
ASTRID GARUZ · GUIDE NUMÉRIQUE

Devenir ton propre *pendule*

Comment obtenir des réponses claires sans cartes, sans pendule et sans demander l'avis de tout le monde.

Ton corps sait déjà.

Avant que tu réfléchisses. Avant que tu demandes.

La réponse est là — il suffit d'apprendre à l'entendre.

astridgaruz.fr

Ton corps sait déjà.

Avant que tu réfléchisses, avant que tu pèses le pour et le contre, avant que tu demandes l'avis de tout le monde — ton corps a déjà la réponse.

Le problème c'est qu'on nous a appris à passer par le mental en premier. À analyser, comparer, douter. On n'a jamais appris à demander à son propre corps.

Ce guide t'apprend une chose simple et concrète : utiliser ton corps comme un pendule. Pour les choix du quotidien, les hésitations, les décisions grandes et petites. Tu n'as besoin de rien d'autre que toi-même.

Et crois-moi — ça change la vie.

Ton corps sait, bien au-delà du mental.

Ton corps enregistre tout. Absolument tout. Chaque expérience, chaque émotion, chaque vérité. Il garde tout sans filtrer, sans minimiser, sans mentir.

Quand quelque chose est juste pour toi — il s'ouvre. Légèreté, expansion, un oui qui arrive avant même que tu aies eu le temps de réfléchir.

Quand quelque chose est faux — il se ferme. Une lourdeur, une contraction, une résistance que tu mets souvent sur le compte du stress ou de la fatigue.

Tu l'as vécu des centaines de fois sans le nommer.

Ton corps ne ment pas. C'est le mental qui filtre, qui minimise, qui complique. Le corps lui va droit au but.

Apprendre à l'utiliser comme pendule c'est simplement apprendre à entendre ce qui parle déjà.

Étape par étape.

Pas de matériel. Pas de préparation compliquée. Juste toi.

Le pendule c'est ton corps — ton bras, ta main. Avec de la pratique ça peut même se réduire aux doigts. Chacun trouve ce qui lui correspond le mieux.

1. Place-toi debout.

Pieds écartés à largeur de hanches, bras le long du corps, épaules relâchées.

2. Trois respirations.

Inspire, expire. Juste pour descendre un peu du mental.

3. Définis ton oui.

Dis intérieurement : « Montre-moi mon oui. » Observe. Ton bras ou ton corps va osciller dans une direction — vers l'avant, vers la droite, peu importe. Note ce mouvement. C'est ton oui.

4. Définis ton non.

Dis : « Montre-moi mon non. » Observe. Une autre direction, une contraction, un mouvement différent. Note. C'est ton non.

5. Pose tes questions.

Uniquement des questions oui/non. Ton bras oscille. Tu as ta réponse.

C'est vraiment aussi simple que ça.

Et si tu te demandes si c'est ton corps ou ta tête ?

Au début tu peux te poser la question — est-ce que c'est vraiment mon corps qui a répondu ou est-ce que c'est ma tête ?

C'est tout à fait normal.

Parce que là tu changes quelque chose d'habituel. D'habitude quand tu cherches une réponse tu appelles quelqu'un — ta mère, une amie, ton partenaire. Tu demandes à l'extérieur. Là tu demandes à ton corps. C'est nouveau. Ça demande juste un petit temps d'adaptation.

Pour t'aider à te mettre en confiance — prends quelques respirations avant de poser ta question. Pas pour faire compliqué. Juste pour te détendre, revenir à toi, te recentrer. Tu rentres à l'intérieur de toi tranquillement.

Et une fois que tu te sens là, calme, présente — tu poses ta question. À ton corps, à ton bras, ce qui te semble le plus fluide.

Et tu observes.

Ton corps va te répondre. Tu as juste à regarder ce qui se passe.

Ce que tu vas ressentir la première fois que ça fonctionne vraiment — c'est euphorisant. Ton corps devient ton meilleur allié. Tu ne le regarderas plus jamais pareil. Tu réaliseras à quel point il sait, bien au-delà de ce que tu pouvais imaginer.

Et plus tu pratiques, plus tu auras envie de l'honorer.

Pour tout, tout le temps.

Au travail

Tu hésites entre deux projets, une collaboration, un contrat.

« Est-ce que ce projet est bon pour moi en ce moment ? » « Est-ce que cette collaboration est juste pour moi ? »

Ton corps sait si c'est aligné avec toi — avant même que tu aies analysé les pour et les contre.

La santé

Tu ressens quelque chose dans ton corps. Une fatigue, une douleur.

« Est-ce que mon corps a besoin de repos ? » « Est-ce que cette douleur nécessite une attention particulière ? »

Ton corps est le premier à savoir ce dont il a besoin.

Les relations

Tu hésites à recontacter quelqu'un. Tu sens quelque chose mais tu ne sais pas quoi nommer.

« Est-ce que cette personne est bonne pour moi ? » « Est-ce que je dois maintenir ce lien ? »

Pas d'analyse. Juste une réponse claire.

L'argent

Tu hésites à faire un achat, un investissement.

« Est-ce que cet achat est juste pour moi maintenant ? » « Est-ce que j'ai besoin de ça vraiment ? »

Ton corps te dira si c'est un vrai besoin ou une impulsion.

Le quotidien

Pâtes ou riz. Sortir ou rester. Appeler ou pas. Toutes ces micro-décisions qui encombrent le mental — tu peux les déléguer à ton corps. Rapidement, simplement.

Ce qu'on fait mal au début.

Reposer la même question plusieurs fois

Tu as ta réponse, elle ne te plaît pas, alors tu reposes la question en espérant un résultat différent.

Ton corps a répondu. C'est sa réponse. La rejouer en boucle ne changera rien. La première réponse est la bonne. Toujours.

Poser des questions trop vagues

« Est-ce que tout va bien aller ? » — trop large. Ton corps ne peut pas répondre à ça.

Sois précise. « Est-ce que cette situation va se résoudre favorablement pour moi ? » Plus ta question est claire, plus la réponse l'est aussi.

Faire la technique dans l'agitation

Si tu es dans tous tes états, stressée — le corps est parasité. Les respirations au départ ne sont pas optionnelles. Deux minutes pour te recentrer. Ensuite tu poses ta question.

Chercher à contrôler la réponse

Si tu poses la question en ayant déjà décidé de la réponse que tu veux — tu n'écoutes plus ton corps. Pose tes questions avec une vraie neutralité. Sois prête à entendre oui comme non.

En pratiquant. C'est aussi simple que ça.

Plus tu utilises cette technique, plus elle devient naturelle. Au début c'est le bras, le corps tout entier. Avec le temps ça se raffine — la main, et pour certains avec beaucoup de pratique, juste les doigts suffisent.

Chacun trouve son propre langage corporel. Ce qui compte c'est de pratiquer régulièrement, de te faire confiance, et d'observer comment ton corps communique avec toi de façon unique.

Un jour tu réaliseras que c'est devenu un réflexe. Ton corps sera le premier que tu consultes. Naturellement, sans y penser.

Ton corps est la porte vers ton intelligence intérieure.

Ton corps n'est pas qu'une machine biologique. Il est connecté à quelque chose de bien plus grand que le mental.

Quand tu demandes à ton corps — tu accèdes à une intelligence qui dépasse la logique. Une intelligence qui intègre tout ce que tu as vécu, ressenti, traversé. Tout ce que ton mental a oublié ou refusé de voir.

C'est pour ça que les réponses du corps surprennent parfois. Elles viennent d'un endroit plus profond que la réflexion ordinaire.

Plus tu t'entraînes à écouter ton corps, plus tu développes ton intuition. Les deux sont liés. Le corps est la porte d'entrée vers cette intelligence intérieure que tout le monde possède et que presque personne n'utilise.

Parce que personne ne nous l'a appris. Jusqu'à maintenant.

La vraie autonomie.

Cette méthode peut s'utiliser pour tout.

Elle t'allège du doute et de l'indécision. Elle te recentre sur toi. Elle t'apprend à devenir ton propre centre plutôt que de chercher les réponses à l'extérieur.

Dans le fond — ton corps sait mieux que n'importe qui d'autre ce qui est bon pour toi.

Il suffit de lui demander.

ASTRID GARUZ

Énergéticienne, médium et kinésiologue.

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne les traversées intérieures.

Cette méthode je l'utilise au quotidien. Elle m'a changé la vie. C'est pour ça que j'ai voulu créer ce guide — simple, facile, pour tout le monde.

Et si tu ressens l'envie d'aller plus loin —

tu sais ce que tu as à faire.

Pose la question à ton corps.

Est-ce que j'ai besoin d'un soin énergétique ? Est-ce qu'Astrid peut m'accompagner ?

Ton corps te répondra. Et si c'est oui — je suis là.

astridgaruz.fr