

CHEMIN DE LUMIÈRE TOME 2



*L'Expansion : Déployer l'être,
ouvrir la vision, embraser la
puissance intérieure*

42 jours pour t'ouvrir, t'élever et élargir ton
espace intérieur

Amandine Lavillat

© 2025 – Amandine Lavillat
Tous droits réservés.

Ce E-BOOK a été conçu et rédigé par Amandine Lavillat.
Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée, stockée, ou transmise sous quelque forme que ce soit — électronique, mécanique ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.

Les contenus, questions, réflexions et méthodes proposés dans ce journal ont pour vocation d'accompagner chacun dans une démarche personnelle d'introspection, de clarté et d'évolution. Ils ne se substituent à aucun avis médical, thérapeutique ou professionnel.

Toute diffusion non autorisée de celui-ci, partielle ou totale, est strictement interdite.

Pour toute question relative aux droits ou à l'utilisation, veuillez contacter :
contact@amandinelavillat.com

INTRODUCTION

TOME 2 : L'EXPANSION

42 jours pour t'élargir, t'élever et laisser ta lumière prendre toute sa place

Il existe un moment dans le cheminement intérieur, où l'on ne se contente plus d'accueillir ce qui est. Un moment où quelque chose en nous commence à grandir, à vibrer plus fort, à réclamer de l'espace, de l'air, de la hauteur.

Ce moment, c'est maintenant.

Tu as traversé la douceur de l'accueil, les premières ouvertures, les premiers apaisements. Tu as entendu les murmures de ton cœur. Tu as laissé ton monde intérieur se déplier.

À présent, ta lumière appelle autre chose. Elle ne veut plus juste être ressentie. Elle veut **s'exprimer**. Elle veut **s'étendre**. Elle veut se **déployer**.

Ce tome est un passage. Un souffle qui t'élève. Une invitation à sortir du petit pour embrasser le vaste. À ouvrir ton énergie, ton corps, ton esprit, ta vision. À laisser la vie couler à travers toi avec plus d'intensité, de clarté, de confiance.

INTRODUCTION

TOME 2 : L'EXPANSION

Ici, tu vas :

- élever ta vibration
- élargir tes possibles
- ressentir ce qui grandit
- activer ta vision
- entrer dans ton élan

Jour après jour, tu vas apprendre à t'ouvrir, à laisser la lumière circuler, à dire "oui" à ce qui cherche à naître en toi.

Tu n'es plus en train d'entrer dans la lumière. Tu commences à devenir lumière.

*Bienvenue dans ton
expansion.*

COMMENT UTILISER CE CARNET

Ce tome n'est pas un cahier à remplir. C'est une **activation**.

Chaque jour, tu vas entrer dans un mouvement intérieur : un souffle plus large, une conscience plus haute, une énergie plus vivante. Tu n'es plus en train d'observer tes émotions... Tu apprends à **canaliser** ce qui t'anime et à **diriger** ta lumière.

Pour tirer toute la puissance de ces 42 jours :

1. Pratique en conscience.

Avant d'écrire, prends une minute pour te déposer. Respire. Place tes deux mains sur ton cœur. Ressens ce qui circule, ce qui s'ouvre, ce qui demande de la place.

2. Laisse-toi traverser.

Ici, pas de "bonne réponse". Seulement des vérités qui s'expansent. Écris sans te relire, sans retenir, sans contrôler. Ce qui sort est toujours juste.

COMMENT UTILISER CE CARNET

3. Explore avec hauteur.

Les questions de ce tome vont plus loin. Elles touchent la vision, la puissance personnelle, les désirs profonds, l'avenir, le rayonnement. Autorise-toi à penser grand, à ressentir grand, à rêver grand.

4. Intègre dans ton corps.

Chaque semaine, un rituel énergétique t'aidera à ancrer ton expansion dans la matière. Pratique-le à ton rythme, mais pratique-le avec intensité.

5. Ne cherche pas la perfection : cherche l'ouverture.

Certaines journées seront fluides. D'autres seront dérangementes. C'est normal : l'expansion demande parfois de briser d'anciens cadres. Laisse la transformation se faire.

6. Reviens chaque jour avec intention.

Un pas après l'autre. Une prise de conscience après l'autre. Un éclat de lumière après l'autre.

À la fin de ces 42 jours, tu n'auras pas seulement évolué... Tu auras commencé à changer de dimension intérieure.



LES 4 PILIERS

1. Élever sa vibration : Entrer dans une fréquence plus haute, plus fine, plus lumineuse.
2. Ouvrir le champ des possibles : Étendre l'espace mental, accueillir l'inspiration, ouvrir les portes.
3. Activer la vision intérieure : Faire émerger ce qui se construit, ce qui se prépare, ce qui se manifeste.
4. Entrer dans l'élan : Passer de la vibration à l'action inspirée, concrète, alignée.

PILIER 1

Élever sa vibration

Il existe en toi une fréquence plus haute que celle que tu utilises au quotidien. Un espace vibrant, lumineux, vivant, qui ne demande qu'à être réveillé. Ce pilier est là pour te reconnecter à cette fréquence supérieure : celle où ton énergie circule librement, où ton mental s'apaise, où ta lumière prend de l'ampleur et où ton être entier commence à se dilater.

Élever ta vibration, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. Ce n'est pas forcer, ni se dépasser, ni chercher la perfection. C'est revenir à **ton énergie naturelle**, à ce point intérieur où tu te sens plus claire, plus grande, plus vraie.

Dans ce pilier, tu vas apprendre à :

- alléger ce qui te contracte
- laisser circuler ce qui stagnait
- respirer avec amplitude
- ressentir plus haut, plus fin, plus lumineux
- t'ouvrir à une énergie qui t'élève sans effort

Tu vas sentir que ton corps n'est plus fermé, que ton esprit ne tourne plus en boucle, que ton cœur devient un espace respirant. C'est là que commence l'expansion.

Ce pilier est la fondation vibratoire du tome. Plus tu t'élèves intérieurement, plus tu vas pouvoir t'ouvrir, créer, avancer et rayonner.

Bienvenue dans la première élévation

PILIER 1

Elever sa vibration

Rituel : La Respiration Ascendante

Durée : 1 minute

Objectif : activer ta vibration haute



1. Inspire lentement en visualisant l'énergie monter depuis le bas de ton corps jusqu'à ton cœur.

2. Expire en imaginant une lumière dorée s'élever jusqu'au sommet de ta tête.

3. Répète 3 fois. 4. À la fin, observe comment ton énergie s'est déjà élargie.



1. Qu'est-ce qui demande à s'élever en moi aujourd'hui ?



2. Quelle lourdeur, même minuscule, suis-je prête à laisser derrière moi ?

PILIER 2

Ouvrir le champ des possibles

Il existe autour de toi un espace que tu ne perçois pas encore entièrement : un espace où tes idées ont plus d'air, où tes élans respirent, où ta vision s'élargit, où ce que tu croyais "trop grand" devient soudain possible.

Ce pilier est une invitation à ouvrir les portes. Celles que tu vois. Et surtout celles que tu ne vois pas encore.

Quand tu ouvres ton champ des possibles, tu ne changes pas qui tu es. Tu changes **l'espace dans lequel tu te permets d'exister**. Tu découvres que ce que tu pensais inaccessible était simplement en attente d'être regardé différemment.

Ouvrir ton champ des possibles, c'est accepter que d'autres chemins existent, que d'autres versions de toi sont prêtes, que d'autres réponses sont déjà là, dans un futur qui n'attend qu'une seule chose : que tu y croies assez pour le laisser entrer.

Ici, tu vas apprendre à :

- Désserer ton mental
- Dépasser les cadres trop étroits
- Laisser entrer l'inspiration
- Imaginer plus grand que ce que ton passé t'as permis
- Ressentir ce qui devient soudain accessible

Ce pilier est une expansion mentale et vibratoire. Un élargissement subtil, comme si ton horizon intérieur reculait d'un pas, puis d'un autre, et encore d'un autre.

Tu vas sentir que tout n'est pas figé. Que tout peut bouger. Et surtout, is , que tout peut grandir. Tu n'es pas en train de rêver plus grand. Tu es en train de t'ouvrir à ce qui est déjà là, dans ton champ invisible.

Bienvenue dans la seconde ouverture.

PILIER 2

Ouvrir le champ des possibles

Rituel : La Vision Éclatée

Durée : 1 minute

Objectif : élargir ton espace mental



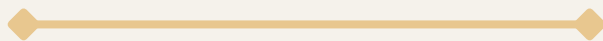
1. Ferme les yeux.

2. Visualise **trois versions possibles de toi**, lumineuses, plus grandes, plus

3. Observe laquelle attire ton énergie aujourd'hui.

4. Inspire en la regardant.

5. Expire en lui faisant de la place



1. Quelle possibilité nouvelle m'appelle aujourd'hui ?



2. Qu'est-ce qui devient accessible dès que j'ouvre mon esprit ?

PILIER 3

Activer la vision intérieure

Il y a en toi une vision que tu n'as pas encore entièrement regardée. Une vision qui ne vient pas de ton mental, mais de ton cœur, de ton désir, de ton intuition profonde.

Elle ne s'impose pas. Elle appelle. Elle murmure. Elle montre des éclats, des images, des élans, comme si elle cherchait à se révéler par fragments.

Ce pilier est là pour te rapprocher de cette vision. Pour la laisser émerger avec clarté. Pour t'autoriser à la reconnaître, à l'assumer, à la laisser exister dans toute son amplitude.

Activer ta vision intérieure, ce n'est pas "décider ce que tu veux". C'est te souvenir de ce pour quoi ton âme brûle réellement. C'est sentir l'avenir t'appeler. C'est entendre les directions qui vibrent juste. C'est accueillir les images que ton être te montre depuis longtemps.

Ici, tu vas apprendre à :

- écouter tes désirs profonds,
- reconnaître ce qui te met en mouvement,
- percevoir ce qui cherche à naître, • ressentir ton futur au lieu de l'imaginer,
- capter les signaux subtils de ce qui s'aligne.

La vision n'est jamais un rêve irréaliste. Elle est un point d'attraction énergétique. Un aimant intérieur qui attire vers toi tout ce qui résonne avec ta vérité.

Quand tu actives ta vision, tu actives ton destin.

Bienvenue dans l'ouverture de ton futur intérieur.

PILIER 3

Activer la vision intérieure

Rituel : L'Écriture Visionnaire

Durée : 2 minutes

Objectif : laisser la vision émerger sans mentaliser



1. Prends une grande respiration.
2. Pose ton stylo.
3. Écris d'un seul trait : « Si je suivais ma lumière sans hésitation, je... »
4. Laisse sortir ce qui vient, même si c'est flou, grand, audacieux ou inattendu.
5. Ne te relis pas. Ne corrige rien. Ce qui sort est une partie de ta vision



1. Quelle vision intérieure cherche à se dire aujourd'hui ?
2. Quel élan j'ai envie d'honorer ?

PILIER 4

Entrer dans l'élan

Toute vision a besoin d'un souffle pour devenir vivante. Pas un effort. Pas une force. Pas une discipline forcée. **Un élan.**

Un mouvement subtil qui part du cœur, qui circule dans le corps, et qui devient un pas, une action, une décision douce, un alignement naturel.

Ce pilier est celui du passage. Le moment où tu arrêtes de rêver ta vie intérieure pour commencer à **la faire respirer dans le monde.**

Entrer dans l'élan, ce n'est pas changer brutalement. C'est bouger la lumière. C'est laisser une intuition devenir un geste. C'est transformer une prise de conscience en petite avancée. C'est suivre ce qui t'appelle, même un millimètre à la fois.

Ici, tu vas apprendre à :

- passer de la vision à l'incarnation,
- ressentir le mouvement juste ,
- choisir la micro-action la plus vivante,
- créer sans pression,
- agir avec ton énergie , pas contre elle

L'élan n'a pas besoin de grandeur. Il a besoin de vérité.

Un pas honnête vaut mille intentions parfaites.

Ce pilier n'est pas là pour te pousser. Il est là pour t'aligner. Pour te faire comprendre que tu ne "passes pas à l'action". Tu **ouvres la porte à ce qui cherche déjà à se matérialiser.**

Quand tu entres dans ton élan intérieur, tu deviens magnétique, présente, créatrice.

Tu ne forces rien. Tu réponds simplement à ton propre appel.

Bienvenue dans ton mouvement.

PILIER 4

Entrer dans l'élan

Rituel : La Micro-Action Dorée

Durée : 1 à 3 minutes

Objectif : transformer l'énergie en mouvement

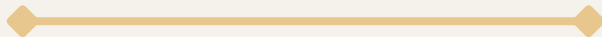
1. Ferme les yeux.



2. Demande intérieurement : « **Quel est le plus petit pas qui m'approche de ma vision aujourd'hui ?** »

4. Le premier geste qui apparaît (même minuscule) est le bon.

5. Fais-le **immédiatement**, avant de réfléchir. Respire. Tu viens d'entrer dans ton élan



1. Quelle action inspirée appelle mon énergie aujourd'hui ?



2. Quelle ouverture devient possible si j'ose un pas de plus ?

INTRODUCTION AUX 6 SEMAINES D'EXPANSION

Après avoir traversé les quatre piliers, tu es prêt(e) à entrer dans un mouvement plus ample : **six semaines où ton énergie, ta vision et ton être vont s'élargir.**

Ici, tu ne vas pas seulement écrire. Tu vas **déployer**. Tu vas ressentir ton espace intérieur s'étendre, tes idées devenir plus vastes, tes désirs gagner en clarté, et ta lumière prendre une forme plus vivante.

Chaque semaine a été pensée comme un palier vibratoire : une montée progressive, cohérente, consciente. Une ascension douce mais réelle.

Ces six semaines vont t'amener à :

- élever ton énergie
- ouvrir ton mental
- activer tes désirs et ta vision
- habiter ton corps avec puissance
- ressentir ton futur
- entrer dans ton élan créateur

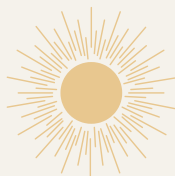
Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). Juste **présent(e)**, ouverte, et prêt(e) à laisser ta lumière se déployer un peu plus chaque jour.

Ces six semaines ne t'emmènent pas quelque part. Elles t'emmènent en **toi**, là où ton expansion commence vraiment.

***Bienvenue dans ton ascension
intérieure***

SEMAINE 1

Élever l'énergie



Cette semaine ouvre ton expansion. Avant de créer, de voir plus grand ou d'entrer dans ton élan, tu dois d'abord élever ton énergie. Parce qu'une vision haute ne peut pas naître d'une vibration basse.

Élever ton énergie, ce n'est pas être "motivée". Ce n'est pas se forcer à être positive. C'est simplement **ajuster ta fréquence intérieure**, comme on accorde un instrument avant de jouer.

Quand ton énergie s'élève : ta clarté s'ouvre, tes idées circulent, ton corps respire, ton cœur s'apaise, ta vision commence à scintiller.

Cette première semaine est une mise en lumière. Un réalignement subtil. Un passage de l'intérieur vers le haut.

Tu vas sentir ton champ intérieur s'alléger, ton esprit devenir plus vaste, ton être se dilater.

L'ascension commence ici.

🌙 ✨ RITUEL - SEMAINE 1

L'Activation Lumineuse



Durée : 2 minutes

Elever instantanément la vibration du corps et de l'esprit.

A faire Chaque Jour

- 30 secondes de tapotement du haut du corps (clavicules, cœur, sternum).
- 3 grandes inspirations par le nez avec expiration puissante par la bouche.
- Frotter les paumes jusqu'à ce qu'elles chauffent, puis poser les mains sur le cœur.
- Dire intérieurement (sans écrire) : « Je m'allume. »



J-1



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 2



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 3



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'eclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 4



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'eclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 5



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'eclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 6



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'eclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 7



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

SEMAINE 2

Ouvrir l'espace mental



Quand ton énergie commence à s'élever, ton mental peut enfin s'ouvrir.

Pas pour réfléchir davantage. Pas pour analyser. Pas pour tout comprendre.

Mais pour **s'assouplir**.

Un mental ouvert n'est pas un mental vide. C'est un mental qui respire, qui laisse circuler, qui accueille des perspectives nouvelles, des idées inattendues, des visions plus larges que ton passé.

Cette semaine, tu vas apprendre à penser plus haut. À percevoir au-delà des limites anciennes. À laisser ton esprit devenir un espace de création, pas une cage, pas un cadre, pas un labyrinthe.

Ouvrir ton espace mental, c'est permettre à ta lumière intérieure, de trouver des chemins plus vastes.

Plus ton esprit est large, plus ton expansion devient possible.

🌞 ✨ RITUEL - SEMAINE 2

Le Dégagement Cérébral



Durée : 2 minutes

Une ouverture interne, simple, sans visualisation complexe.

A faire Chaque Jour

- Placer les deux mains sur les tempes.
- Inspirer profondément, puis glisser les mains doucement vers l'arrière du crâne.
- Effectuer trois "brossages" du front vers l'extérieur comme si tu balayais du sable.
- Terminer en posant la main droite sur le front, 5 secondes.
- Intention silencieuse : « Je crée de l'espace. »



J - 8



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 9



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-10



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-11



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-12



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J-13



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-14



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

SEMAINE 3

Activer la vision intérieure



La vision intérieure n'est pas une image mentale. Ce n'est pas un plan, ni un objectif, ni une liste. C'est un **appel**.

Un appel qui vient d'un futur déjà en train d'exister, et qui cherche à te rejoindre dans le présent.

Cette semaine, tu vas apprendre à écouter ce futur. À sentir ce qui se dessine. À reconnaître les directions qui vibrent juste. À observer les images, les envies, les élans qui te traversent.

Activer ta vision intérieure, c'est te rappeler ce que tu es en train de devenir. Pas ce que tu dois être, pas ce que tu crois devoir viser, mais ce qui, en toi, attend d'être incarné.

Ta vision n'a pas besoin de clarté absolue. Elle a seulement besoin que tu lui fasses de la place. Que tu l'écoutes. Que tu t'ouvres.

Cette semaine, tu vas sentir des éclats, des intuitions, des morceaux de futur monter à la surface.

Ne force rien. Ne retiens rien. Laisse émerger ce qui t'appelle.

*La vision est déjà là. Elle attend
juste que tu la regardes.*

🌙 ✨ RITUEL - SEMAINE 3

Le Pas Symbolique



Durée : 2 minutes

Un rituel corporel simple pour matérialiser l'entrée vers l'avenir.

A faire Chaque Jour

- Se tenir debout.
- Avancer un pas en inspirant.
- Stabiliser le pas, sentir le poids dans l'avant du pied.
- Expirer profondément.
- Revenir en arrière tranquillement.
- Phrase interne : « Je me dirige vers ce qui m'appartient. »



J-15



Rituel du jour



Énergie du jour :



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-16



Rituel du jour



Énergie du jour :



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'eclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-17



Rituel du jour



Énergie du jour :



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-18



Rituel du jour



Énergie du jour :



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'eclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J-19



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 20



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 21



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

SEMAINE 4

Incarner son expansion



L'expansion n'est complète que lorsqu'elle s'incarne. Une vision, une vibration, une ouverture... tout cela reste suspendu dans l'air tant que ton corps ne l'a pas reconnu, accueilli, habité.

Cette semaine, tu vas descendre dans la matière. Dans tes muscles, ta respiration, ta posture, ta présence. Tu vas apprendre à faire vivre ton expansion **dans ton corps**, là où elle devient réelle, palpable, tangible.

Incarner ton expansion, ce n'est pas "faire plus" ou "faire mieux". C'est laisser ton corps s'aligner avec ta vérité intérieure, répondre à ta vision, devenir le lieu où ta lumière se manifeste.

Ton corps sait avant toi. Il pressent les directions justes. Il se contracte quand quelque chose n'est plus aligné. Il s'ouvre quand une voie t'appelle. Il devient léger quand tu avances dans la bonne direction.

Cette semaine, écoute-le. Laisse-le te guider. Laisse-le te montrer comment **devenir** ce que tu es en train d'expanser.

*Tu ne penses plus ton chemin.
Tu le déposes dans ton corps.*

🌞 ✨ RITUEL - SEMAINE 4

L'Enracinement Mobile



Durée : 2 minutes

On consolide la croissance intérieure par la stabilité corporelle.

A faire Chaque Jour

- Poser les pieds bien à plat, largeur du bassin.
- Imaginer le poids descendre dans les talons (2 secondes).
- Micro-flexion des genoux.
- Mains sur le bas du ventre.
- Respirer 3 fois profondément par le ventre.
- Intention interne : « Je deviens solide dans ma croissance. »



J - 22



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 23



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 24



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 25



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

.....



J - 26



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 27



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 28



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

SEMAINE 5

Élargir son rayonnement



Quand tu t'incarnes pleinement, ton énergie commence à dépasser ton simple corps. Elle circule autour de toi. Elle influence ton regard, ta posture, tes mots, ta présence. Elle devient un **rayonnement**.

Rayonner n'a rien à voir avec être vu. Rayer, c'est émettre. C'est laisser ta lumière intérieure se **diffuser**, sans forcer, sans convaincre, sans te diminuer.

C'est reconnaître que ton énergie a un impact. Que ta vibration modifie ton espace. Que ta présence influence ce que tu attires et la manière dont tu te réalises.

Cette semaine, tu vas apprendre à :

- étendre ton champ énergétique,
- laisser ta lumière toucher le monde,
- occuper davantage d'espace,
- vibrer d'une présence plus haute,
- te sentir grande, ouverte, assumée.

Ton rayonnement n'est pas une performance. C'est une **permission**. Une ouverture. Un appel intérieur qui dit :

« Je prends ma place. Je permets à ma lumière de circuler. »

*Cette semaine, tu vas sortir de
toi pour commencer à exister
plus largement.*

RITUEL-SEMAINE 5

L'Ouverture Solaire



Durée : 2 minutes

Un rituel d'expansion corporelle et énergétique très doux.

A faire Chaque Jour

- Écarter les bras sur les côtés en inspirant.
- Monter doucement les bras au-dessus de la tête.
- Expirer en ouvrant légèrement la poitrine.
- Laisser les bras redescendre naturellement.
- Dire mentalement : « Je m'étends. »



J - 29



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 30



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 31



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 3 2



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 33



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 34



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 35



Rituel du jour



Énergie du jour :



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

SEMAINE 6

Entrer dans son expansion totale



Tu as élevé ton énergie. Tu as élargi ton esprit. Tu as activé ta vision. Tu l'as incarnée dans ton corps. Tu as laissé ton rayonnement s'étendre.

Cette semaine, tu n'es plus en train d'explorer ton expansion. Tu entres **dedans**.

L'expansion totale n'est pas un état spectaculaire. C'est une sensation intérieure, une évidence douce : celle d'être **grande**, ouverte, vibrante, alignée, présente, et pleinement connectée à ton avenir.

Tu vas ressentir cette semaine que :

- ton énergie circule mieux
- ton mental est plus clair
- ta vision est plus stable
- ton corps réponds différemment
- ta lumière s'impose naturellement
- ton être prend sa vraie forme

Cette dernière semaine n'est pas une performance. C'est une **révélation**. La naturalité de ton expansion.

Tu ne deviens pas quelqu'un d'autre. Tu deviens toi en version élargie. **Toi en version assumée**. Toi en version vibrante. Toi en version future.

***Bienvenue dans la pleine
amplitude de ton être.***

RITUEL - SEMAINE 6

Le Champ d'Amplitude



Durée : 2 minutes

Le rituel le plus ample, le plus libre, mais toujours simple.

A faire Chaque Jour

- Debout, inspirer très profondément.
- À l'expiration, étirer tout le corps vers le haut.
- Relâcher complètement en laissant les épaules tomber.
- Faire un cercle lent avec la tête (très doux).
- Terminer par les mains ouvertes devant soi.
- Intention silencieuse : « J'occupe tout mon espace. »



J - 3 6



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 37



Rituel du jour



Énergie du jour :



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 38



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 39



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 4 0



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 41



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :



J - 4 2



Rituel du jour



Énergie du jour :

.....



Vibration dominante du matin (légère / clarté / puissance / hauteur / douceur / élan) :

.....



Prise de conscience du jour (qu'ai-je compris / qu'est ce qui s'éclaire / qu'est ce qui devient évident)

.....

.....



Ce qui s'ouvre à moi (Quelle possibilité, idée, émotion, intuition s'est ouverte aujourd'hui ? Même minuscule.)

.....



Ce qui grandit en moi (Quel désir, quelle confiance, quel courage, quel mouvement s'amplifie ?)

.....



Ce que j'attire / manifeste aujourd'hui (Quel type d'énergie, de personnes, de situations ou d'opportunités je sens se rapprocher de moi ?)

.....



Action inspirée pour demain :

BILAN D'EXPANSION

Les 42 jours



Ce que ces 42 jours ont éveillé en moi :

Les mouvements intérieurs les plus marquants : (libération, prises de conscience, réalignements)

Ce qui s'est expansé dans ma vie : (relations, énergie, ancrage, audace, clarté...)

Les parties de moi qui ont pris de la hauteur : (espace pour devenir consciente de son évolution)

Les intentions qui émergent pour la suite : (visions, engagements, axes d'expansion pour le Tome 3)

Ce que je décide d'emporter avec moi pour continuer mon chemin : (les acquis, les forces, les nouvelles fondations)

BILAN D'EXPANSION

Les 42 jours



Ce que je laisse derrière moi avec gratitude : (poids morts, limitations, anciennes versions de soi)

Mon état d'expansion aujourd'hui :

- Alignée
- Rayonnante
- Ouverte
- Courageuse
- Élevée
- Centrée
- Libre

Ma phrase-sceau pour clôturer ce cycle : (une seule phrase — l'empreinte de ces 42 jours)

*Je me laisse devenir la version
de moi que ces 42 jours ont
révélée.*

PAGE DE CLOTURE

Tome 2 : L'expansion



Tu viens de traverser quarante-deux jours d'ouverture, d'élévation, d'amplitude intérieure. Tu n'as pas avancé par force.

Tu as avancé par vibration. Par présence. Par expansion.

Ce tome ne se ferme pas. Il s'élargit. Il laisse un espace en toi rester grand, haut, clair, vibrant.

Tu n'as rien à finir. Tu n'as rien à prouver. Tu n'as qu'à continuer d'être grande, un peu plus chaque jour.

L'expansion n'est pas un état. C'est un mouvement. Et tu es désormais dedans.

Que ta lumière continue d'avancer. Que ton regard reste ouvert. Que ton énergie reste haute. Que ton chemin devienne vaste.

Et lorsque tu seras prêt(e)... ton Tome 3 t'attendra. La Transformation. La naissance d'une nouvelle version de toi.

Mon expansion continue.

