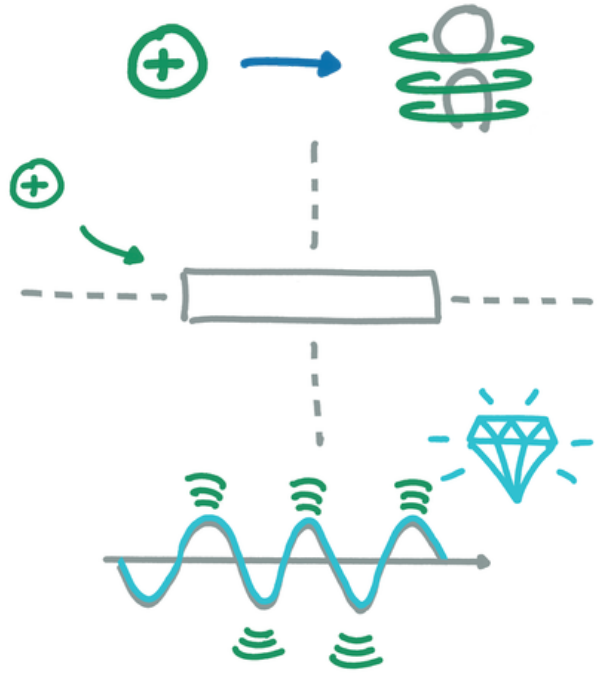
Tu abaisses sa fréquence.
Tu accentues le déphasage.
Tu t'éloignes de ta fréquence originelle.

Mais à l'inverse…

Chaque **input positif** vibre haut.

Quand tu nourris un corps avec cet input…

Tu élèves sa fréquence.
Tu favorises la résonance.
Tu te rapproches de ta fréquence originelle.

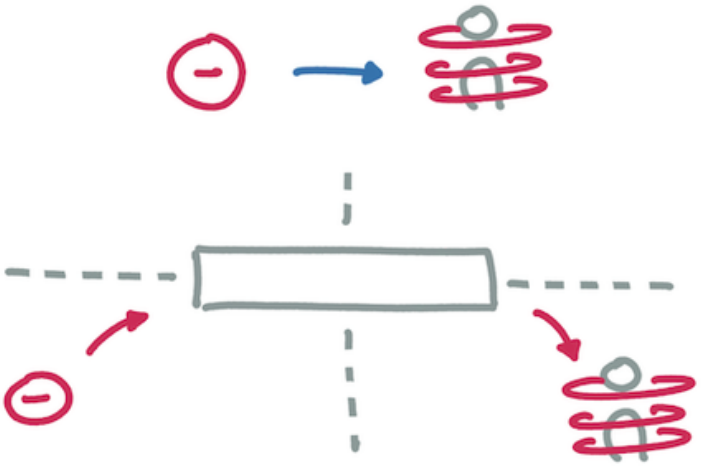


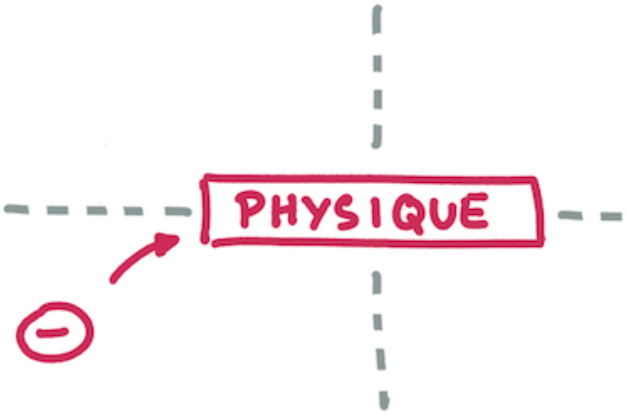
Voici quelques exemples d'**inputs négatifs** à identifier et à retirer progressivement pour chaque corps.

Ces inputs négatifs brouillent le signal de ta fréquence originelle.

Ils maintiennent tes vibrations basses.

Ils accentuent le déphasage.
Et bloquent la résonance avec ta fréquence originelle.



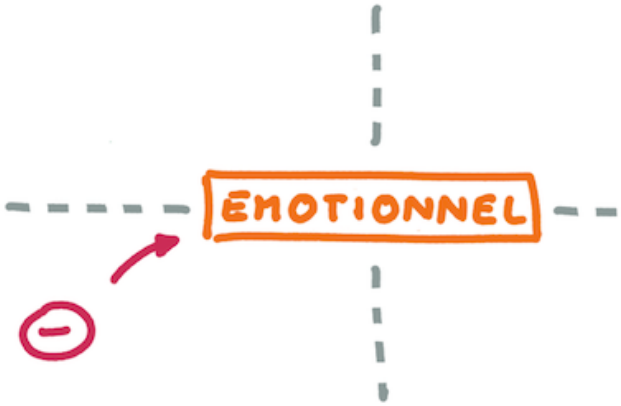


Le corps Physique :

Les aliments ultra-transformés.
Le sucre raffiné.
L'alcool.
Le tabac.
Le manque de sommeil.
Le manque d'activité physique...

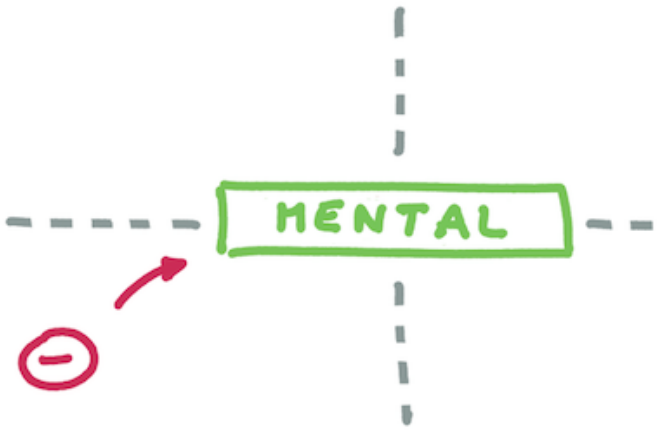
Le corps Émotionnel :

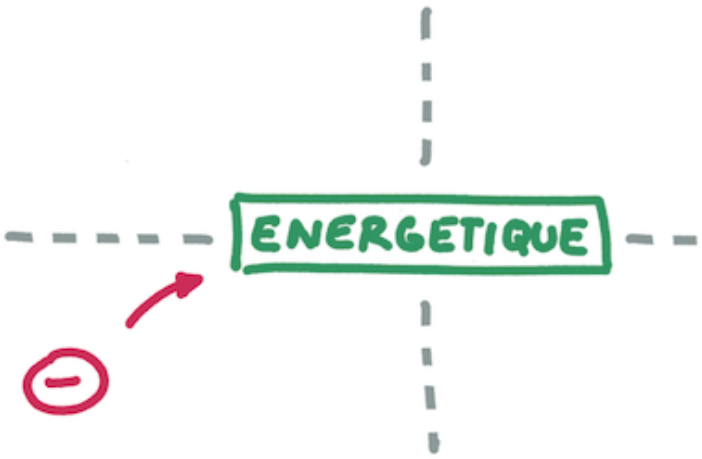
L'incapacité à accueillir ses émotions.
Les relations toxiques.
Les blessures non guéries.
Les traumas non traités.
Les conflits permanents.
Les environnements émotionnellement pesants...



Le corps Mental :

Les informations négatives et anxiogènes.
Les croyances limitantes.
Les schémas répétitifs.
La comparaison permanente aux autres.
L'autocritique constante.
La tendance à voir le négatif partout.
Le refus de se remettre en question...



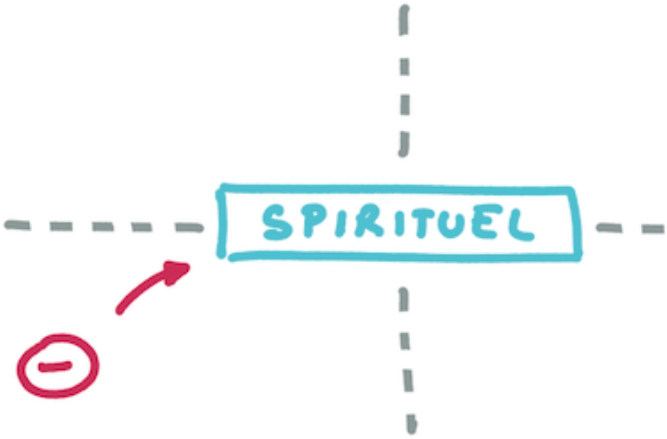


Le corps Énergétique :

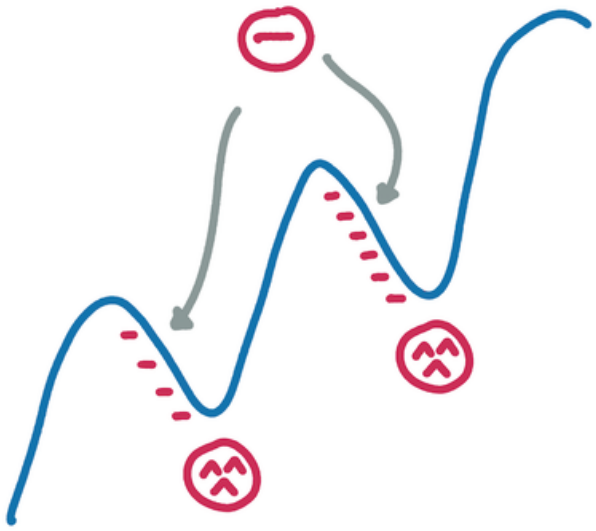
Les environnements lourds, pollués, bruyants.
Les foules denses et les espaces bondés.
Les personnes qui drainent ton énergie.
Les conflits permanents.
L'incapacité à ralentir.
Le manque de connexion à la nature...

Le corps Spirituel :

Le matérialisme excessif.
Le rejet de ton intuition.
La fuite du silence.
La quête extérieure permanente.
Le besoin de contrôle excessif.
La vie en contradiction avec tes valeurs profondes...



Apprendre à écouter ses signaux.
Puis, reconnaître ses **inputs négatifs**.
C'est déjà un très grand pas.



Le rééquilibrage ne se fait pas du jour au lendemain.

C’est une démarche progressive.
Étape par étape.

Fais-le avec amour.
Avec bienveillance envers toi-même.



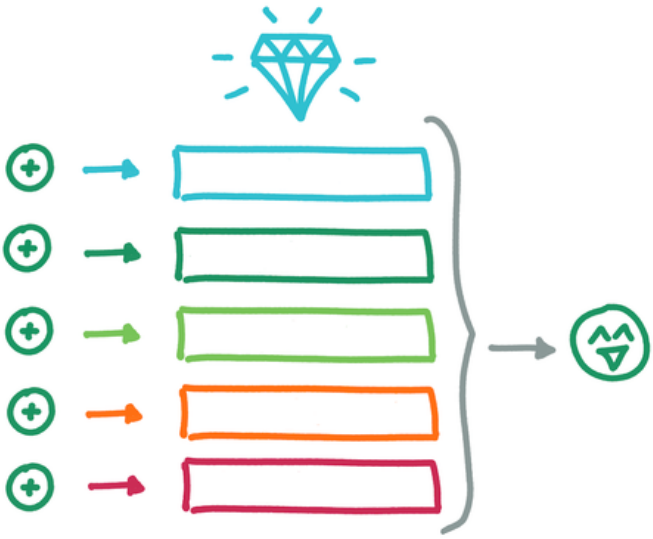
Car chaque **input positif** que tu offres à tes différents corps…

C’est une façon de prendre soin de toi.
C'est une dose d’amour envers toi-même.
Une marque de respect.
Une marque de confiance.

Et c’est un pas de plus vers ta fréquence originelle.

Il existe des centaines d'inputs possibles pour chaque corps.

Dans les pages suivantes, je te propose **un input positif pour chaque corps**.



Ces inputs ont été choisis avec soin. Chacun d’eux aura un impact réel sur la qualité de tes vibrations et sur la reconnexion à ta fréquence originelle et tes 3 diamants.

C’est une invitation à **honorer chacun de tes corps** et à faire le premier pas vers ta fréquence originelle.

POUR ALLER PLUS LOIN

Je travaille en ce moment sur quelque chose qui va plus loin.
Beaucoup plus loin.

Avec de nombreux inputs pour chaque corps.
Pour t'aider à nourrir tes 5 corps de la meilleure façon possible.

Si tu veux faire partie de l'aventure, inscris-toi à la liste d'attente en cliquant sur le lien ci-dessous.

Je m'inscris à la liste d'attente

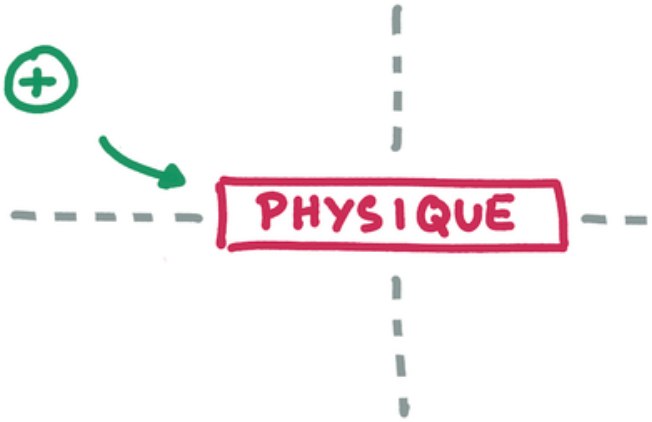
SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

LE CORPS PHYSIQUE : L'ALIMENTATION VIBRATOIRE



Chaque bouchée est une décision vibratoire.

Chaque jour, tu nourris ton **corps Physique**.

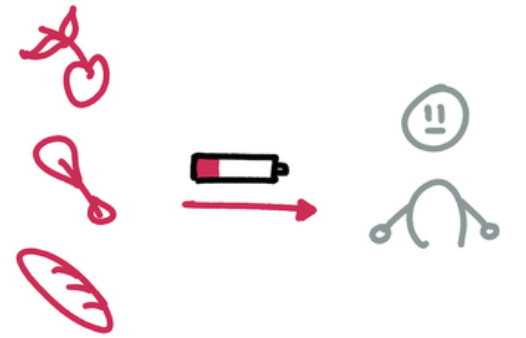


Parfois consciemment.
Parfois sans vraiment y penser.

Mais chaque repas est une opportunité.
Une occasion d'élever tes vibrations.

L'input positif que je te propose pour ce corps…

Il se trouve dans ton assiette.



On parle souvent de l'alimentation comme si c'était uniquement du carburant.

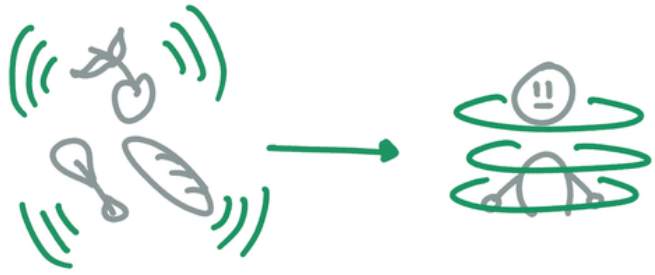
Des calories.
Des protéines.
Des vitamines...



Mais ce que tu manges n'est pas juste du carburant pour ton corps physique.

C'est une **information vibratoire**.

Un message que tu envoies à chacune de tes cellules.



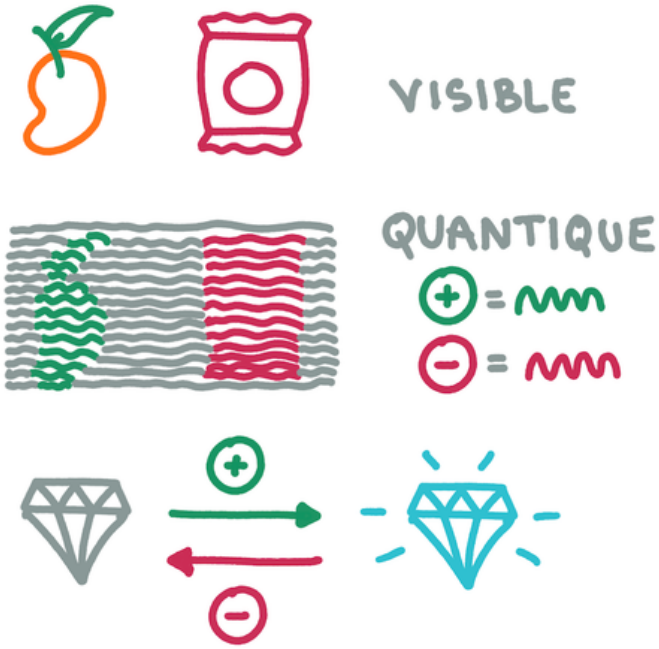
Chaque aliment que tu consommes émet des vibrations.

Certains vibrent haut.

D'autres vibrent bas.



Avec tes lunettes quantiques…



Tu ne verrais plus une mangue…
Tu verrais un champ de vibrations hautes.

Tu ne verrais plus un paquet de chips…
Tu verrais des vibrations basses, lourdes et denses.

Tout ce que tu mets dans ton assiette, t'éloigne ou te rapproche de ta fréquence originelle.

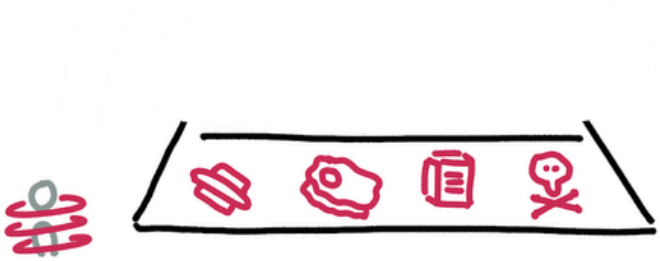


Voici **la pyramide vibratoire des aliments**.

On y retrouve les aliments classés selon les vibrations qu'ils génèrent.

Au premier niveau de la pyramide

Les aliments qui vibrent le plus bas:
Junk food.
Aliments ultra-transformés.
Viandes.
Additifs.
Sucres raffinés...



Ce sont des inputs négatifs pour ton **corps Physique**.

Ils abaissent tes vibrations.
Ils accentuent le déphasage avec ta fréquence originelle.

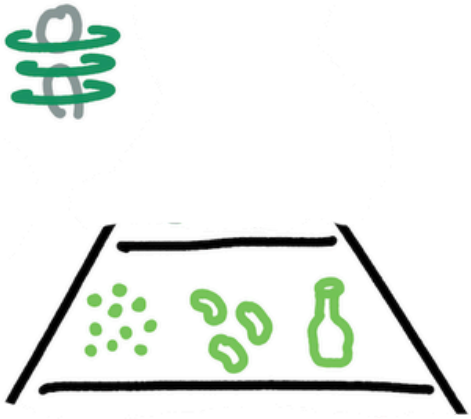
Au deuxième niveau de la pyramide



Les œufs.
Le lait.
Le fromage...

Des aliments d'origine animale.

Leurs vibrations sont légèrement plus élevées mais restent dans la partie basse de la pyramide.



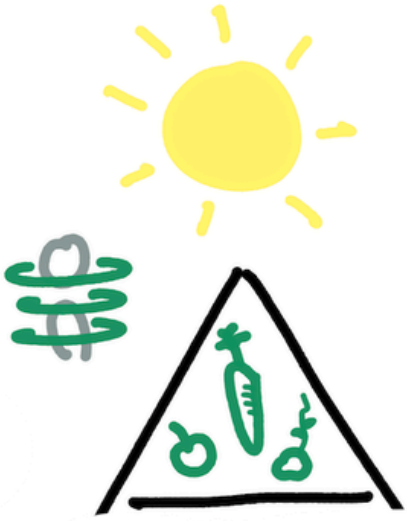
Au troisième niveau de la pyramide

Les légumineuses.
Les oléagineux.
Les huiles végétales...

Leurs vibrations sont plus élevées.

Tu commences à nourrir ton **corps Physique** avec des inputs positifs.

Et au sommet de la pyramide



Les fruits frais.
Les légumes crus ou peu cuits.
Les graines germées.
Les plantes...

Ce sont les aliments qui vibrent le plus haut.

Ce sont des inputs positifs puissants pour ton **corps Physique**.

Ils élèvent tes vibrations.
Ils favorisent la résonance avec ta fréquence originelle.

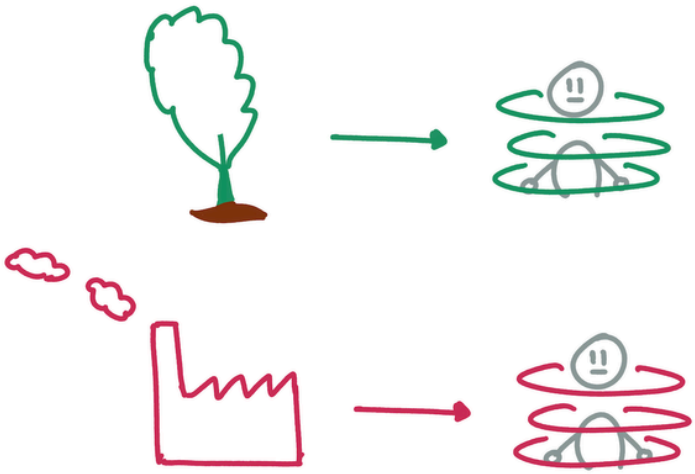
Plus tu manges haut dans cette pyramide...

Plus tu élèves les vibrations de ton corps Physique…

Et plus tu te rapproches de ta fréquence originelle.

Car tu ne manges pas seulement des calories. Tu ingères de **l'information vibratoire.**





Plus un aliment est vivant et proche de **la Nature**…
Plus il élève tes vibrations.

En revanche…

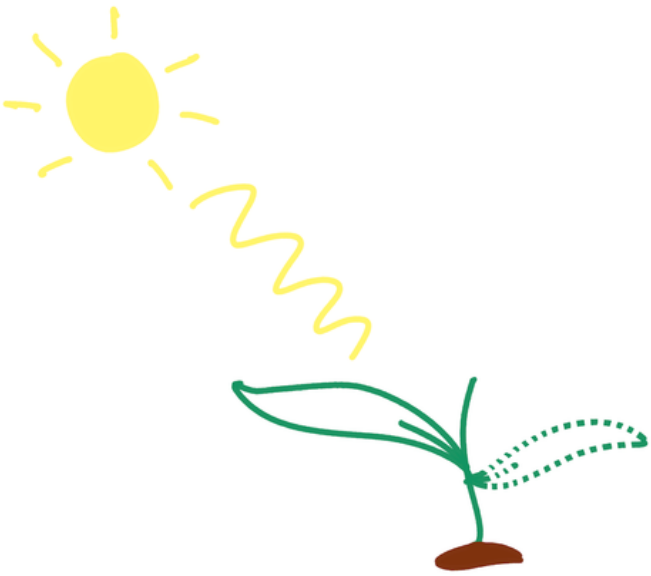
Plus il est **transformé** ou **mort**…
Plus il abaisse tes vibrations.

Mais pourquoi les végétaux vibrent-ils si haut ?

Les végétaux font partie des êtres les plus puissants sur cette planète.

Ce sont les seuls capables de transformer directement l'énergie du soleil en matière vivante.

C'est ce que l'on appelle la photosynthèse.



Chaque rayon solaire est composé de photons. Ce sont des particules de lumière.

Et les végétaux sont capables de les capturer pour ensuite les transformer en matière vivante.

Cette énergie solaire, qui provient directement de notre étoile, est à la base de tout notre écosystème.





Sans elle, pas de végétaux.
Sans elle, pas d'oxygène.
Sans elle, pas de vie sur Terre.

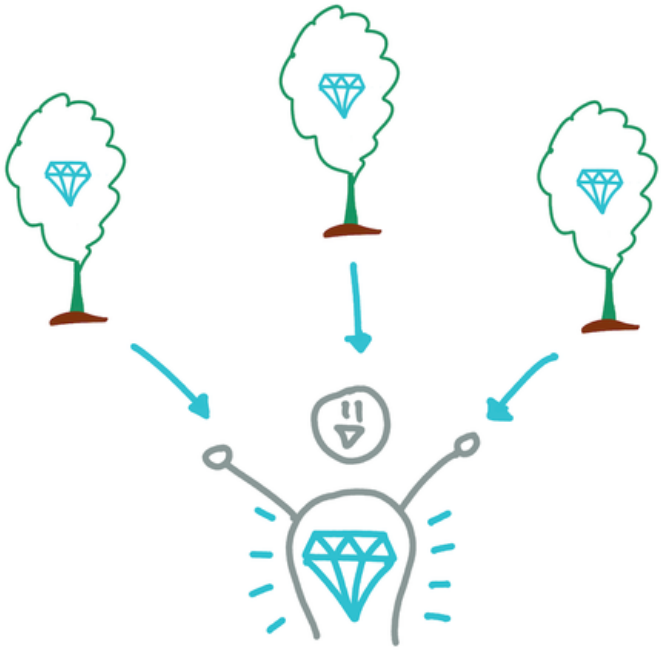
Cette énergie vitale se retrouve…

Dans chaque graine.
Dans chaque plante.
Dans chaque fruit.
Dans chaque légume.

Et quand tu les consommes, tu consommes aussi cette énergie.

Tu nourris ce qu'il y a de **plus précieux en toi**...

Avec ce qu'il y a de **plus vivant sur cette planète**.

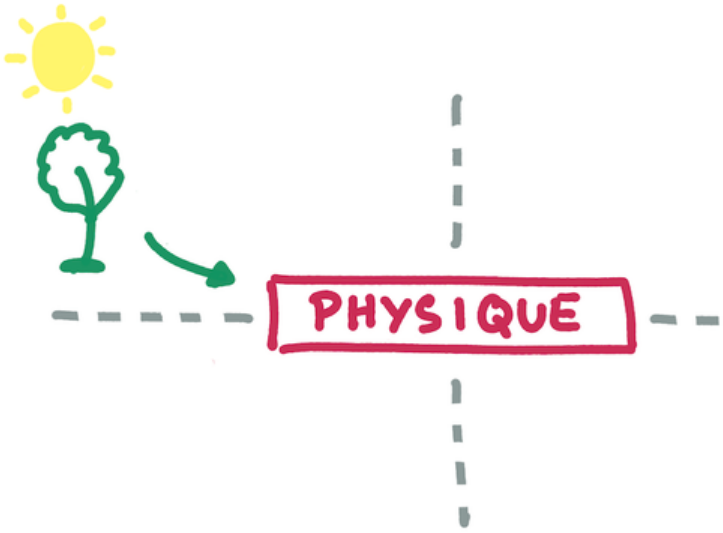


L'input positif que je te propose pour ton **corps Physique**, c'est d'intégrer progressivement plus d'aliments du haut de la pyramide dans ton alimentation quotidienne.

Pas de perfection. Pas de tout ou rien.

Juste un pas de plus vers le haut de la pyramide. Chaque jour. À chaque repas.

C'est une façon de prendre soin de toi.
D'honorer ton corps Physique.
Et de te rapprocher de **ta fréquence originelle**.



À TOI DE JOUER

Pendant 7 jours…

Intègre progressivement plus d'aliments du haut de la pyramide dans ton alimentation.

Et à la fin de ces 7 jours, fais le bilan.

Comment tu te sens physiquement ?
Quelle est la qualité de tes émotions ?
De tes pensées ?
De tes vibrations ?

Note tes ressentis dans ton tracker et observe la différence.

SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

LE CORPS ÉMOTIONNEL : RECEVOIR LE CADEAU



Derrière chaque émotion,
il y a un précieux cadeau.

Chaque jour, tu ressens des émotions.

Parfois de la joie.
Parfois de la colère.
Parfois de la tristesse.
Parfois de la peur...

Souvent...

On les ignore.
On les refoule.
On ne leur accorde aucune importance…



Alors qu'en réalité, nos émotions sont nos alliées.



Ce sont de précieux messagers.
Des guides.

Chaque fois qu'une émotion frappe à ta porte, elle vient te remettre un cadeau.

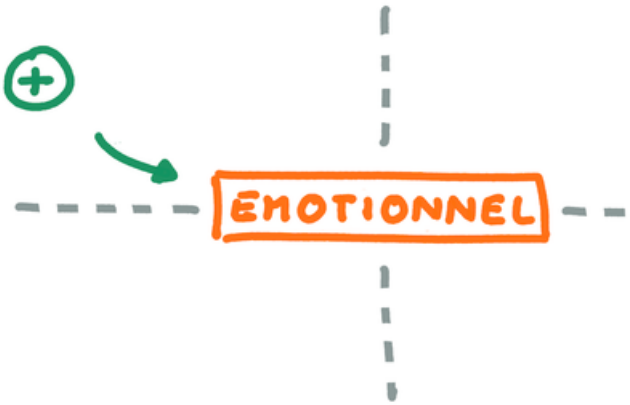
Elle vient te confier un secret sur toi-même.

Quelque chose que tu as besoin d'entendre pour passer au niveau suivant.

L'input positif que je te propose pour ton **corps Émotionnel**…

C'est d'apprendre à accueillir tes émotions.

Et à recevoir le cadeau qu'elles t'apportent.



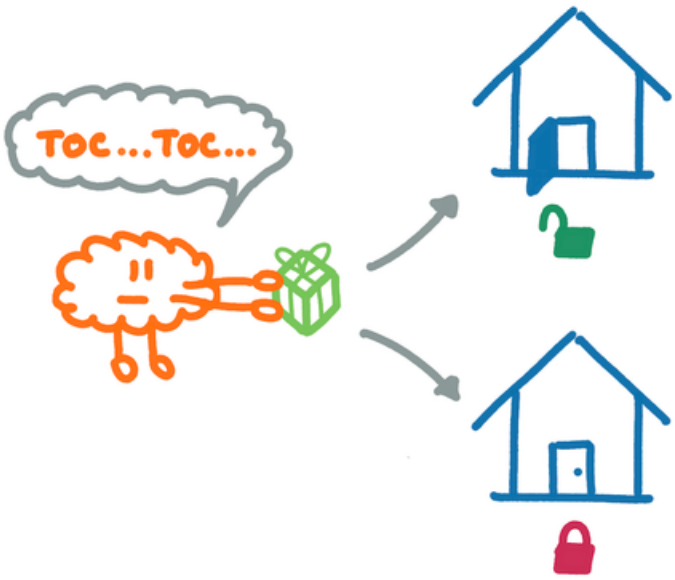
Une émotion…

C'est comme un invité qui frappe à ta porte.

Cet invité ne vient jamais les mains vides. Il vient toujours avec un cadeau pour toi.

Tu as deux choix.

Lui ouvrir la porte.
Ou laisser la porte fermée.







Quand tu laisses la porte fermée…

Tu refuses d'écouter l'émotion.
Tu refuses d'accueillir l'invité.
Et tu refuses aussi son cadeau.

Mais ton invité ne part pas.

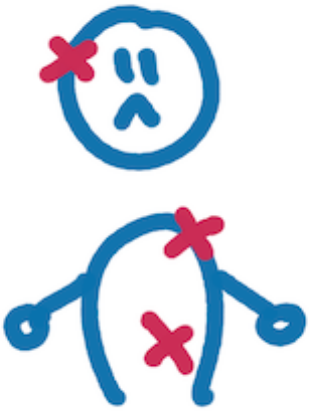
Il reste là.

Et plus tu l'ignores…

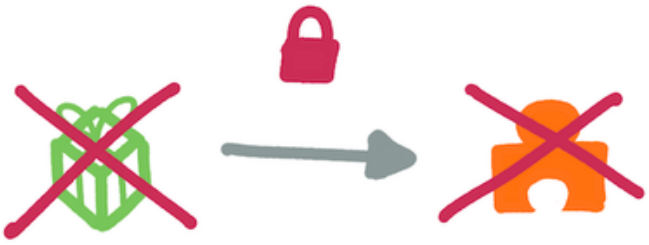
Plus il grossit.
Plus il frappe fort.



L'émotion s'accumule dans ton corps.



Elle crée des tensions.
Du stress.
Parfois même des maladies.



Et le cadeau reste là.

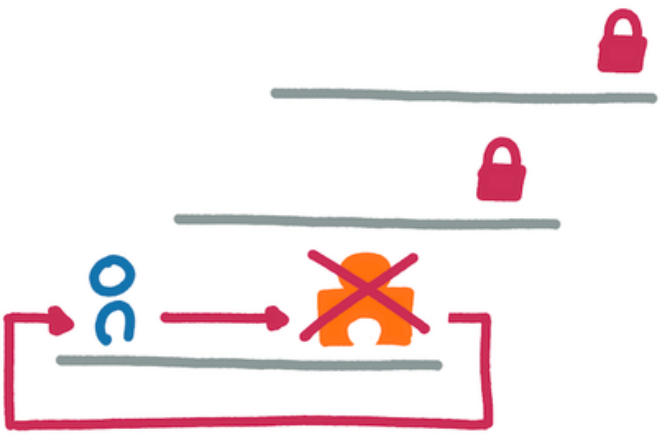
Non ouvert. Non reçu.

La pièce de puzzle qu'il te manquait…

Elle était là.
Juste derrière cette porte.

Mais tu n'as pas voulu la voir.

Alors tu stagnes.
Tu tournes en rond.
Tu revivras les mêmes scénarios.
Encore et encore.



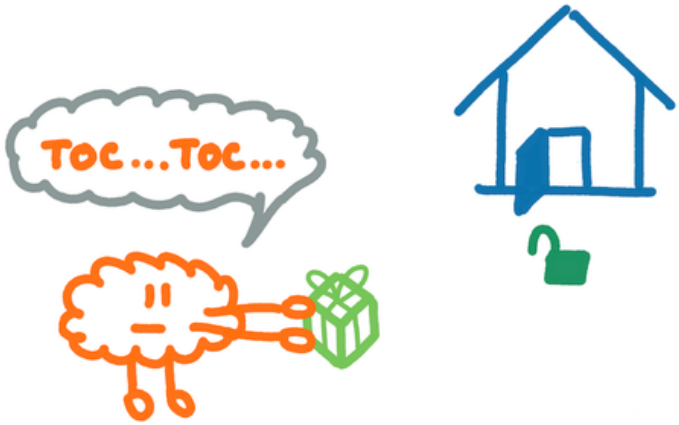
À travers différentes personnes.
Différents événements.
Différentes situations.

La vie t'envoie le même message.
Encore et encore.

Jusqu'à ce que tu décides enfin d'ouvrir la porte.

Quand tu lui ouvres la porte...

Il existe une méthode simple pour accueillir tes émotions et recevoir le cadeau qu'elles t'apportent.



C'est la méthode **RAIN**:

Reconnaître
Accepter
Investiguer
Nourrir



R pour Reconnaître

L'émotion vient de frapper à ta porte. Mais tu ne sais pas encore qui est cet invité. Pour l'instant, c'est un inconnu.

La première étape consiste à jouer le rôle de détective émotionnel.

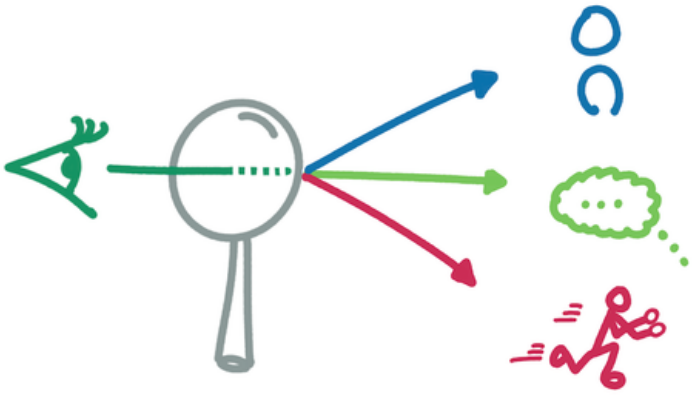
Avec ta loupe, tu observes 3 précieux indices.

Au niveau du **Corps**, du **Mental** et des **Réactions**

Le Corps : Qu'est-ce que tu ressens physiquement ?

Le Mental : Quelles pensées apparaissent à ce moment précis ?

Les Réactions : Qu'as-tu envie de faire ?



En observant ces 3 indices, tu peux nommer l'émotion.
Tu passes d'un invité inconnu à un invité connu.

Nommer l'émotion, c'est déjà une étape immense. C'est déjà lui ouvrir la porte.



Exemple avec la Colère

Le Corps :
Voix qui monte.
Mâchoires/poings serrés.
Bouffées de chaleur.
Cœur qui bat vite.
Regard dur...

Les Pensées :
"C'est pas juste !"
"Je ne vais pas laisser ça passer..."
"Je vais me venger !"
"Il faut qu'il comprenne."
...

Les Réactions :
Hausser le ton.
Crier.
Pointer du doigt.
Taper du pied.
Claquer la porte...

En identifiant ces différents indices, tu peux nommer l'émotion:
C'est de la **Colère**.

A pour Accepter

Maintenant que tu sais qui frappe à ta porte, il faut l'accueillir.

Imagine qu'il pleut.



Tu as deux réactions possibles.



La première : résister.

"Ce n'est pas juste. Pourquoi il pleut ?"

Mais tu ne peux rien y faire.
Il pleut. C'est ainsi. Et pourtant, tu gaspilles toute ton énergie à résister.

La deuxième : accepter.

"Ok. Il pleut."

Tu t'adaptes. Tu avances.

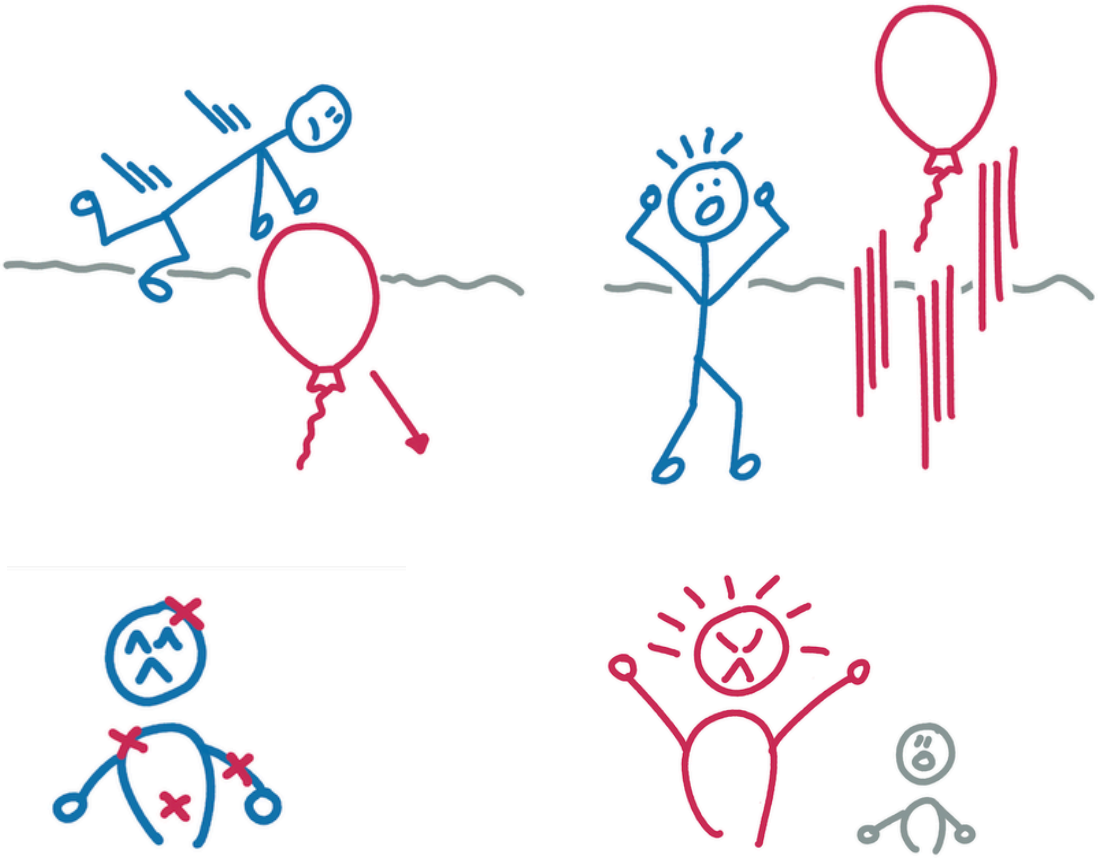
C'est pareil avec tes émotions.

Résister face à une émotion…
C'est utiliser toute ton énergie pour garder la porte fermée.
Pour refuser ce qui est déjà là.



Accepter une émotion…
Ce n'est pas dire que c'est agréable.
C'est juste dire : "OK. Tu peux entrer. Je t'écoute."

Et quand tu acceptes l'émotion…
L'énergie que tu utilisais pour résister devient disponible pour écouter le message.



Exemple avec la Colère

Quand tu résistes à la colère…

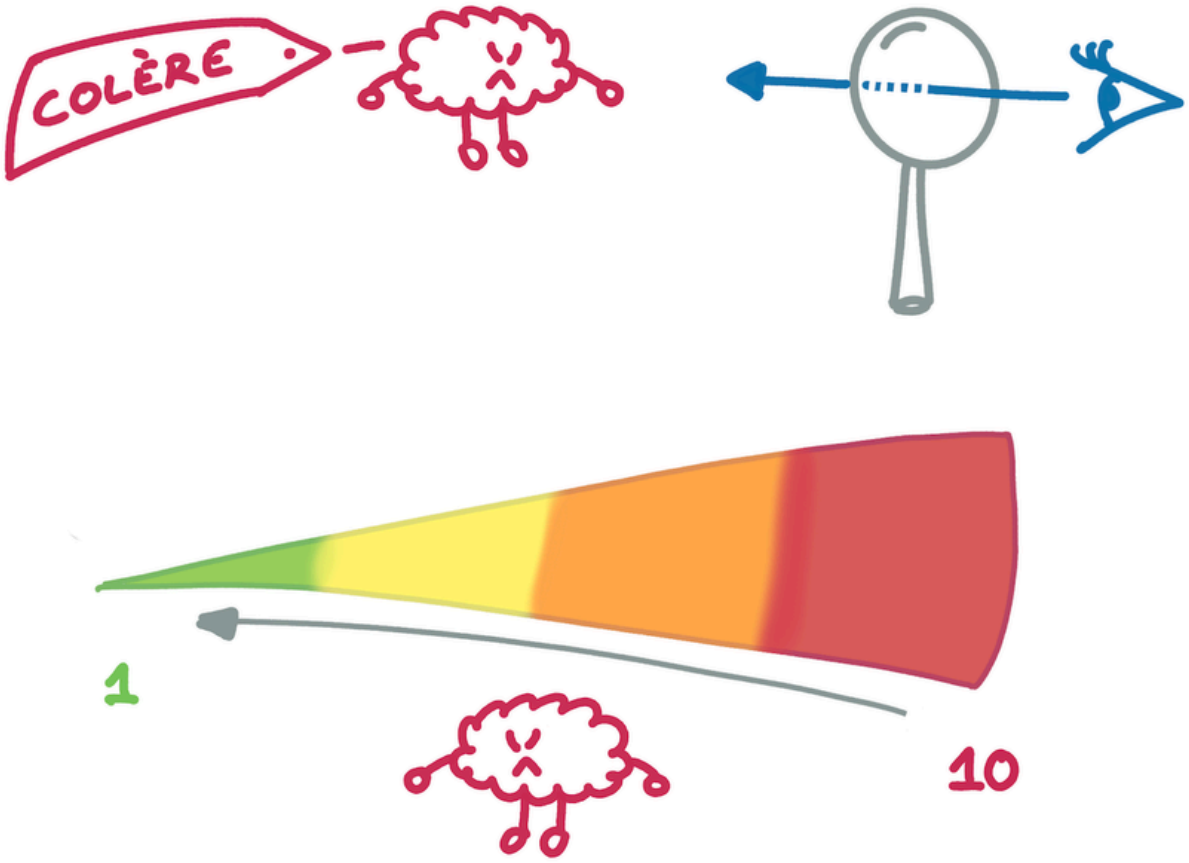
Tu ne combats pas l'émotion elle-même.
Tu combats le fait qu'elle soit là.

C'est comme tenir un ballon gonflable sous l'eau.

Tu dépenses une énergie folle pour le maintenir sous la surface.
Mais dès que tu lâches, il remonte avec encore plus de force.

La colère refoulée ne disparaît pas.

Elle se transforme.
En tensions musculaires.
En maux de tête.
En irritabilité chronique.
En explosion soudaine…



Exemple avec la Colère

Accepter la colère…

Ce n'est pas l'approuver.
Ce n'est pas exploser.
Ce n'est pas te laisser emporter.

C'est simplement reconnaître sa présence.
Et lui dire : "Je te vois. Tu es là. Je t'écoute."

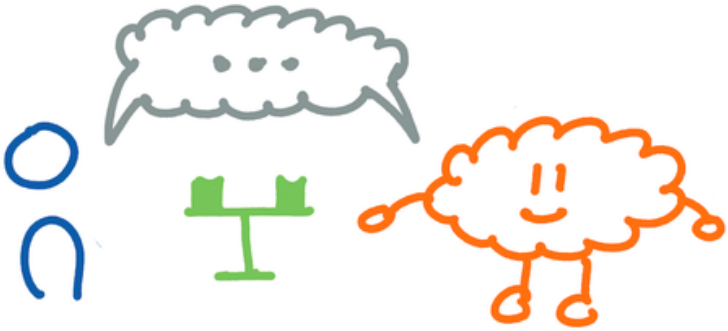
Quand tu fais ça, quelque chose de surprenant se produit.

L'intensité de la colère diminue.
Naturellement.
Sans effort.

Parce que l'émotion n'a plus besoin de crier pour être entendue.

I pour Investiguer

L'invité est entré.
Il est assis en face de toi.
Tu l'écoutes.
Tu le regardes avec bienveillance.
Sans jugement.



"Pourquoi es-tu là ?”
“Qu'est-ce qui t'a déclenché ?"
“Que veux-tu me faire comprendre ?”



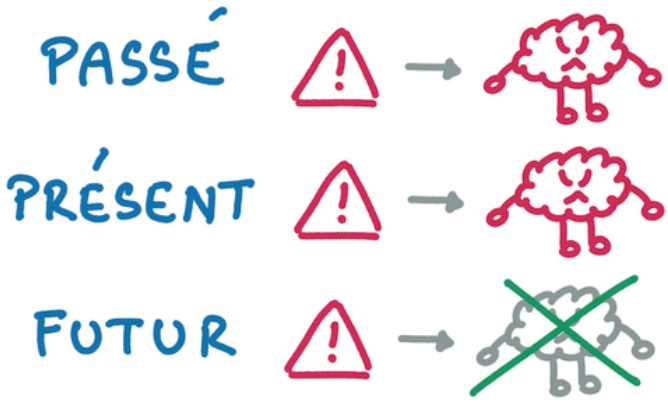
À cette étape, tu reprends ta loupe de détective.

Et tu identifies un ou plusieurs déclencheurs:

- Qui
- Quoi
- Quand
- Où
- Quel mot
- Quel comportement
- Quelle pensée

En identifiant ces déclencheurs, tu peux ensuite remonter dans ton passé.

"Est-ce que ce scénario revient souvent ?"
"Est-ce que ce déclencheur réveille quelque chose de plus ancien en moi ?"



Et une fois que tu as identifié un schéma, tu peux anticiper.

"La prochaine fois que ce déclencheur se présente, quelle réaction est-ce que je choisis ?"



Exemple avec la Colère

Imagine que ton collègue te coupe la parole en réunion.

C'est le **déclencheur**.

Qui : ton collègue.
Comportement : il t'a coupé la parole.
Où : en réunion, devant tout le monde.

Tu remontes dans ton passé…

"Est-ce que ce scénario revient souvent ?"
Oui. Tu remarques que tu réagis fortement chaque fois que tu te sens ignoré.

"Est-ce que ce déclencheur réveille quelque chose de plus ancien en moi ?"
Peut-être. Enfant, tu avais l'impression que ta parole ne comptait pas.

Et tu anticipes: "La prochaine fois que quelqu'un me coupe la parole…"

Je choisis de poser une limite: "J'aimerais pouvoir finir ma pensée."

N pour Nourrir

Et là, tu découvres ce que l'invité est venu t'apporter.

Cette émotion qui frappait à ta porte…

Elle n'était pas ton ennemie.
Elle était venue te remettre quelque chose de précieux.





Un cadeau.
Une pièce manquante de ton puzzle.

Pour passer au niveau suivant.

Tu lui dis merci.

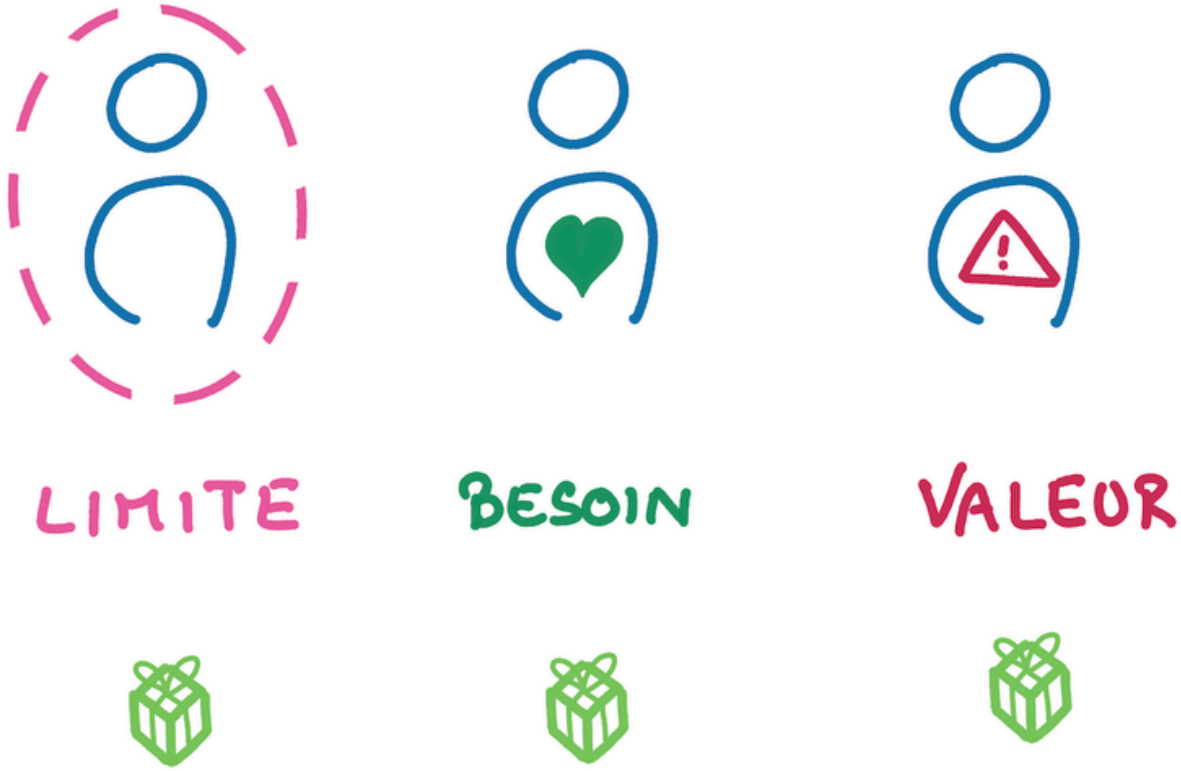
Et l'émotion peut repartir. En paix.

Elle a accompli sa mission. Elle t'a transmis ce dont tu avais besoin.

Et toi, tu gardes précieusement ce qu'elle t'a transmis.

Un peu plus complet.
Un peu plus proche de ta fréquence originelle.





Exemple avec la Colère

Les messages de la Colère:

Une de tes limites a été dépassée.
Un de tes besoins n'a pas été respecté.
Une de tes valeurs a été bafouée.

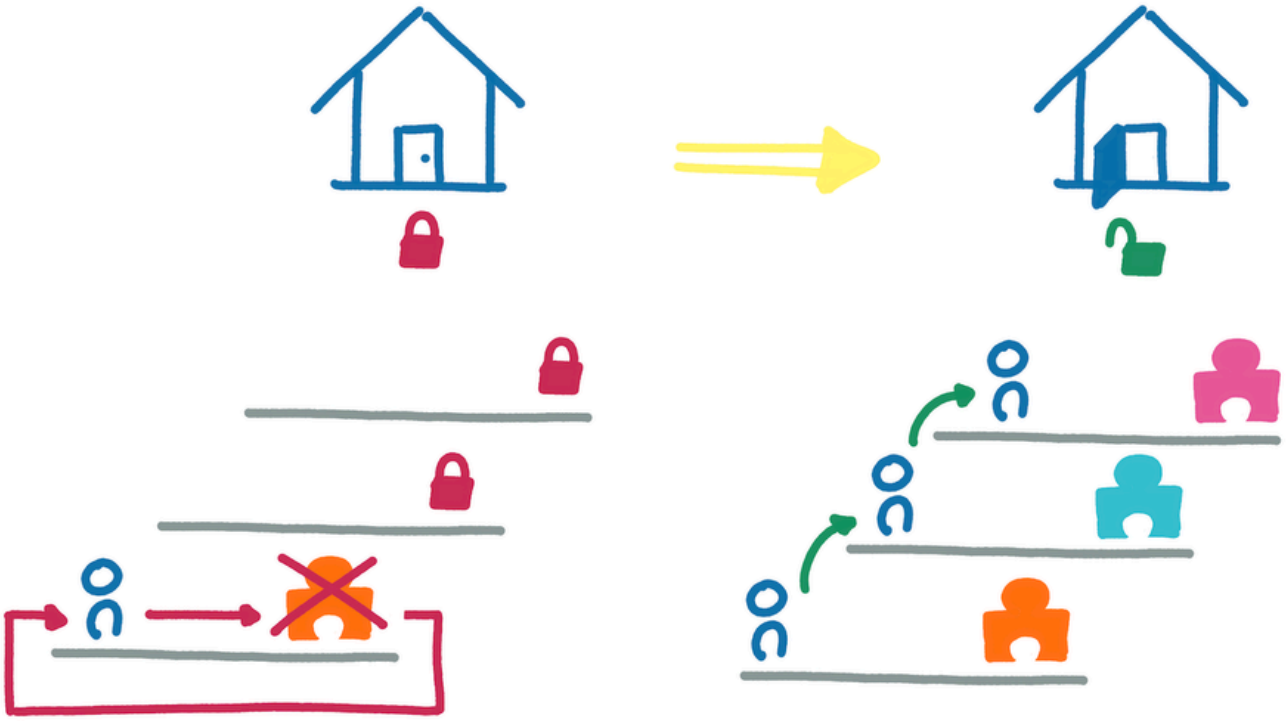
Les cadeaux de la Colère :

Apprendre à poser tes limites.
Identifier tes besoins profonds.
Clarifier ce qui est non négociable pour toi.

Dans notre exemple précédent, ton collègue t'a coupé la parole en réunion.

La Colère t'a dit :

"Ta parole a de la valeur."
"Tu mérites d'être entendu."
"Une de tes limites a été franchie."



Exemple avec la Colère

Et le cadeau qu'elle t'a apporté…

C'est l'opportunité d'apprendre à poser cette limite.
Calmement. Sans exploser.

Et la colère repart.
Le cadeau est reçu.
La mission est accomplie.

Tu peux passer au niveau suivant, parce que maintenant…

Tu te connais un peu mieux.
Tu sais ce qui compte pour toi.
Tu sais comment réagir.

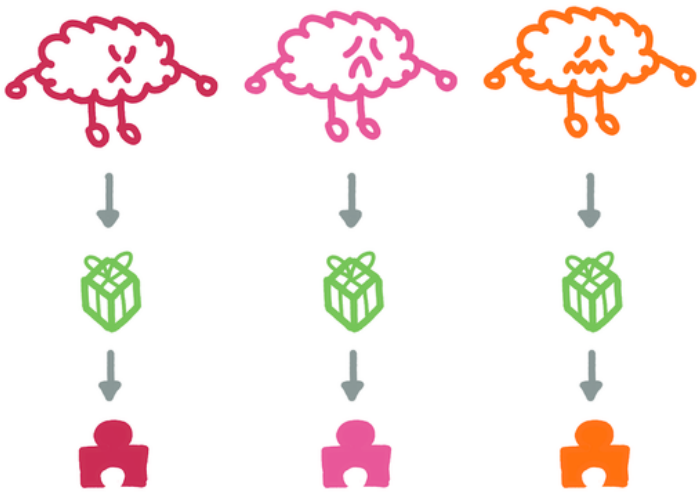
Et la prochaine fois que cette situation se présentera…

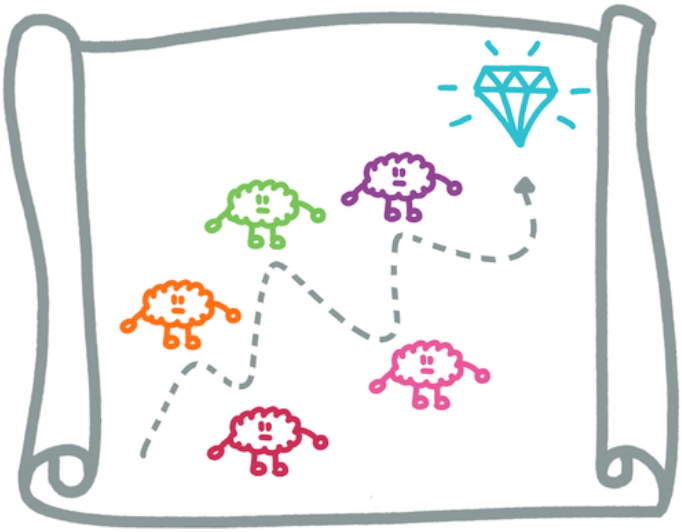
Elle ne déstabilisera plus de la même façon.

Chaque émotion est une invitation.
À mieux te connaître.
À grandir.
À passer au niveau suivant.

La colère.
La tristesse.
La peur...

Elles ont toutes un cadeau pour toi.
Elles ont toutes un message précieux.





La prochaine fois qu'une émotion frappe à ta porte…

Ne la chasse pas.
Ne la refoule pas.
Accueille-la.

Et demande-lui :
"Qu'est-ce que tu es venu m'apporter ?"

C'est ainsi que tu te rapproches...

Peu à peu.
De qui tu es vraiment.
De ta fréquence originelle.

À TOI DE JOUER

La dernière fois que l'émotion **Colère** a frappé à ta porte…

Comment s'est-elle manifestée ?

Au niveau de ton corps ?
Au niveau de tes pensées ?
Au niveau de tes réactions ?

Quels étaient les déclencheurs ?

Peux-tu identifier, dans ton passé, des déclencheurs similaires qui ont généré l'émotion Colère chez toi ?

Réponds aux mêmes questions pour l'émotion Peur et l'émotion Tristesse.

POUR ALLER PLUS LOIN

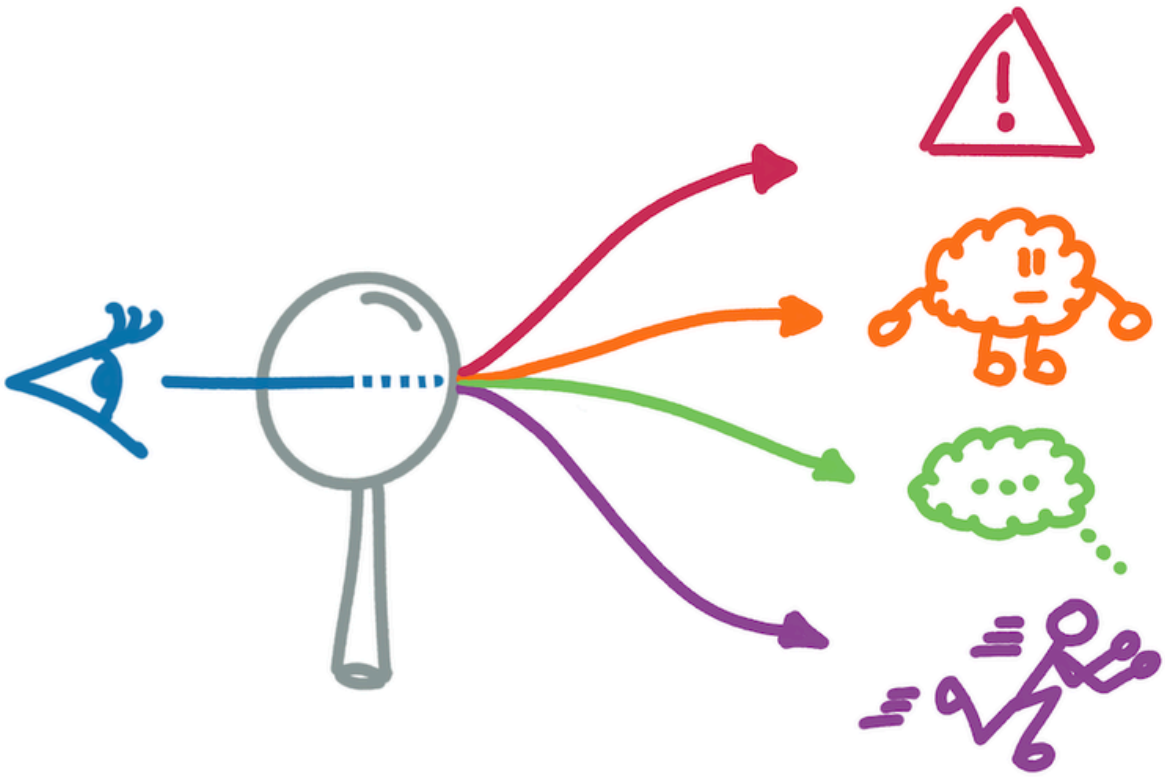
Tu veux en savoir plus sur les émotions ?
Apprendre à récupérer les cadeaux de chacune d'elles ?
Et développer ton intelligence émotionnelle ?

Clique ci-dessous pour accéder au Module offert:
👉 ***Comprendre le rôle de tes émotions***

J'accède au module offert

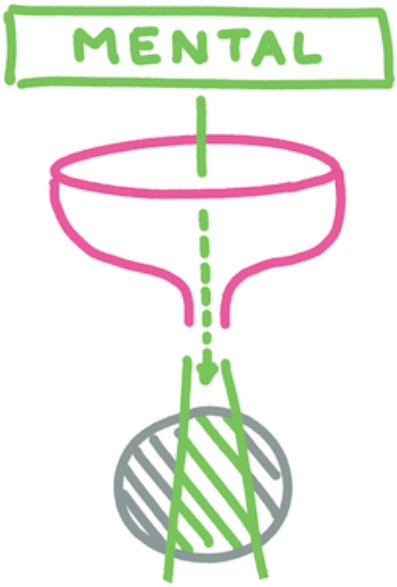
SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

LE CORPS MENTAL : IDENTIFIER MES PROPRES FILTRES



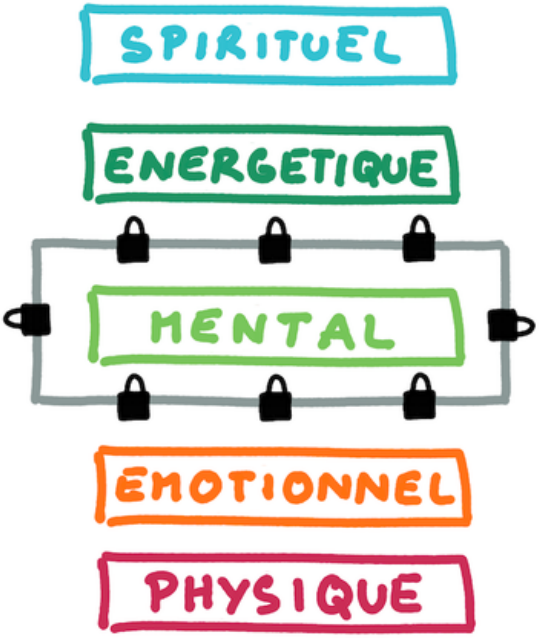
Tu ne peux pas changer ce que tu ne vois pas.
Commence par voir.

Chaque jour, ton **corps Mental** travaille en silence.
Il analyse. Il interprète.
Mais il agit aussi comme un filtre.



Un filtre qui ne te montre pas la réalité telle qu'elle est. Il te montre une version biaisée de la réalité.

Une version façonnée par tes expériences passées, tes blessures, tes conditionnements, tes croyances héritées.



Parmi les 5 corps, le **corps Mental** est probablement le filtre le plus puissant de tous.

C'est d'ailleurs le corps le plus difficile à rééquilibrer.

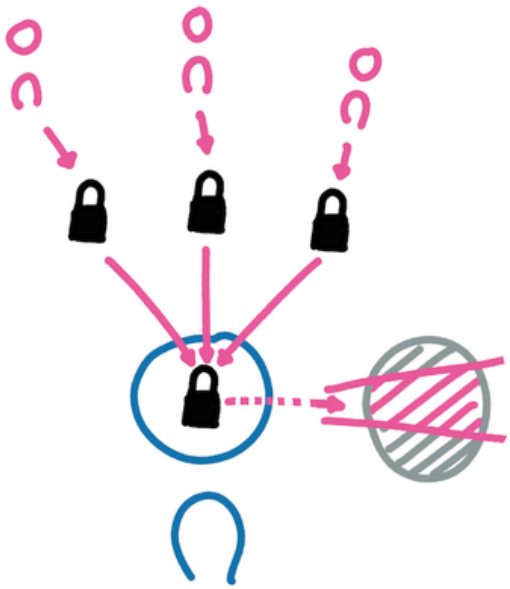
Pourquoi ?

Parce que la plupart du temps, tu ne vois pas ce filtre.

Tu crois voir LA réalité.
Alors que tu vois TA propre réalité.

Celle que ton subconscient a construite.

À partir de tes expériences.
Des croyances de tes parents.
De ton entourage.
De tout ce que tu as vécu depuis l'enfance.



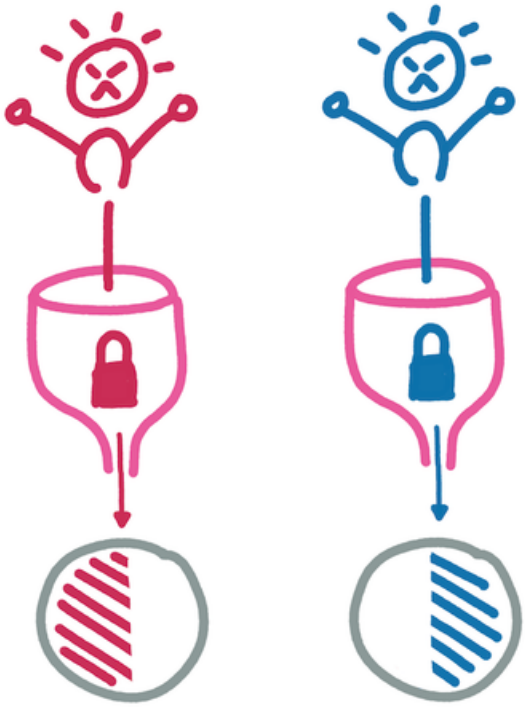
Voici un exemple concret.

Imagine que tu sois en désaccord avec quelqu'un: une relation amoureuse, un ami, un collègue.



Vous regardez tous les deux la même situation mais vous ne voyez pas la même chose.

Toi…tu la vois sous ton angle.
Lui…il la voit sous son angle.



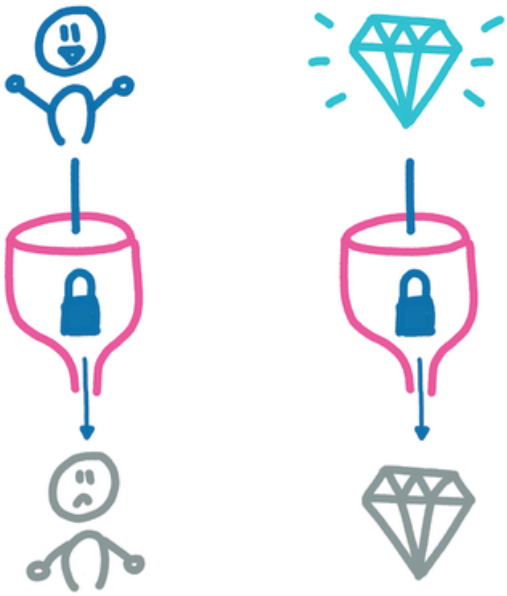
Chacun regarde la réalité à travers son propre filtre.

Le tien est façonné par ton vécu, tes expériences, tes blessures, tes croyances.

Alors que son filtre est façonné par son propre vécu.

Et c'est de là que viennent la plupart des conflits.
Pas parce que l'un a tort et l'autre a raison.
Mais parce que chacun voit la réalité à travers son propre filtre.

Ce filtre est si puissant qu'il t'empêche de voir qui tu es vraiment.



Sans que tu t'en rendes compte, il vient masquer tes dons, ton potentiel et ta fréquence originelle.

Car ce que tu perçois…
Ce que tu crois vrai sur toi…
Ce que tu crois possible ou impossible…

Influence directement la fréquence à laquelle tu vibres.

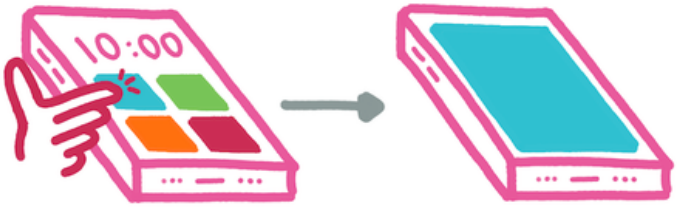
Pour mieux comprendre comment ce filtre s'est construit…

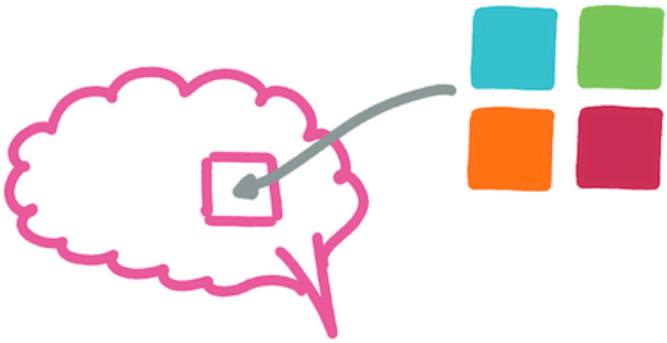
Imagine ton cerveau comme un smartphone.



Sur ton smartphone, tu as des applications. Tu peux en télécharger autant que tu veux.

Et dès que tu cliques sur l'une d'elles, elle s'ouvre automatiquement.





Ton subconscient fonctionne exactement de la même façon.

Durant ton enfance, entre 0 et 12 ans, ton subconscient a enregistré des applications.

Des croyances.
Des peurs.
Des blocages.
Des schémas.

Chaque fois que tu as vécu un événement déclencheur, ton cerveau a créé une application.

Il a associé ce déclencheur à...

Une émotion.
Une pensée.
Un comportement.

Et cette application s'est ancrée dans ton subconscient.

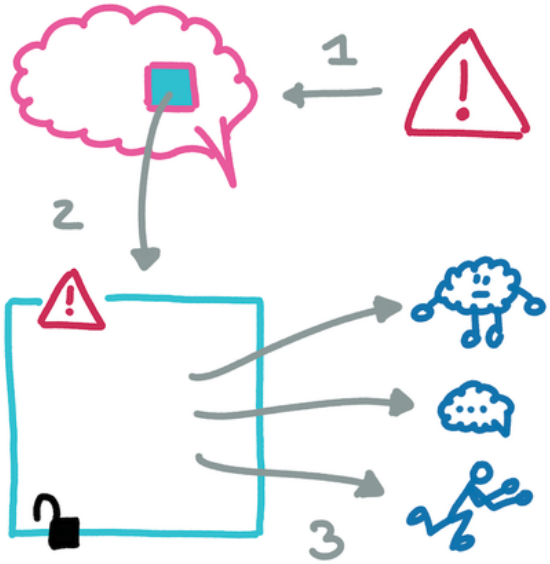


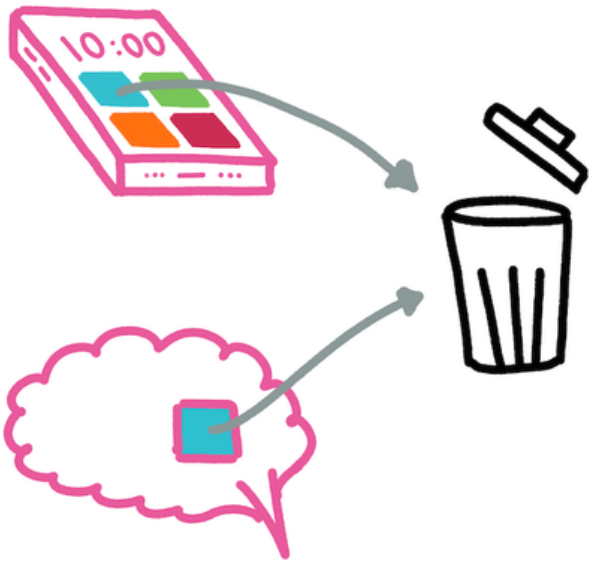
Aujourd'hui, en tant qu'adulte, quand un déclencheur similaire se présente…

Ton cerveau ouvre automatiquement l'application correspondante.

Et tu génères la même émotion.
La même pensée.
Le même comportement.

Sans que tu t'en rendes compte.
Sans que tu l'aies choisi.





Mais voici ce qu'il faut savoir.

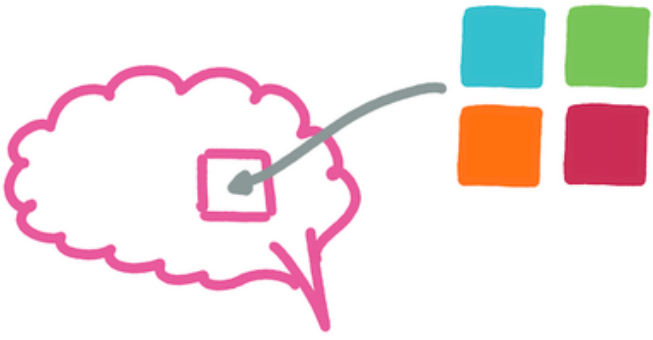
Sur ton téléphone, quand tu n'as plus besoin d'une application, tu peux la désinstaller et en installer une nouvelle.

C'est pareil pour ton subconscient.
C'est un peu plus complexe.
Mais c'est possible.

Je t'en dis plus à la fin de ce chapitre.

Mais d'abord, voici quelques exemples d'applications qui peuvent être ancrées dans le subconscient :

"Je ne suis pas assez bien."
"Je ne mérite pas d'être aimé."
"Rêver grand, c'est dangereux."
"Je dois plaire à tout le monde."
"Je ne dois pas dire non."
"Je dois être utile pour avoir ma place."
"L'argent, c'est compliqué."
"Je ne suis pas fait pour réussir."
…



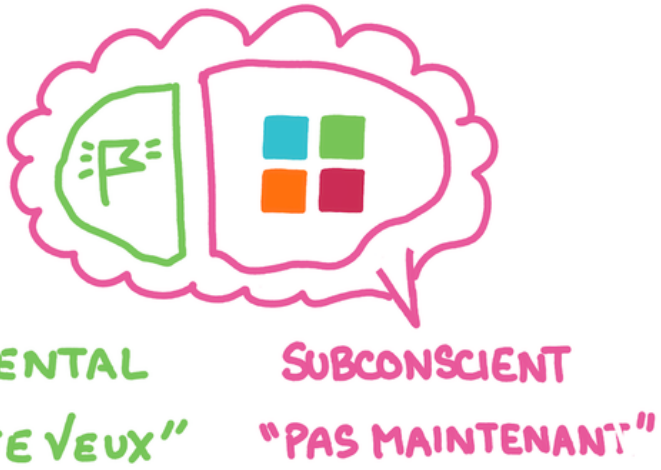
Ces applications tournent en arrière-plan. Silencieusement.

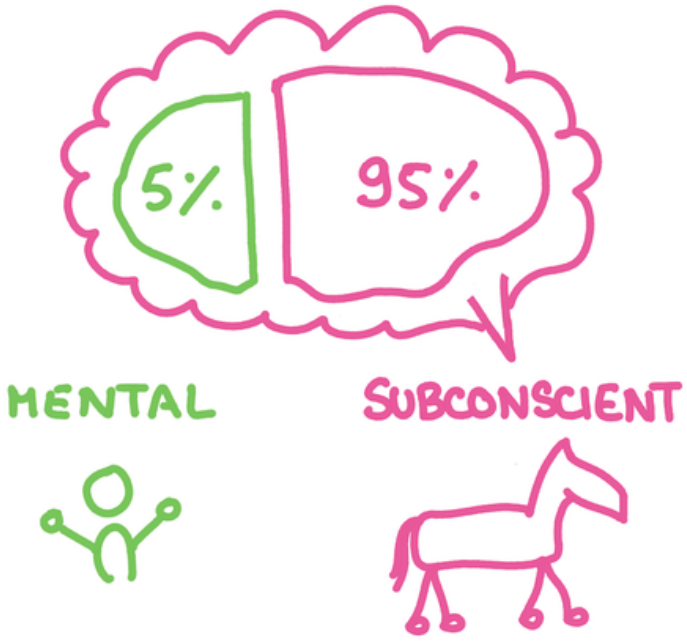
Et c'est là que réside le vrai problème.

Ton mental peut vouloir changer.
Mais ton subconscient, lui, continue de faire tourner les anciennes applications.

Ton mental dit "Je veux" mais…
Ton subconscient dit "Pas maintenant !".

C'est ce que j'appelle le conflit entre le cavalier et le cheval.





Imagine un cavalier sur son cheval.

Le cavalier, c'est **ton mental**.

Il fixe les objectifs et les désirs.
Il dit *"Je veux."*

Le cheval, c'est **ton subconscient**.

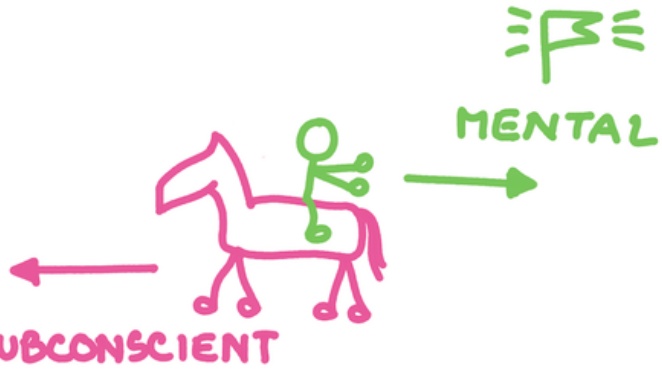
C'est lui le vrai pilote automatique.
95% de tes émotions, pensées et comportements viennent de lui.
C'est lui qui commande. Pas le cavalier.

Si le cavalier veut aller par là…

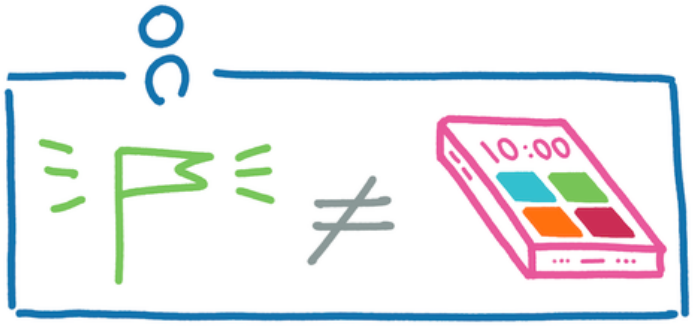
Mais que le cheval dit...

"Non, c'est moi qui commande, on va plutôt par là".

Ça ne peut aller nulle part.



C'est exactement ce qui se passe quand tes applications ne sont pas alignées avec tes objectifs.



Tu veux changer…
Mais tu répètes les mêmes schémas.

Tu veux avancer…
Mais quelque chose te retient.

Tu veux te reconnecter à ta fréquence originelle…
Mais ton filtre est beaucoup trop épais.



En revanche…

Quand le cavalier et le cheval vont dans la même direction…

Quand le mental et le subconscient sont alignés…

Quand tes applications sont en accord avec tes objectifs…

Alors tout devient possible.
Tu avances.
Naturellement.
Sans te battre contre toi-même.



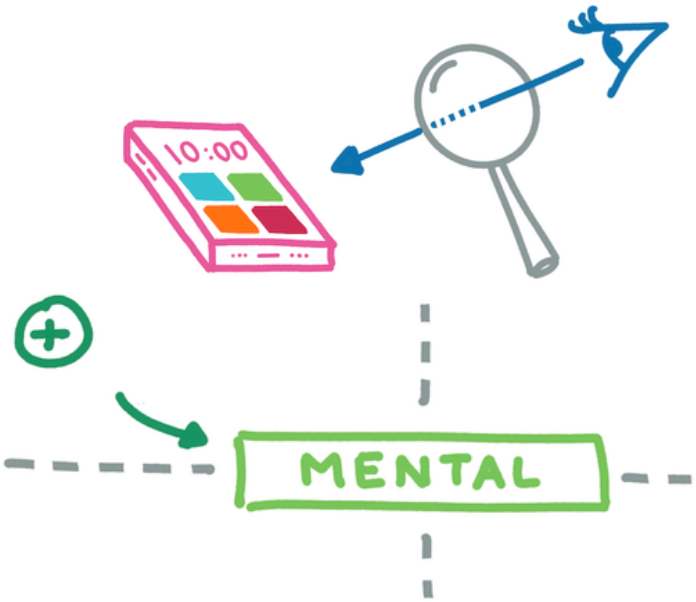
Et maintenant…

La question qui se pose est simple.

Comment aligner le cavalier et le cheval ?
Comment identifier ses applications ?
Comment voir ce filtre que tu ne vois pas ?



C'est l'input positif que je te propose pour ton **corps Mental**.



Identifier les applications qui tournent en arrière-plan.

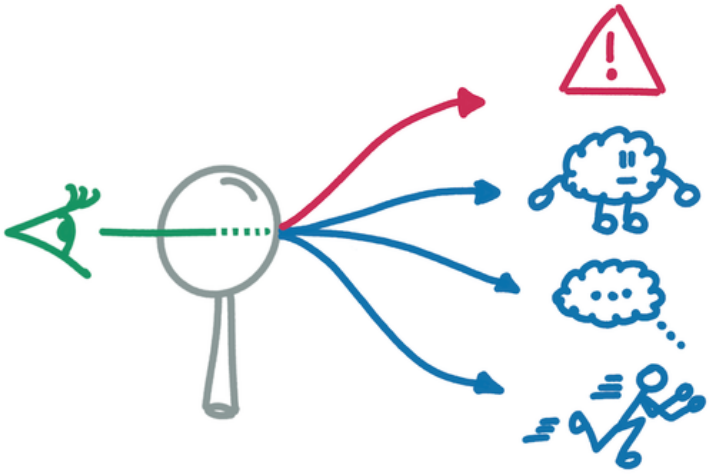
Avant de vouloir les changer, il faut d'abord les voir.

Parce que tu ne peux pas changer ce que tu ne vois pas.

Et voir ses propres filtres...c'est déjà un très grand pas.

Comment ?

En commençant par observer tes pensées, tes réactions, tes schémas.



"Je remarque que je réagis toujours de la même façon quand…"
"Je remarque que ce schéma revient à chaque fois que…"
"Je remarque que je m'auto-sabote à chaque fois que…"
"Je remarque que j'ai tendance à fuir quand…"
"Je remarque que je cherche toujours à plaire quand…"
…

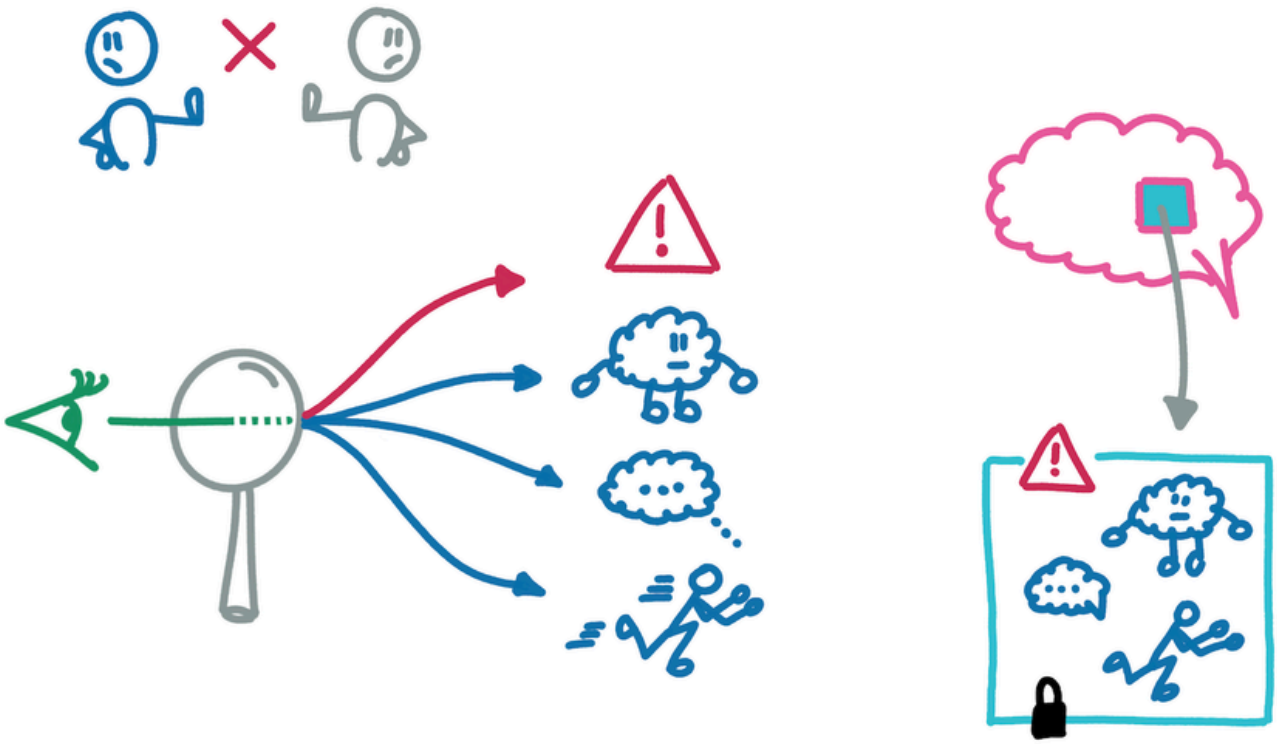
Souvent, il est plus facile de voir les schémas des autres que les siens.

Tu vois clairement quand un ami répète toujours le même pattern.
Quand il tombe toujours dans le même piège.



Mais pour toi, c'est beaucoup plus difficile.

Accorde-toi la même bienveillance.
Tu le mérites autant que lui.



Pour t'aider à identifier tes propres schémas, je te propose un exercice:

Prends le temps de repenser à tes dernières ruptures.

Ça peut être tes relations **amoureuses**, **amicales**, **professionnelles** ou **familiales**.

Et pose-toi ces questions :

Qu'est-ce qui se répète d'une rupture à l'autre ?
Un même déclencheur qui provoque toujours la même réaction ?
Une réaction que tu regrettes toujours après coup ?
Une situation qui revient encore et encore ?
Une blessure qui semble toujours la même ?

Si oui…

Tu viens peut-être d'identifier l'une de tes applications.
L'un de tes filtres de conditionnement.

Bravo.



C'est grâce à cette démarche que j'ai pu identifier mes propres schémas.

En repensant à mes relations passées, j'ai réalisé que je reproduisais toujours les mêmes patterns.

- *Le syndrome du sauveur.*
- *L'incapacité à dire "non" (le people pleaser).*
- *L'incapacité à fixer des limites.*

Ces schémas ne venaient pas de nulle part.
Ils avaient été installés bien avant, durant l'enfance et renforcés au fil des années.

Je n'ai pas encore identifié tous mes schémas. Et c'est normal.

C'est le travail de toute une vie, qui se fait grâce à chacune de nos relations.

Chaque relation est un miroir.

Elle te montre quelque chose sur toi, sur tes filtres, sur tes applications, sur qui tu es vraiment et sur qui tu peux devenir.

POUR ALLER PLUS LOIN

Identifier ses schémas est une première étape essentielle.
Mais il existe une deuxième étape encore plus puissante.

Reprogrammer son subconscient pour installer de nouvelles applications, alignées avec tes objectifs et ta fréquence originelle.

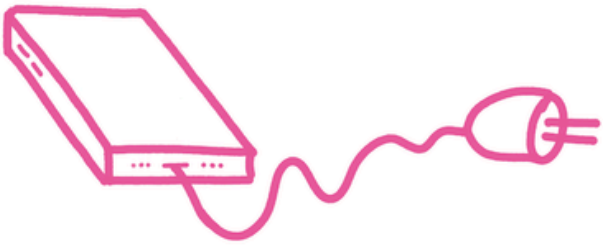
J'ai créé un pack de fiches pédagogiques entièrement dédiées à ce sujet.
Elles seront bientôt disponibles.

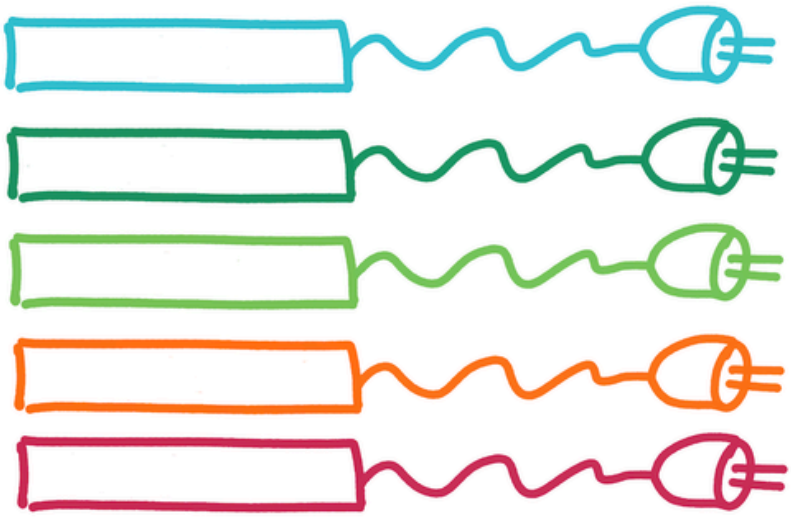
Si tu veux être parmi les premiers informés, inscris-toi à la liste d'attente en cliquant sur le lien ci-dessous.

Je m'inscris à la liste d'attente

SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

LE CORPS ÉNERGÉTIQUE : ÉCOUTER MA BOUSSOLE VIBRATOIRE





Recharger son téléphone, c'est bien.
Recharger ses corps, c'est mieux.

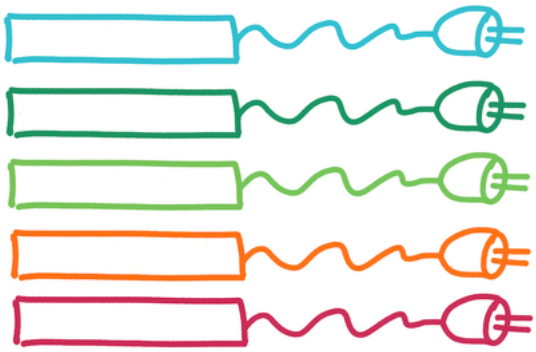


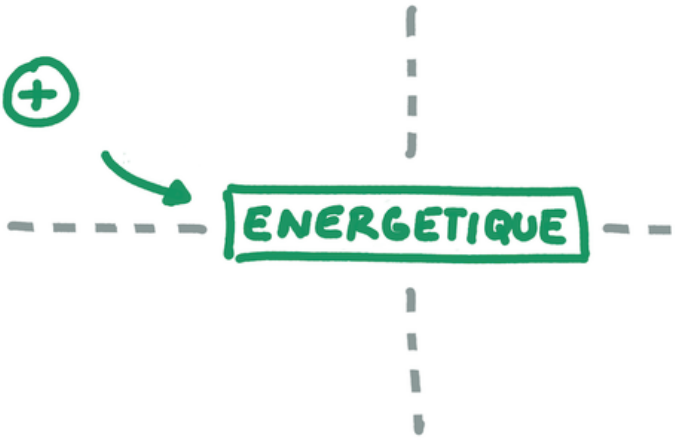
Chaque soir, tu penses à recharger ton téléphone.

Tu t'assures qu'il soit chargé pour le lendemain.

Mais tes corps ?

Quand les as-tu rechargés pour la dernière fois ?





L'input positif que je te propose pour ton **corps Énergétique**...

C'est de te reconnecter à la Nature.
Régulièrement.
Consciemment.

Car la Nature est l'un des inputs les plus puissants pour élever tes vibrations et te rapprocher de ta fréquence originelle.

Il y a quelque chose d'important à comprendre.

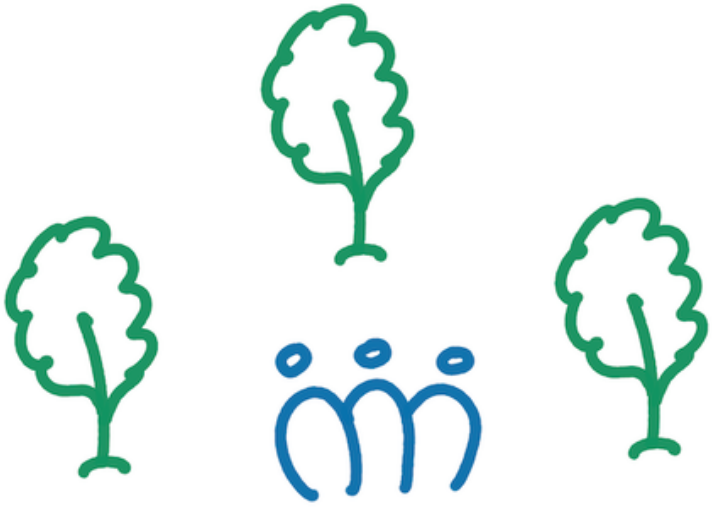
L'être humain a vécu dans la Nature pendant des millénaires.

Nos ancêtres dormaient sous les étoiles.

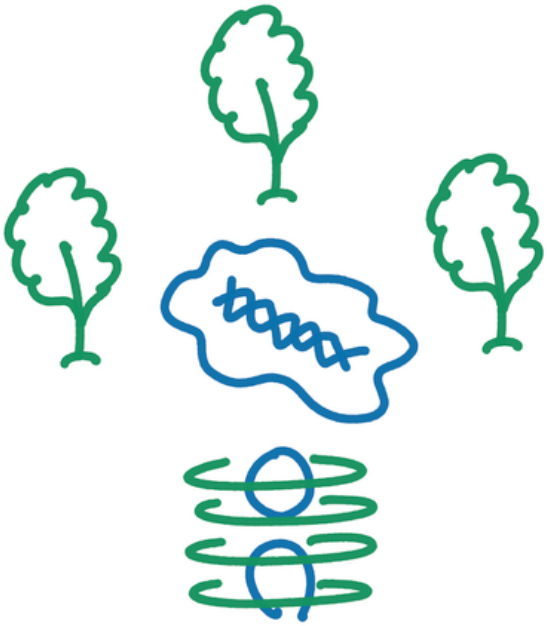
Ils marchaient pieds nus sur la terre.

Ils se nourrissaient de ce que la Nature offrait.

Ils vivaient au rythme des saisons.



Nos cellules.
Notre ADN.
Nos corps.



Tout a été calibré pour vibrer en harmonie avec la Nature.

C'est notre état d'équilibre naturel.
C’est notre point de référence originel.

Et puis, en quelques décennies, tout a changé.



Le béton. Les écrans. Les villes.
Les environnements artificiels.
Les lumières artificielles.
Les sons artificiels.

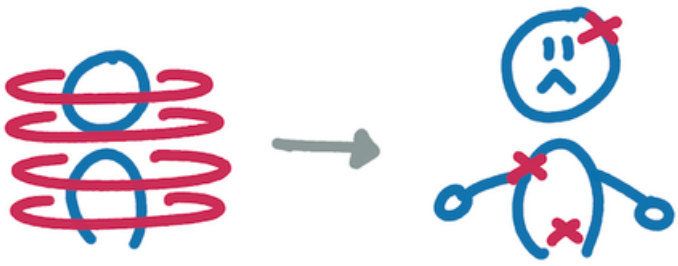
Nous nous sommes progressivement déconnectés de la Nature.
De ce qui nous maintient en équilibre.



Et nos vibrations ont chuté drastiquement, sans même qu'on s'en rende compte.

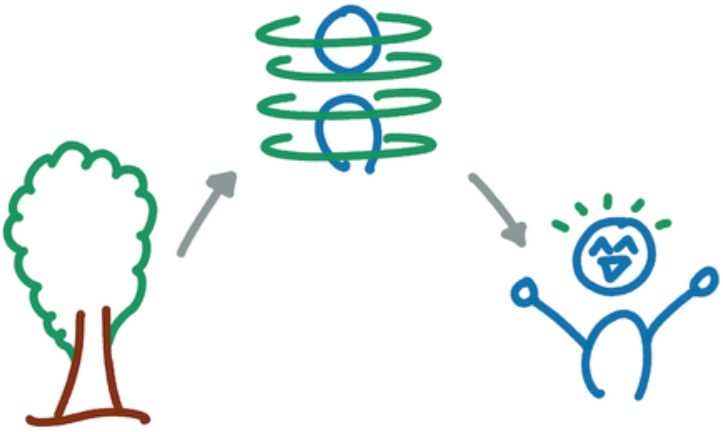
Tu le ressens peut-être déjà.

Fatigue chronique.
Immunité affaiblie.
Stress.
Agitation.
Baisse de vitalité.
Sommeil perturbé...



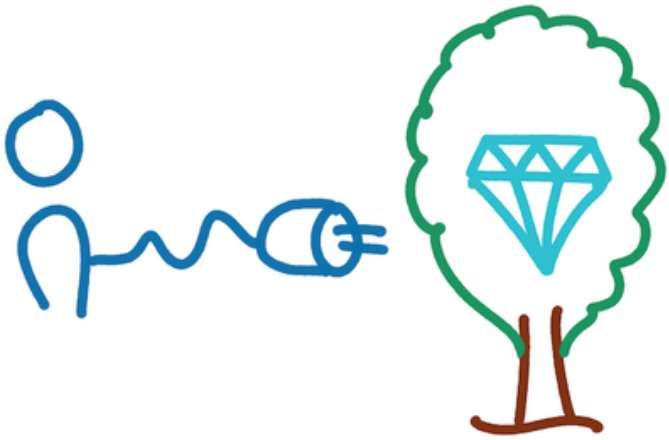
Mais il n'est pas trop tard.
Ce lien n'a jamais vraiment disparu.

Quand tu te reconnectes à la Nature, tes vibrations s'élèvent.



Et là aussi…tu le ressens.

Légèreté.
Clarté mentale.
Apaisement émotionnel.
Regain d'énergie.
Sérénité intérieure...



Se reconnecter à la Nature…

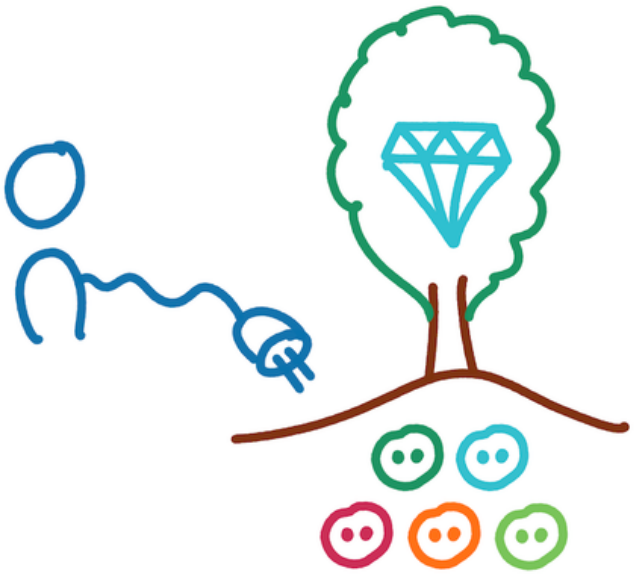
C'est un retour à l'essentiel.

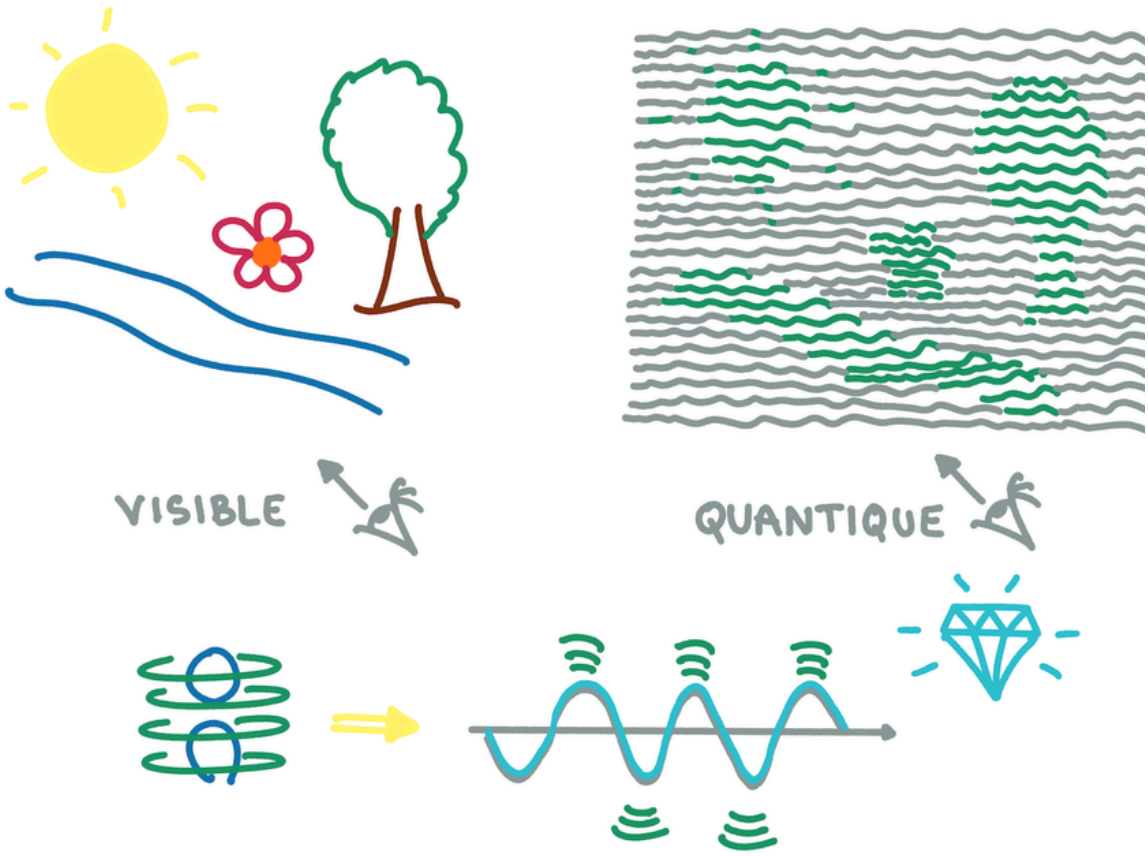
Un retour à ce pour quoi nos corps ont été conçus.

Un pas de plus vers notre fréquence originelle.

La Nature est une source d'énergie à part entière.

Elle est vivante.
Elle respire
Elle vibre.





Et si tu remets tes lunettes quantiques…
Celles qui te montrent l'énergie et les vibrations derrière la matière.

Tu ne verrais plus un arbre.
Tu verrais un champ de hautes vibrations.

Tu ne verrais plus une rivière.
Tu verrais un flux d'énergie en mouvement.

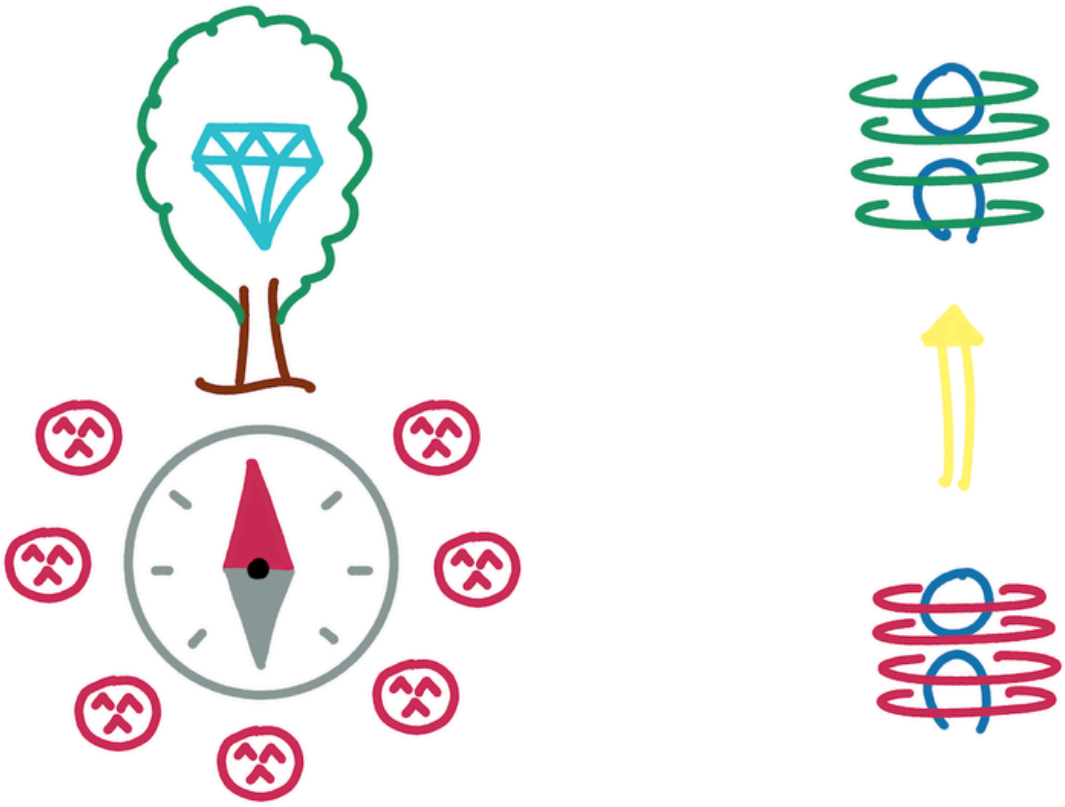
Tu ne verrais plus une fleur.
Tu verrais un concentré de vie et d'énergie.

Tu ne verrais plus un rayon de soleil.
Tu verrais des photons chargés d'énergie.

Tout dans la Nature vibre haut.
Très haut.

Et quand tu te connectes à elle, tu entres en résonance avec ses vibrations.

Tes propres vibrations s'élèvent.
Le déphasage diminue.
La résonance s'installe et tu te rapproches de ta fréquence originelle.



Et c'est pour ça que la Nature est ta boussole vibratoire.

Dès qu'il y a un déséquilibre…
Dès qu'un de tes corps t'envoie un signal…

La Nature est ton point de référence originel.

Peu importe le corps concerné.
Peu importe le signal.

Reviens à ton axe.
Reviens à la Nature.

Si tu avais une boussole vibratoire…

Une boussole qui t'indiquerait la direction vers les vibrations les plus hautes…
Les vibrations les plus pures…
Les vibrations les plus alignées avec ta fréquence originelle…

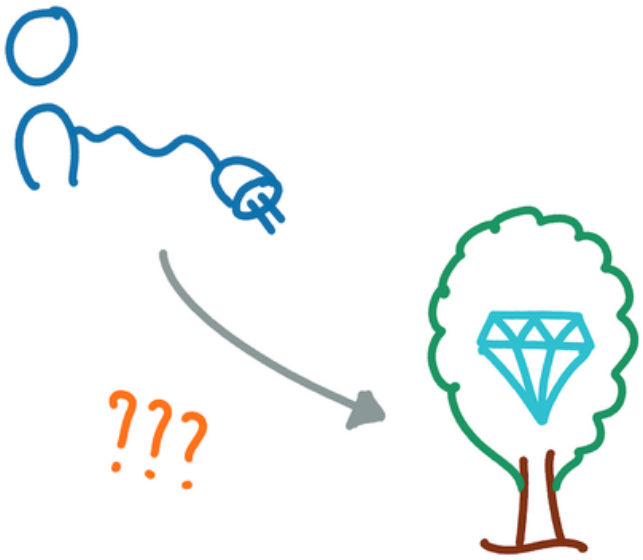
Elle pointerait toujours vers la même direction: vers la Nature.

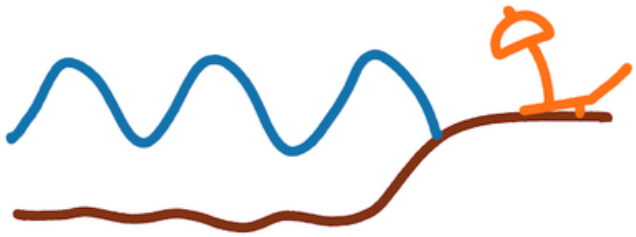
Suis cette direction.

Concrètement, comment te reconnecter à la Nature ?

Cela dépend de là où tu te trouves sur la planète.
De ton environnement.
De ta situation.

Mais il existe toujours une solution.



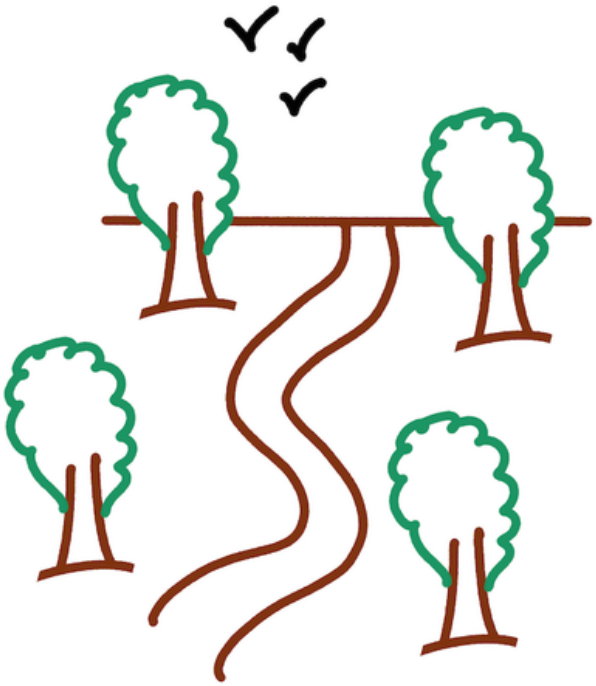


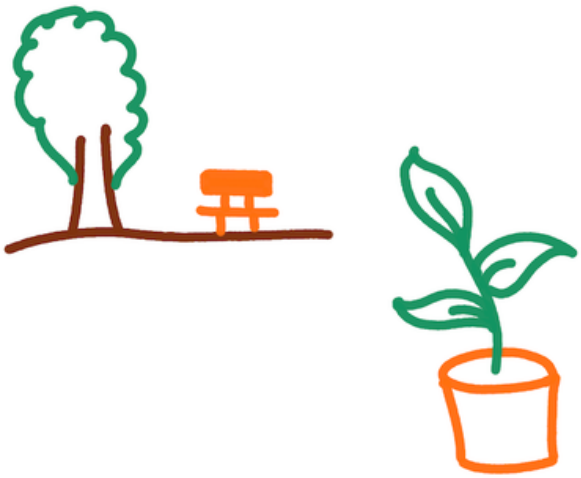
Si tu vis près de la mer…

Prends un bain de mer.
Marche pieds nus sur le sable.
Écoute le bruit des vagues.

Si tu vis près d’une forêt…

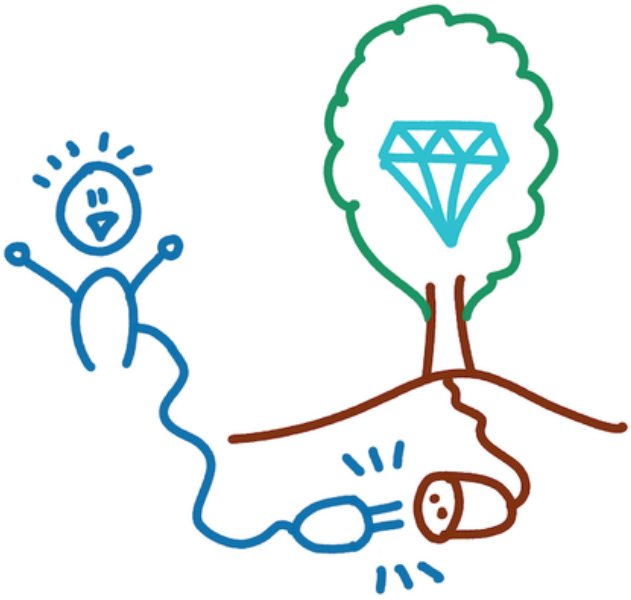
Marche entre les arbres.
Fais une randonnée.
Respire l'air pur.
Observe la végétation et les animaux.





Si tu vis en ville…

Expose-toi au soleil.
Trouve un parc.
Un jardin.
Un coin de verdure.
Installe des plantes chez toi.



Où que tu sois…

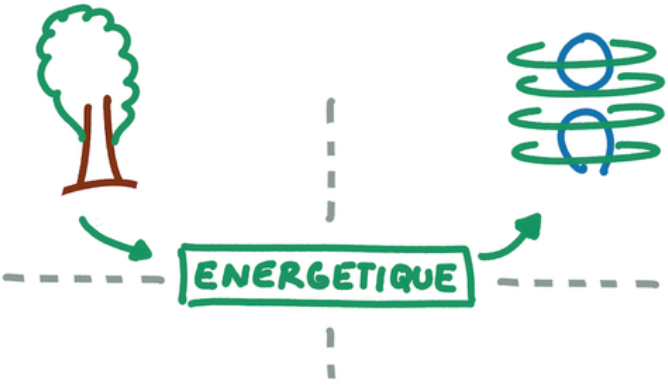
La Nature t'attend.
Sous une forme ou une autre.

Marcher pieds nus sur la terre.
Observer les animaux, les plantes et les fleurs.
Écouter les sons de la Nature.
Le chant des oiseaux.
Le bruit de l'eau qui coule.
Le vent dans les arbres...

Chacun de ces moments a son importance.

Seulement quelques minutes par jour suffisent.

C’est une connexion à la Nature.
Une élévation vibratoire.
Un pas de plus vers ta fréquence originelle.



À TOI DE JOUER

Liste les coins “Nature” autour de chez toi.

Un parc.
Un jardin.
Une forêt.
Une plage.
Un cours d'eau.
…

Choisis-en un et programme un moment pour t'y rendre dès que possible.

Avant d'y aller… note comment tu te sens.
Après… fais un nouveau bilan.

Et observe la différence.

SE RECONNECTER À TA FRÉQUENCE ORIGINELLE

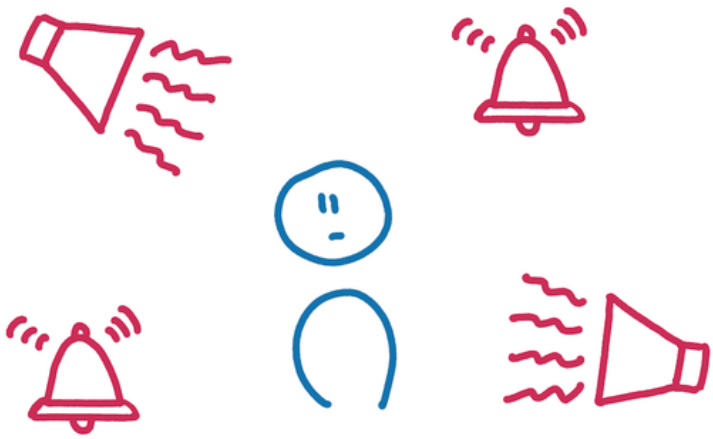
LE CORPS SPIRITUEL : APPRÉCIER LE SILENCE



Le Silence est le langage de l'âme.

Nous vivons dans un monde de bruit.

Un monde avec des stimulations permanentes.



Les notifications.
Les écrans.
Les informations.
Les conversations.
La musique.
La télévision.
Les transports...



Du matin au soir…

Quelque chose capte ton attention.
Quelque chose sollicite ton mental.
Quelque chose te tire vers l'extérieur.

Et pendant ce temps…

Ce qui se passe à l'intérieur reste inaudible.

Beaucoup de personnes ne supportent plus le silence.

Dès qu'il y a un moment de calme…



Elles allument la télévision.
Elles mettent de la musique.
Elles scrollent sur leur téléphone.
Elles appellent quelqu'un.

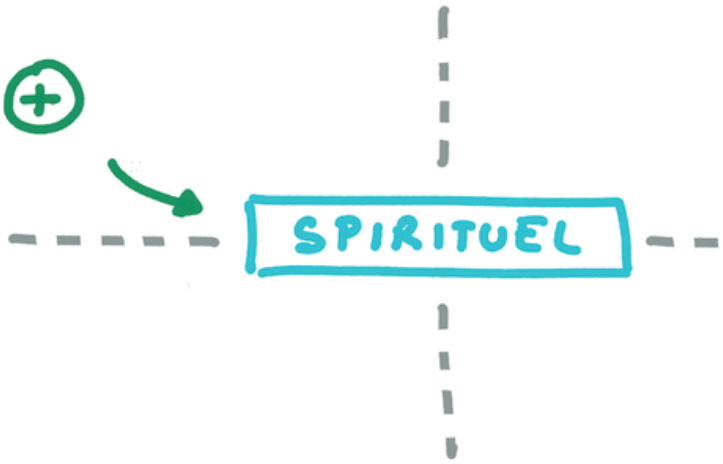
Comme si le silence était inconfortable.
Comme si le vide était menaçant.
Comme s'il fallait constamment recevoir des stimulis externes pour se sentir vivant.

Mais ce besoin constant de stimulation, c'est exactement ce qui nous éloigne de nous-mêmes.

De notre voix intérieure.
De notre fréquence originelle.

L'input positif que je te propose pour ton **corps Spirituel**, c'est le Silence.

Pas l'absence de bruit, mais l'art de s'arrêter, de se poser, d'écouter ce qui murmure en toi.





As-tu déjà vu un électroencéphalogramme ?

Ces lignes qui mesurent l'activité du cerveau.

Imagine que ce signal représente ton mental au quotidien.

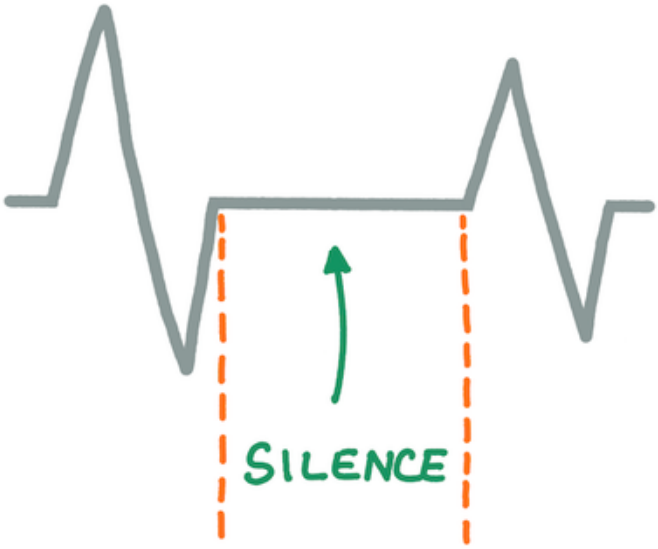
Chaque pic représente un stimuli.

Une pensée.
Une émotion.
Une information.
Une notification...

Mais entre deux pics, il peut y avoir une zone où tout est plat.

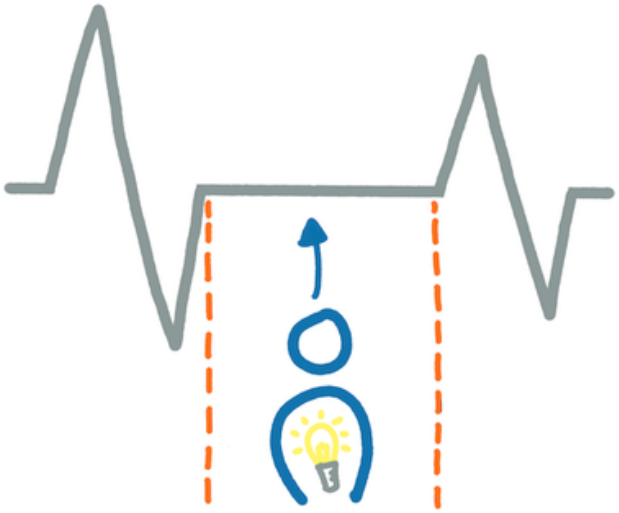
Sans aucun stimuli externe.

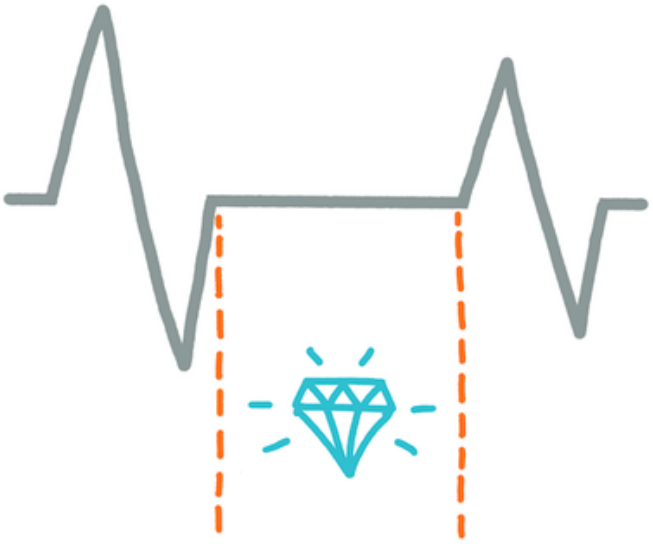
Ces zones plates sont des moments de Silence.



C'est précisément là, dans ces zones plates, que quelque chose de précieux veut s'exprimer.

Ta petite voix intérieure.
Ton intuition.
Ces messages que tu n'entends jamais dans le bruit.





Et c'est aussi là…

Que tu peux te reconnecter à ce qu'il y a de plus profond en toi.

Ton âme.
Ta fréquence originelle.
Tes 3 diamants.

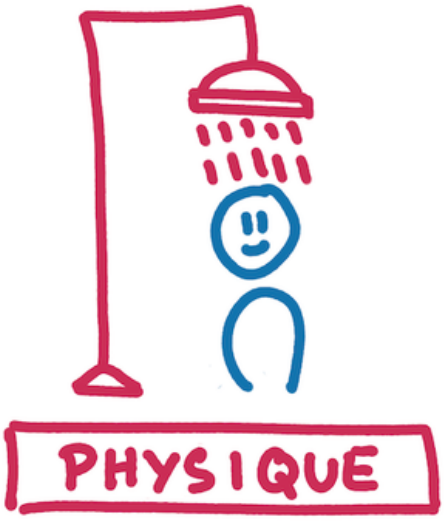
Ils n'ont jamais disparu.
Ils attendent juste que le bruit s'arrête.
Pour pouvoir enfin s'exprimer.

Et pourtant, combien de fois par jour t'accordes-tu ces moments de Silence ?

De la même façon que tu prends une douche chaque jour…

Pour nettoyer ton **corps Physique**.

Ton **corps Spirituel** a lui aussi besoin d'être "nettoyé".



Le Silence est à ton **corps Spirituel**…

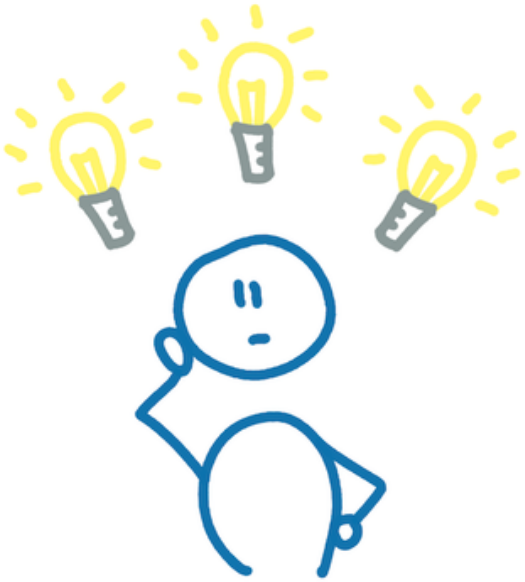


Ce que la douche est à ton **corps Physique**.

Un nettoyage.
Une purification.
Un retour à l'essentiel.

C’est comme si tu nettoyais des couches de boues sur tes Diamants…

Pour les révéler petit à petit.



Je vais te confier quelque chose.

Mes meilleures idées n'arrivent jamais devant un écran.

Jamais dans le bruit.

Jamais dans l'agitation.

Elles arrivent quand je m’accorde des moments de calme.

Près de la rivière.
À la plage.
En pleine forêt.
Dans la Nature.
Dans le Silence.

Dans ces moments où je coupe tout.
Où je m'isole.
Où je laisse le Silence s'installer.



C'est là que j'entends ma petite voix.

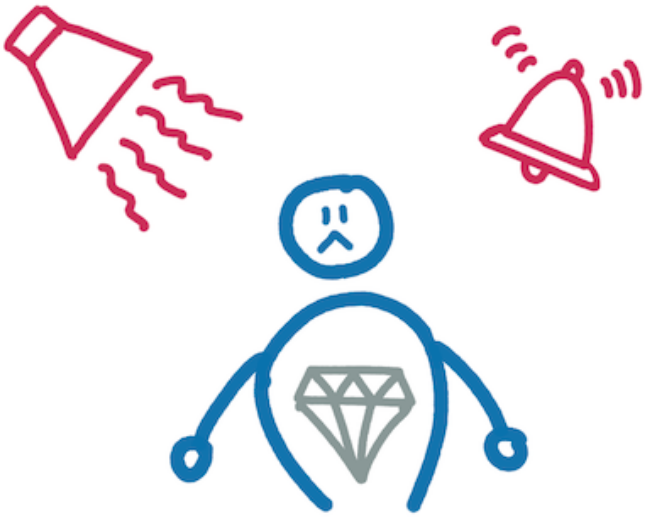
La voix qui sait.
Qui guide.
Qui oriente.

C'est mon intuition.
C’est mon âme qui parle.

Et elle ne peut s'exprimer…

Que dans le Silence.





Cette petite voix, tu l'as toi aussi.

Elle a toujours été là.

Avant le bruit.
Avant les écrans.
Avant les notifications.
Avant les opinions des autres.

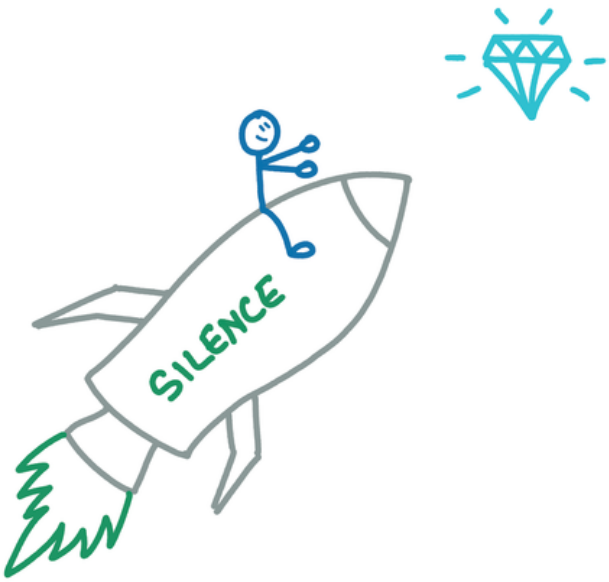
Mais à force de vivre dans l'agitation, tu ne l'entends plus.

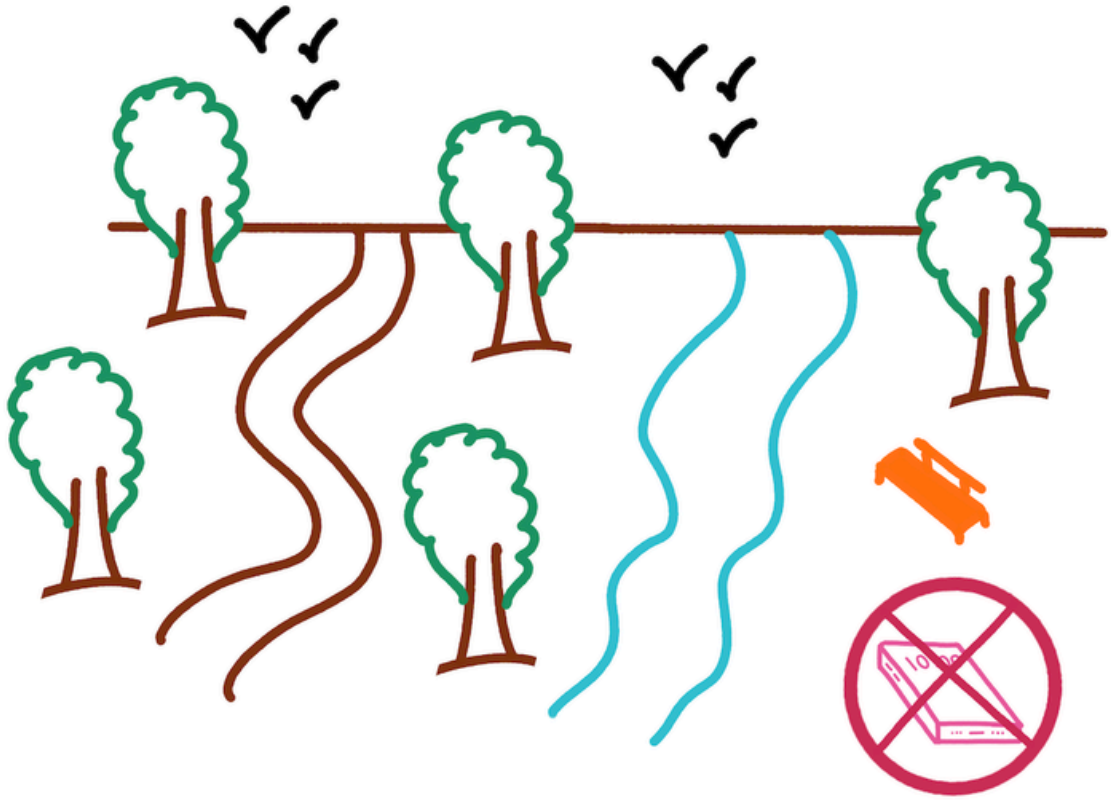
Pas parce qu'elle a disparu.
Mais parce que le bruit couvre tout.

Le Silence, c'est ce qui te permet de l'entendre à nouveau.

De te retrouver.

De te reconnecter à QUI TU ES vraiment.





Alors concrètement, comment pratiquer le Silence ?

Il n’est pas nécessaire de t'isoler pendant des heures.
Et tu n’as pas besoin d'un endroit particulier.
Quelques minutes suffisent.

Le matin, avant de regarder ton téléphone.
Reste allongé. Respire.
Laisse le silence s'installer.

Pendant une marche.
Sans musique. Sans podcast. Juste toi.
Et ce qu’il y a autour de toi.

S'asseoir près d'un cours d'eau.
Observer. Écouter. Ressentir.
Laisser le mouvement de l'eau emporter les pensées.

En rentrant à la maison…
Après une journée chargée.
Pose ton téléphone. Éteins tous les écrans.
Ferme les yeux. Reviens à toi.

Ce ne sont pas des pratiques spectaculaires.
Mais ce sont elles qui changent tout.

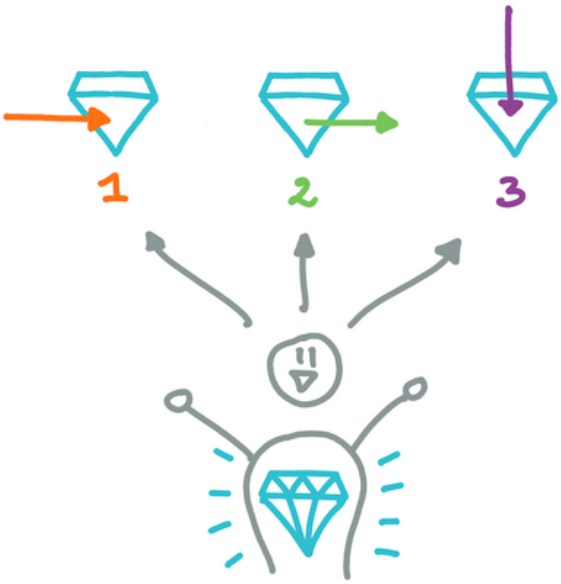
Le Silence n'est pas un vide.

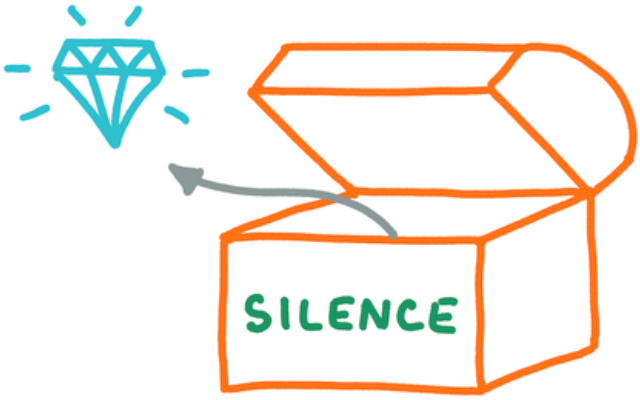
C'est un espace.

L'espace où ta petite voix peut enfin parler.

L'espace où tes diamants peuvent enfin briller.

L'espace où ta fréquence originelle peut enfin s'exprimer.





Chaque fois que tu t'accordes ce Silence…

Tu enlèves une couche de boue.
Tu laisses un peu plus de lumière passer.
Tu te rapproches un peu plus de QUI TU ES vraiment.

Ce n'est pas une destination.
C'est un retour. Un retour à TOI.

Tes trésors les plus profonds…
Ne se révèlent QUE dans le Silence.

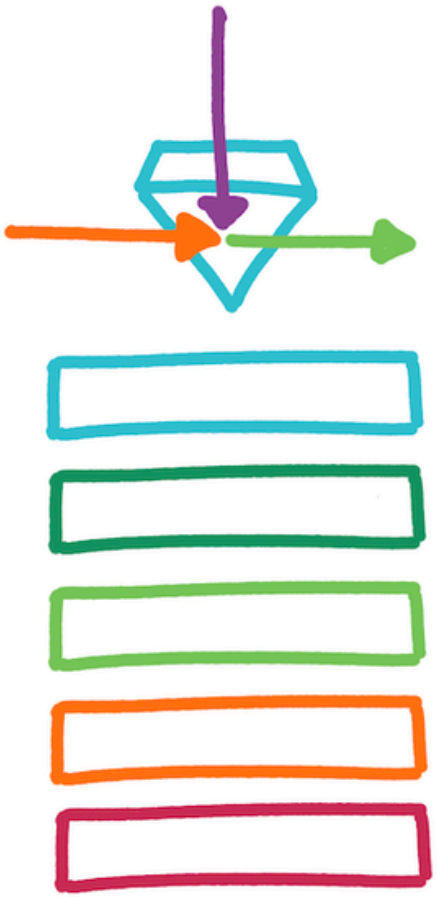
À TOI DE JOUER

Pendant les 7 prochains jours, offre-toi 10 minutes de Silence par jour.

Le matin au réveil.
Pendant une marche.
Près de l'eau...

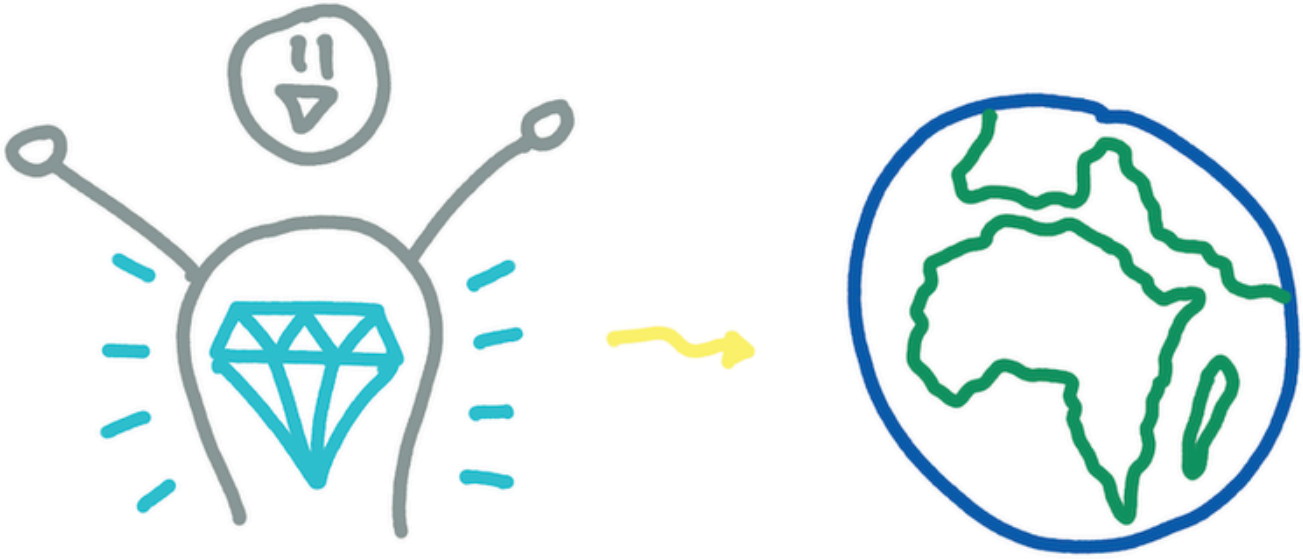
Peu importe le moment. Peu importe l'endroit.
Juste toi, qui apprécie le Silence.
Et observe ce qui émerge.

CONCLUSION



Une seule bougie
suffit pour en allumer
des milliers d'autres.

CONCLUSION



Tu es arrivé au bout de ce livre.
Mais en réalité…
C'est ici que tout commence.

Ce que tu viens de découvrir…
N'attend qu'une chose.
Que tu passes à l'action.

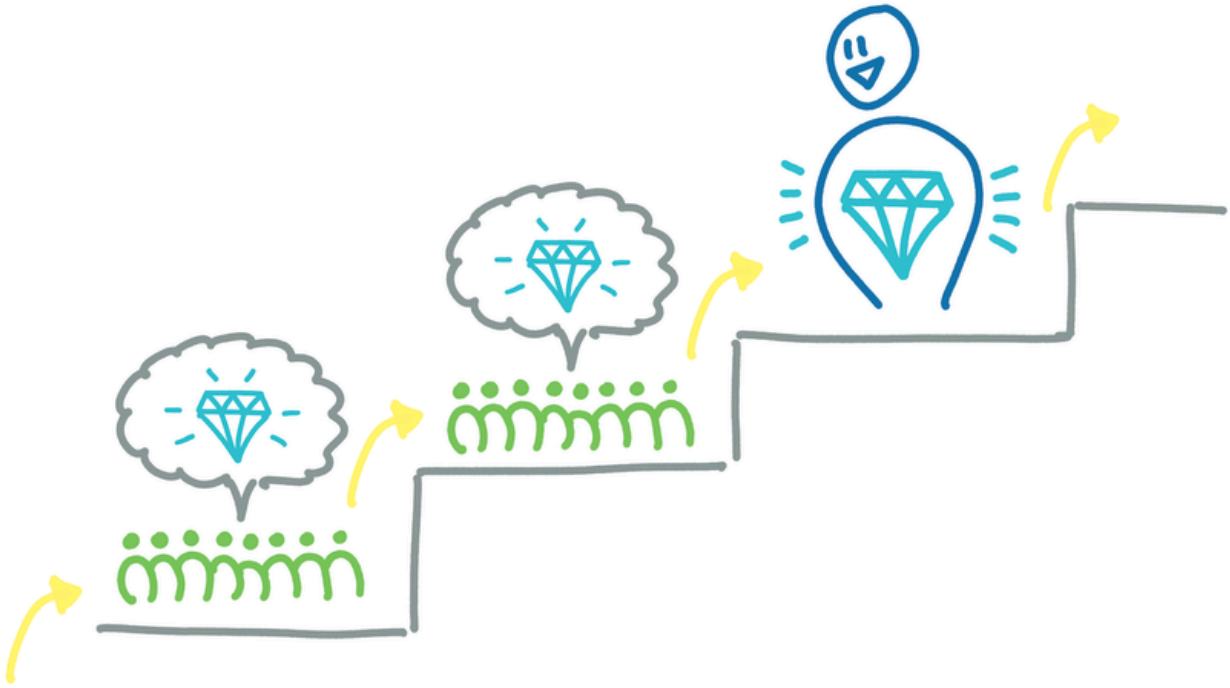
Il y a une petite voix en toi.
Tu la connais.
Celle qui te dit : "Vas-y. C'est le moment. Lance-toi."

Écoute-la.

Parce que ce que tu portes en TOI…
Toi seul peux le transmettre.
Toi seul peux l'offrir au Monde.
Toi seul peux léguer cet héritage à nos générations futures.

Personne d'autre ne peut le faire à ta place.

CONCLUSION



Retiens bien une chose…

Dans ce Monde…
Il y a des milliers de personnes qui attendent ce que TOI…
Tu as à partager.

Ceux qui t'entourent aujourd'hui.
Ceux qu'ils toucheront demain.
Et ceux qui viendront après nous.

Une seule bougie suffit pour en allumer des milliers d'autres.

Tu es cette bougie.

Honore tes 5 corps.
Laisse tes 3 diamants briller.
Reviens à ta fréquence originelle.

TU VEUX RECOMMANDER CE LIVRE À UN PROCHE ?

Clique sur le lien ci-dessous

Je recommande ce livre

TU VEUX ME LAISSER UN AVIS OU UN FEEDBACK ?

Clique sur le lien ci-dessous

Je laisse un avis à Roro

TU VEUX ME CONTACTER OU ME SUIVRE SUR LES RÉSEAUX

Clique sur le lien ci-dessous

www.croquisderoro.fr

Mail: ronald@croquisderoro.fr

Instagram

Facebook

Youtube