

Et si tu ne devenais
pas folle ?

Comprendre les premiers
signes de l'éveil spirituel...
et mettre des mots sur ce
que tu vis.

Mélissa

INTRODUCTION

Si tu es ici, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être que, depuis quelque temps, tu ressens un changement.

Tu ne te reconnais plus vraiment.

Tu sens qu'il se passe quelque chose en toi, sans réussir à mettre des mots dessus.

Ce mini guide n'a pas été créé pour te dire qui tu es.

Il est simplement là pour t'aider à comprendre ce que tu vis... et peut-être à te reconnaître un peu plus.

Prends ce temps pour toi.

Lis à ton rythme.

Mélissa

TU N'INVENTES RIEN

Non, tu n'inventes rien.

Ce que tu ressens est réel, même si tu ne sais pas encore l'expliquer.

Quand quelque chose évolue à l'intérieur de toi, il est normal de te sentir différente.

Tu peux avoir l'impression :

- De ne plus fonctionner comme avant.
- De ne plus réagir de la même façon.
- De ne plus avoir envie des mêmes choses.

Ce n'est pas un problème.

C'est souvent le signe qu'un changement intérieur est en cours.

Mélissa

CE QUE TU RESSENS LE PLUS SOUVENT

Peut-être que tu te reconnais dans certains de ces ressentis :

- Une fatigue que le repos n'explique pas.
- L'impression de ne plus te reconnaître.
- Des questions auxquelles personne autour de toi ne semble pouvoir répondre.
- Un besoin de solitude ou de silence.
- Le sentiment que quelque chose change en toi, sans savoir quoi.

Ces sensations peuvent être déroutantes.
Mais elles ne sont pas forcément là par hasard.

Mélissa

PREMIER EXERCICE

Prends quelques minutes pour toi.
Réponds simplement à cette question :

Qu'est-ce qui a changé en moi ces derniers mois ?

Écris tout ce qui te vient, sans chercher à avoir les “bons” mots.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Le but n'est pas de comprendre tout de suite.

Le but est simplement de commencer à t'écouter.

Mélissa

POURQUOI ÇA ARRIVE MAINTENANT

Il arrive un moment dans la vie où ce qui était supportable ne l'est plus.

Où ce qui faisait sens avant ne résonne plus de la même manière.

Cela peut arriver après une épreuve, une période de fatigue, un changement... ou simplement avec le temps.

Ce n'est pas une rupture avec toi-même.
C'est souvent un retour à toi.

Quelque chose en toi cherche plus de cohérence, plus de justesse, plus d'alignement.

Et peut-être que ce mini-guide est arrivé au bon moment, simplement pour te rappeler une chose : tu n'es pas en train de perdre pied. Tu es peut-être en train de te retrouver.

Mélissa