✨ Change ta fréquence, change ta vie

Le guide pour retrouver ton flow naturel



Méthode SPA

TU VAS BIEN…
MAIS

Tu sens que ton énergie n’est plus la même.
Tout fonctionne “à peu près”… mais plus rien ne vibre vraiment.

Tu fais, tu avances, tu coches les cases pourtant, quelque chose s’est déconnecté.

Tu es fatiguée, pas forcément physiquement, mais fatiguée de l’intérieur.

Comme si ton feu s’était calmé, comme si tu vivais à une fréquence trop basse pour ce que ton âme est venue incarner.

Tu dors, tu manges bien, tu médites peut-être même mais malgré tout ça, tu sens que ton système tourne en surrégime.

Tu compenses, tu analyses, tu t’accroches...

Mais ce que ton corps et ton énergie essaient de te dire, c’est :

“Ce n’est pas le stress. C’est ta fréquence.”

Le vrai épuisement ne vient pas toujours d’un trop-plein.
Il vient souvent d’un désalignement.
D’un espace en toi qui n’est plus en harmonie avec le reste.

Et si tu pouvais changer ça ?

Non pas en forçant, ni en travaillant plus sur toi,
mais simplement en changeant de fréquence.

Ce guide est une invitation à revenir à ton flow naturel .

Cet état où ton énergie, ton corps et ton esprit vibrent ensemble, dans une harmonie douce et puissante.

Tu penses que tu es la seule à te sentir vidée, en mode survie?
En réalité, tu n’es pas seule.

95 % des Français se disent stressés ou anxieux (source : IFOP).
Et ce n’est pas un hasard si 57 % d’entre eux considèrent désormais que les thérapies alternatives sont aussi efficaces – voire plus – que la médecine classique.



Le problème, c’est le système qui ne soigne plus, qui sature, qui médicalise les symptômes au lieu d’écouter le corps.

Et dans ce chaos, tu as le droit de chercher une voie plus subtile, plus autonome, plus vibratoire.

QUI SUIS JE ?



Je suis Marie, mentor en réalignement énergétique et créatrice de la Méthode SPA, un protocole holistique et fréquentiel destiné aux femmes conscientes qui veulent retrouver leur clarté, leur vitalité et leur puissance intérieure.

J'accompagne celles qui en ont assez de fonctionner en "mode survie" Celles qui sentent qu'elles ne sont plus à la bonne fréquence, et qui veulent revenir à leur rythme naturel, sans s'épuiser.

Je sais ce que c'est que de se sentir déconnectée de soi, de tout donner sans jamais se sentir vraiment nourrie. Pendant des années, j'ai cherché la paix dans les solutions mentales et physiques... jusqu'à ce que je découvre le pouvoir des fréquences énergétiques.

Aujourd'hui, je t'enseigne comment retrouver cet équilibre subtil,
comment réaccorder ton champ énergétique pour que tout dans ta vie ton corps, tes émotions, ton business, tes relations se mette à vibrer sur une fréquence plus haute, plus claire, plus alignée.

QUIZ : Ton énergie est-elle désalignée ?

Réponds simplement, sans réfléchir. L’intuition a toujours raison avant la logique.

- Tu te sens souvent fatiguée, même après avoir dormi.
- Tu remets à plus tard ce qui, pourtant, t’inspire.
- Tu sens un brouillard intérieur, comme si ta clarté s’était éteinte.
- Tu es hypersensible aux émotions ou à l’énergie des autres.
- Tu as parfois l’impression de “vivre à côté” de toi-même.

Ton énergie n’est pas perdue elle est simplement désaccordée.

Ce guide va t’aider à te réaccorder à ta fréquence naturelle.



Si tu as au moins

3 réponses oui...

SOMMAIRE

01 LES 5 SIGNAUX QUE TON ÉNERGIE EST DÉSALIGNÉE

02 MINI ACTIONS ET PRISE DE CONSCIENCE

03 BONUS : SOIN AUDIO ÉNERGÉTIQUE

04 POUR ALLER PLUS LOIN : LA MÉTHODE SPA ET LE HEALY

SIGNAL 1

Tu procrastines sur ce que tu aimes



SIGNAL 1

Tu le sens au fond : certaines idées, certains projets te font vibrer.

Mais tu repousses, tu attends le moment “parfait”.

Et plus tu attends, plus ton énergie se fige.

Ce n’est pas de la flemme.

C’est ton champ énergétique qui dit : “Ce n’est pas encore le bon alignement.”

SIGNAL 1

Mini réalignement :

Regarde-toi dans le miroir et répète :
“Je choisis ce qui m’allume, pas ce qui m’épuise.”

Puis respire profondément.
Sens ton corps se détendre, comme si ton feu intérieur se rallumait doucement.

Exercice d’ancrage :

Note trois choses que tu repousses souvent.
Demande-toi :
Est-ce que ça m’alimente vraiment ?
Est-ce que c’est encore juste pour moi ?

L’objectif : différencier le désalignement énergétique de la résistance mentale.

SIGNAL 2

Tu te réveilles fatiguée, même après 8h de sommeil



SIGNAL 2

Ton corps dort, mais ton énergie reste en alerte.

Tu portes des charges invisibles des pensées, des tensions, des émotions non digérées.

💬 Ce n’est pas ton sommeil qui est en cause.

C’est ton champ fréquentiel qui n’arrive plus à se régénérer.

SIGNAL 2

Rituel du matin :

Avant d'ouvrir les yeux, pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre.
Respire lentement cinq fois et répète :
"Je rends ce qui ne m'appartient plus. Je choisis la légèreté."

Le secret :

Le vrai repos commence quand ton énergie arrête de résister.

Rituel du soir :

Avant de dormir, écris :
"Aujourd'hui, je choisis de me libérer de..."
Laisse couler les mots sans censure.
Tu indiques à ton énergie qu'elle peut enfin déposer.

SIGNAL 3

Tu vis des sautes d’humeur sans raison

SIGNAL 3

Une remarque, une émotion, et tout explose.

Tu montes, tu descends, sans logique apparente.

En réalité, ce ne sont pas “tes” émotions.

Ce sont des fréquences que tu absorbes.

Ton champ énergétique capte les vibrations des autres, des lieux, des écrans, des pensées collectives.

Et ton système finit saturé.

SIGNAL 3

Mini réalignement :

Écris chaque matin :
“Je ressens…”
Et laisse venir ce qui sort, sans juger.

Ce simple geste te remet dans ton propre champ pas dans celui des autres.

À méditer :

Tu n’es pas “instable”.
Tu redeviens simplement sensible à ce que ton corps ressent.

SIGNAL 4

Tu stagnes dans tes projets (ou ton business)



SIGNAL 4

Tu fais “tout ce qu’il faut”.

Tu suis les plans, les rituels, les stratégies...

Mais malgré ton implication, tout semble lourd.

Rien n’avance vraiment.

Ce n’est pas un manque d’action.
C’est ton énergie qui agit dans la tension au lieu de la fluidité.

Tu veux débloquer, alors tu forces.
Mais l’énergie, elle, ne répond qu’à la vibration.

Et plus tu tires, plus ça bloque.

SIGNAL 3

Mini réalignement :

Allume une bougie. Ferme les yeux.
Pose tes deux mains sur ton ventre et respire profondément.

Demande-toi :
“Qu’est-ce qui alourdit encore mon énergie aujourd’hui ?”
Laisse venir un mot, une sensation, une image.
Observe simplement.
Ne cherche pas à comprendre.

À méditer :

Et si tu te donnais la permission d’agir avec douceur plutôt qu’avec pression ?

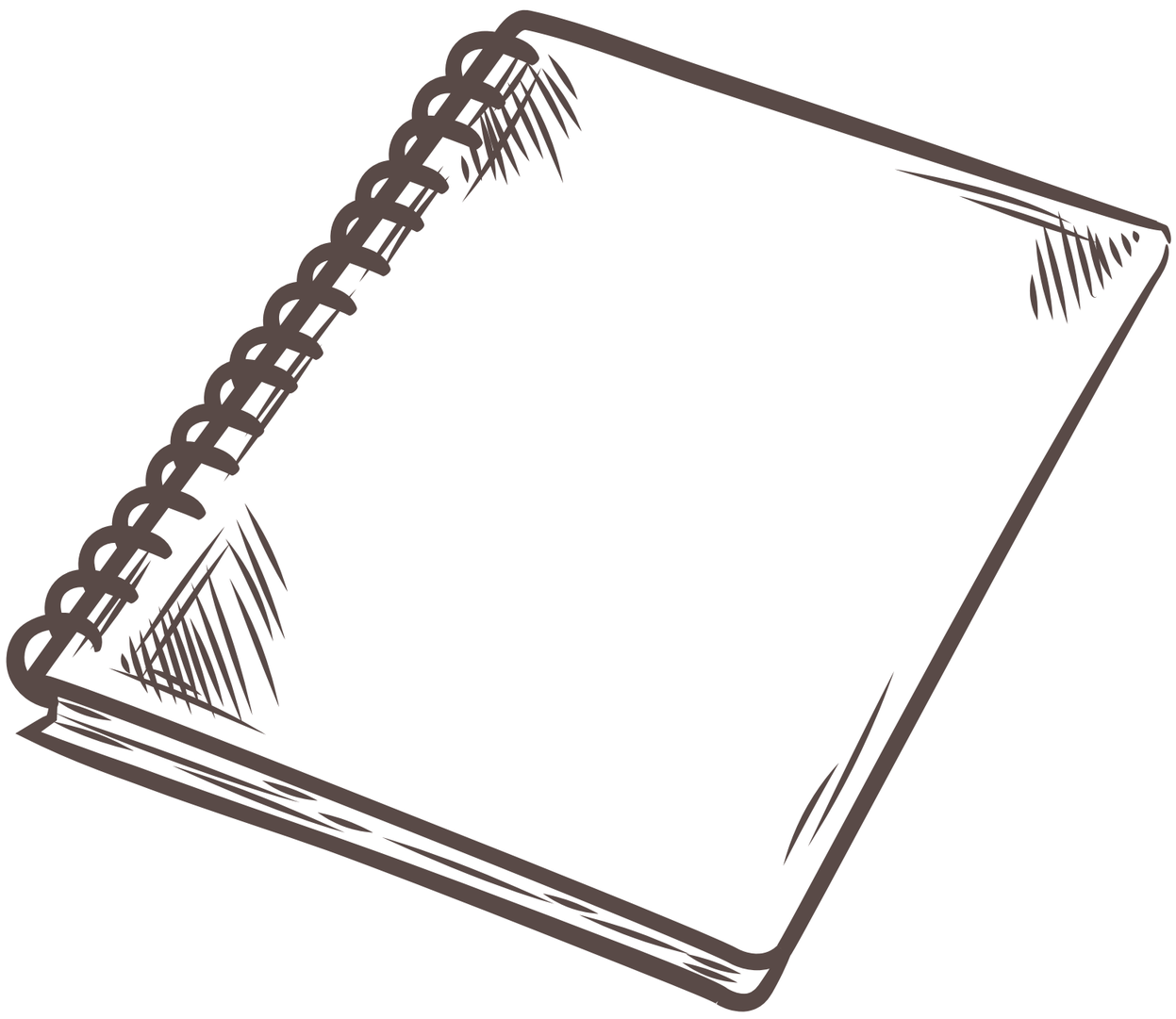
SIGNAL 3

Exercice d’activation :

Note cette phrase en haut de ton carnet :
“Si je n’avais rien à prouver, je ferais…”

Écris sans réfléchir.

Ce que tu vas lire ensuite, c’est souvent ta vérité énergétique.



SIGNAL 5

Tu consommes des contenus sans passer à l’action



SIGNAL 5

Tu écoutes, tu lis, tu regardes.
Tu veux comprendre, apprendre, t’éveiller…

Mais à force d’absorber, ton énergie se dilue.

Tu es remplie d’informations mais vide d’incarnation.

Tu accumules des clés sans jamais vraiment ouvrir la porte.

Ce n’est pas un manque de motivation.

C’est ton énergie qui reste dans le mental.

SIGNAL 5

Mini réalignement :

Éteins ton téléphone.
Assieds-toi. Respire.
Fais rien.

Observe simplement ce qui remonte quand tu cesses de stimuler ton esprit.

À méditer :

“De quoi ai-je vraiment besoin maintenant, là, tout de suite ?”

SIGNAL 5

Exercice

Liste les 3 derniers contenus que tu as consommés.

Demande-toi :

- Est-ce que j'ai vraiment intégré ces apprentissages ?
- Est-ce que j'en avais besoin, ou est-ce que je fuyais l'action ?

Objectif :
Ramener ton énergie du mental vers le corps.
C'est là que commence la vraie transformation.

BONUS 1

SOIN AUDIO FRÉQUENTIEL

Je t’offre un soin audio énergétique, spécialement conçu pour te permettre de relâcher les tensions invisibles et réaccorder ton champ fréquentiel.

À quoi il sert :

- Libérer les charges émotionnelles et mentales,
- Dissoudre les tensions énergétiques accumulées,
- Ouvrir un espace de calme et de clarté,
- Te reconnecter à ta fréquence naturelle.

COMMENT L'UTILISER ?

Installe-toi dans un endroit calme,
allume une bougie, mets des écouteurs.

Respire profondément.
Ferme les yeux.

Laisse-toi guider par ma voix et les fréquences du soin.

Pose une intention claire avant de commencer :
“Je choisis de revenir à ma fréquence naturelle.”
“Je me libère de ce qui n’est plus aligné avec moi.”
L’énergie ne demande pas d’effort.
Seulement de la présence.

BONUS 2

JOURNALING ET VISUALISATION RAPIDE



JOURNAL A REMPLIR

GRATITUDE

Notes 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissante aujourd'hui

_____

RESPIRATION

Observe comment tu te sens et concentres toi sur ta respiration quelques minutes.

Tu te sentais comment avant : _____

Tu te sens comment apres _____

VISUALISATION

Ferme les yeux.
Visualise-toi dans ton flow naturel claire, légère, ancrée, rayonnante.
Ressens la version de toi qui agit sans forcer.

AFFIRMATIONS

Écris 1 à 3 phrases qui t'ancrent dans cette vibration :
"Je rayonne sans effort."
"Je choisis la clarté et la légèreté."
"Je suis l'énergie que je veux attirer."



Réserve quelques minutes chaque jour pour ces pratiques et observe les changements positifs dans ta vie.

BONUS 3

CHECK FRÉQUENTIEL RAPIDE

Un petit test énergétique pour repérer où ton énergie se bloque.

Simple, immédiat, et ça te permet de :

- repérer ton blocage principal
- agir tout de suite
- reprendre le contrôle de ton énergie, ton corps et tes émotions

Tu peux y accéder gratuitement en rejoignant mon canal Telegram privé pour réclamer tes BONUS :

Rejoindre



Tu as maintenant en main plusieurs outils puissants
le soin audio,
les exercices de journaling et de visualisation et la lecture de chakras

Pour t'aider à te libérer, te recentrer et rééquilibrer ton énergie au quotidien.

Mais pour aller encore plus loin, et soutenir cette transformation en profondeur, je veux te présenter rapidement un allié précieux :

LE HEALY.

Le Healy, Ton allié fréquentiel!

Ce n’est pas un gadget.
C’est une technologie de conscience, un amplificateur de fréquence.
Chaque être humain vibre à une certaine fréquence.

Quand tu es stressée, fatiguée ou dispersée, ta vibration baisse.
Le Healy agit comme un miroir vibratoire :

il envoie à ton corps les fréquences dont il a besoin pour retrouver son équilibre naturel.



✨ Imagine : ton énergie comme une mélodie.

Parfois, elle se désaccorde.

Le Healy, lui, t’aide à réaccorder ta musique intérieure.

Il t’aide à :

- Libérer les tensions et émotions bloquées,
- Réduire le stress et l’anxiété,
- Élever ta fréquence et ta clarté,
- Retrouver ton flow naturel.

“Changer ta fréquence, c’est changer ta vie.”
Le Healy t’y aide, mais le vrai pouvoir reste en toi.

LE MAGHEALY?

C’est la version qui agit sur ton environnement (atmosphère, eau, nourriture etc..)

Il agit sur l’énergie de ton environnement pour que tu t’y sentes bien et qu’il te recharge au lieu de te fatiguer.

🎧 Tu peux me contacter pour découvrir comment l’utiliser dans ta vie quotidienne .

CONCLUSION

Changer ta fréquence, ce n’est pas “faire plus”.
C’est redevenir alignée.

C’est te rappeler que ton énergie crée ta réalité.

Ce guide n’est pas une fin. C’est une porte d’entrée vers ta véritable puissance intérieure.

Reviens à toi.
Respire.
Écoute.

Ton corps sait. Ton énergie te parle.

Et tout ce que tu cherches à l’extérieur commence à se réaligner dès l’instant où tu changes ta fréquence.

Tu es la fréquence.
Tu es la source.
Et ta lumière se réveille maintenant.

ET MAINTENANT?

Rejoins mon groupe privé sur Telegram !

Chaque jour, je partage des conseils, des routines bien-être et des outils à haute fréquence vibratoire pour t'accompagner sur ce chemin.



2 SOLUTIONS

Découvre mes méthodes holistiques exclusives pour retrouver ton équilibre énergétique et ta puissance intérieure.

Rejoins mon cercle privé

Faisons ensemble le point précis sur ta situation actuelle et définissons la meilleure voie pour toi.

Je contactes Marie

