

Systeme de Décodage

INTERFÉRENCES AUTO-PROGRAMMÉES

Comment vous éjecter des scénarios
de manque et perte en changeant
votre point d'observation

JE NE SUIS
PAS ASSEZ

JE NE
MÉRITE PAS
LE BONHEUR

JE N'Y
ARRIVERAI
JAMAIS

C'EST TROP
RISQUÉ

ET SI ÇA
ÉCHOUAIT ?

JE DOIS
TOUJOURS
FAIRE PLAISIR

JE NE VAIS
JAMAIS Y
ARRIVER

JE MANQUE
D'AMOUR

JE NE SUIS
PAS LÉGITIME

ANNE VICTOIRE

PRÉFACE

Note de l'auteure	4
-------------------------	---

INTRODUCTION

À qui s'adresse cet ouvrage?	7
Ce guide ne vous conviendra pas si... ..	8
À propos de cette transmission	9
Pourquoi j'ai décidé de partager ces informations	14
Qu'est-ce qui me rend légitime à transmettre mon savoir-faire ?	17

Chapitre 1 - Les fondements du décodage

Qu'avez-vous besoin de savoir pour décoder vos programmes?	20
Qu'est-ce que cela signifie concrètement être souverain de son espace de création?	23
Pourquoi vous êtes-vous incarné dans une famille dysfonctionnelle?	26
Qui sont les autres pour moi?	32
Pourquoi est-il nécessaire de plonger dans ce qui nous terrifie ou nous dégoûte ?	37
Comment savoir quel est mon niveau de conscience ?	42
La posture de l'Autodidacte Souverain	45
Qu'est-ce que la souveraineté intérieure ?	45

Chapitre 2 - Sortir des programmes invisibles

Sortir du dogme	47
Qu'est-ce qu'un dogme?	47
Se réconcilier avec sa dualité par la Voie du Milieu	52
Identifiez le « bug » dans les scénarios qui se répètent	57
Le miroir du réel	62
Quand la réalité vous repasse le même film	65

Chapitre 3 - Les questions qui révèlent qui vous êtes

Les questions essentielles :	73
Qui Suis-Je?	73
Qui suis-je en train de croire plus que moi-même ?	75
Pourquoi ai-je peur d'écouter mes préférences naturelles ?	77
Qu'est-ce que cette situation me fait ressentir réellement ?	79
Quelles expériences voulez-vous vivre ici ?	82

Chapitre 4 - Le corps physique : votre baguette magique ----- 85

La beauté est avant tout une histoire d'amour avec soi-même ----- 89

En clair : suis-je mon corps ou pas ? ----- 91

Chapitre 5-Les relations comme déclencheurs de conscience ----- 95

Pourquoi certaines familles deviennent des déclencheurs de conscience? ---- 95

Les jeux de pouvoir relationnels sont partout : pourquoi? -----100

Chapitre 6 - Sortir du scénario et reprendre sa place ----- 102

CONCLUSION

Redevenir le créateur conscient de son expérience ----- 106

Pour aller plus loin

Rejoindre mon univers de transmission ----- 111

À propos de l'auteure Anne Victoire



« Système de Décodage d'interférences Programmées »

Imaginez la **joie** d'un **gagnant** du **loto**.
Maintenant **imaginez** que cette **Sensation** vienne de
Vous-même.



PRÉFACE

Note de l'auteur

Je ne cherche ni à avoir raison ni à convaincre qui que ce soit.

J'utilise le vocabulaire qui exprime au mieux des notions communément appelées « spirituelles », issues de mes propres expériences avec ce que je nomme la Conscience créatrice intelligente vibratoire.

Cette façon de nommer les choses est simplement la plus proche de ce que je vis et expérimente.

Je ne cherche aucun débat intellectuel pour définir les mots :

Conscience, Dieu, la Source, l'âme, l'esprit, l'ego, le mental, l'inconscient, le conscient, le subconscient, le supraconscient, l'énergie, la vibration, les fréquences, etc.

Je vous invite à utiliser le vocabulaire qui vous convient et qui entre en résonance avec votre propre expérience.

Je suis ouverte au partage d'expériences.

J'emploie le masculin pour alléger et fluidifier la lecture.

Je tiens également à rappeler que je ne prétends détenir aucune vérité absolue.

Je partage simplement un point de vue issu de mes expériences personnelles.

Au fil de mon parcours, j'ai observé qu'il existe autant de points de vue que d'individus.

Et, d'une certaine manière, autant de réalités que d'individus.

J'utilise volontairement un vocabulaire simple.

Non pas parce que les sujets sont simples, mais parce que je n'exprime pas mes idées à partir de références extérieures telles que la science, la philosophie ou les différents courants traitant de spiritualité.

J'ai étudié ces domaines.

Je n'ai rien contre eux.

Au contraire, il était important pour moi de les connaître afin de comprendre ce que je pouvais en faire concrètement dans ma vie quotidienne.

J'ai également constaté une chose :

Ce n'est pas parce qu'une personne possède des connaissances, des diplômes ou des titres prestigieux qu'elle sait nécessairement utiliser ces connaissances dans sa propre vie.

Et à l'inverse :

Ce n'est pas parce qu'une personne ne possède pas de diplôme dans un domaine qu'elle est incapable de l'apprendre par l'expérience et de l'utiliser intelligemment pour elle-même.

À mes yeux, une connaissance prend toute sa valeur lorsqu'elle devient applicable dans le réel.

Ma particularité est ce que je nomme une extra-lucidité sensorielle.

Elle me permet de vivre des expériences directes avec ce que j'appelle l'énergie-vie, parce que je sais que je suis énergie tout autant que matière.

Certaines personnes explorent la réalité à travers des instruments scientifiques dans un laboratoire.

D'autres explorent la vie à travers l'art, le sport, l'entrepreneuriat, la nature ou les relations humaines.

Au fond, chacun possède des prédispositions particulières pour explorer sa propre expérience de la vie.

Je vous partage simplement les miennes.



INTRODUCTION

À qui s'adresse cet ouvrage?

Ce guide est pour vous si :

- Vous êtes d'un tempérament entrepreneur, autodidacte débutant ou avancé, explorateur branché vibration et responsable de VOTRE propre réalité.
- Vous résonnez avec l'idée d'être un être humain multidimensionnel, mais vous n'osez pas encore — ou ne savez pas comment — l'expérimenter afin de découvrir Votre vérité.
- Vous en avez marre et/ou vous n'avez plus besoin que quiconque pense à votre place.
- Vous aimez l'idée de vous introspecter et de vous déprogrammer par vous-même parce que vous savez que vivre est un processus dans lequel vous pouvez choisir d'apprendre Qui Vous Êtes réellement par l'expérience.
- Vous aimez l'idée d'aborder les différents domaines de la vie à partir du point de vue des causes invisibles :
- Celles que l'on ne voit pas directement mais dont nous vivons les effets dans le réel.
- Vous ne voulez plus rester dans des croyances dogmatiques.
- Vous voulez expérimenter Votre Vérité, ce qui est juste pour vous.
- Vous savez que vous êtes doté de talents et de valeurs qui vous sont propres, que vous êtes incarné pour les explorer et les manifester, mais vous ne savez pas encore par où commencer.
- Vous êtes suffisamment conscient que vous êtes l'Entrepreneur Créateur de Votre réalité.
- Vous aspirez à découvrir vos véritables talents afin de les utiliser à travers des activités choisies.
- Vous voulez comprendre pourquoi vous vivez certains scénarios indésirables en boucle et surtout comment en sortir.

- Vous aimeriez pouvoir partager vos expériences et vos interrogations avec une personne de confiance, sans jugement, tout en vous sentant en parfaite sécurité.

Ce livre ne vous conviendra pas si :

- Vous recherchez une formule magique qui vous éviterait de faire votre propre exploration intérieure.
- Vous croyez avoir besoin d'appeler systématiquement des guides, des saints, un dieu ou d'autres formes d'entités extérieures à vous-même pour vous aider à découvrir votre vérité.
- Vous pensez que la pensée positive seule suffit à transformer une réalité profonde.
- Vous cherchez uniquement des responsables à l'extérieur de vous pour expliquer vos scénarios indésirables.
- Vous ne souhaitez ni partage ni échange dans une relation paisible et souhaitez surtout avoir raison.
- Vous n'avez pas envie d'apprendre ni d'expérimenter votre propre vérité par vous-même.



À propos de cette transmission

Je me positionne comme un transmetteur de connaissances acquises à travers ma propre expérience. 😊

Je travaille la vibration créatrice, celle qui précède la matière.

Ce que les anciens cartographiaient dans le vivant et le vibrant.

Ce que les neurosciences appellent aujourd'hui : cohérence cardiaque, régulation du système nerveux autonome, intelligence somatique.

J'ai créé un système de questionnement simple et efficace destiné aux autodidactes qui veulent penser par eux-mêmes avec un certain bon sens et des valeurs orientées vers une relation « gagnant-gagnant » plutôt que « un gagnant - un perdant ».

Ce guide n'est pas une théorie à croire.

C'est un protocole d'exploration.

Ici :

Pas de coach.

Pas de gourou.

Juste vous, vos faits et les bonnes questions pour débusquer l'origine du programme.

🔍 **Changez votre structure identitaire.**

Soyez l'Autodidacte du Changement de Perception que vous voulez voir dans votre réalité.

Car c'est toujours l'état d'être intérieur vibratoire qui est modifié puisque la structure identitaire d'origine est elle-même de nature vibratoire.

De la même manière que chacun d'entre nous possède des empreintes digitales uniques, chacun d'entre nous porte une signature vibratoire unique qu'il est important d'apprendre à reconnaître afin de pouvoir la recevoir pleinement dans le corps de votre personnalité.

C'est grâce à la connaissance de votre propre signature vibratoire et à la compréhension de votre psychologie humaine que vous pouvez éjecter les

programmes d'interférences qui vous privent et vous éloignent de Qui Vous Êtes ainsi que de ce que vous voulez réellement.

Pour devenir davantage conscient de votre identité vibratoire, posez-vous la question suivante :

💡 Quelle est la nature prédominante de votre énergie ?

💡 Celle qui vous porte chaque jour ?

💡 Celle qui soutient naturellement

🌱 Vous sentez-vous plutôt :

- Enthousiaste
- Explorateur
- Inventeur
- Sociable
- Solitaire
- Dirigeant
- Collaborateur
- Audacieux
- Joueur
- Créateur
- Initiateur
- Voyageur
- Sédentaire
- Intellectuel
- Rapide
- Lent
- Physique
- Autre ?

🔍 Le niveau de conscience que vous avez de votre structure identitaire influencera ce que vous expérimenterez dans toutes vos relations et dans tous les domaines de votre vie :

- Estime de vous-même
- Activité professionnelle
- Argent
- Travail
- Famille
- Couple
- Amour
- Transgénérationnel
- Actualités

- Intelligence Artificielle
- Corps physique
- Santé
- Bien-être
- Mort
- Apprentissage
- Voyages
- Nature
- Autres?

Nous ne recevons pas uniquement ce que nous donnons par des actions physiques.

🌀 Nous recevons ce que nous avons émis comme intention vibratoire à travers nos actes.

Le processus de création répond aux fréquences stables et assumées délibérément ou validées inconsciemment par l'émetteur.

Qu'on y croie ou pas ne change absolument rien.

En revanche...

C'est absolument vérifiable !

Ce que vous appelez :

- « Mon feeling »
- « Mon intuition »
- « Mon ressenti »
- « Mes visions »
- « Mes perceptions »
- « Le subtil »

N'est pas de la spiritualité.

🌱 **C'est votre Intelligence vibratoire.**

Il n'existe que deux choses réelles dans le jeu sur cette planète Terre :

- 1) **Votre relation à tout ce qui est.**
- 2) **Vos émotions.**

🌀 L'enjeu dans cette dimension de dualité est relationnel.

Nous ne faisons qu'échanger des fréquences émotionnelles en permanence...

Même lorsque nous dormons.

Pour vous en rendre compte, il suffit d'observer une chose :

Ce que chacun cherche à travers tout ce qu'il entreprend est généralement :

- ✓ Davantage de liberté
- ✓ Du pouvoir de réalisation
- ✓ De la puissance;
- ✓ De la beauté
- ✓ De l'harmonie
- ✓ De l'appréciation
- ✓ De la satisfaction
- ✓ Du bien-être
- ✓ De la sécurité intérieure et extérieure.

Saisissez-vous l'enjeu pour votre vie ?

Si vous vous écoutez un instant et ressentez comment vous vous sentez intérieurement lorsque vous dites :

- « Je suis très à l'aise avec l'argent »
- « Je suis satisfait »
- « Je suis très à l'aise avec qui j'aime être »
- « J'adore vivre »
- « J'ai confiance en moi »
- « J'ai une valeur inestimable en tant qu'être créateur »
- « Les autres me respectent »
- « Je suis en sécurité »
- « Je suis serein »
- « Je réalise de plus en plus mes aspirations »

Il est fort probable que vous ayez ressenti certaines contractions dans votre corps ou même vu apparaître une petite grimace sur votre visage.

Ces contractions physiques et ces sentiments émotionnels inconfortables sont souvent liés à des programmes qui s'opposent à vos propres aspirations.

Et je vous rassure :

C'est normal. Pas de panique.

Le message que je souhaite vous transmettre est simple :

🎯 Vous ne pouvez pas être pleinement à l'aise avec l'argent, pour reprendre cet exemple, avec une structure identitaire qui vibre des programmes de dévalorisation.

Et cela s'applique à absolument tout.

Peu importe dans quel domaine vous souhaitez, vous sentir à l'aise, la solution consiste à identifier le programme qui vous prive de votre légitimité naturelle afin de libérer la place pour votre signature vibratoire.

Retenez ceci :

💡 Vous êtes DÉJÀ doté de votre pouvoir et de votre puissance, dignes et légitimes d'exister tel que vous aimez être.

Je l'écris au présent parce que cela existe **DÉJÀ**.

OK ?

C'est simplement que vous êtes recouvert de programmes contraires à Qui Vous Êtes.

Imaginez un lampadaire allumé sur lequel vous auriez déposé plusieurs couches de tissus afin de diminuer progressivement la lumière de l'ampoule.

Du coup, vous ne voyez plus très clair...

Et vous avancez dans l'ombre.

Il vous suffit simplement de commencer à soulever, un après l'autre, chaque morceau de tissu afin de vous ramener :

CHEZ VOUS.

🌱 Prenez soin de vous.

Vous avez de la valeur par votre nature de créateur.

Et vous n'avez pas à justifier votre présence à quiconque.



Pourquoi j'ai décidé de partager ces informations?

Parce que dans mon parcours, dans ma quête de vérité pour chercher des réponses sur pourquoi je vivais une vie qui ne me correspondait absolument pas, pourquoi autant de souffrances psychologiques et physiques, et qu'est-ce que c'est que ce monde de menteurs et de manipulateurs, autant les hommes que les femmes...

C'est grâce aux témoignages de personnes complètement atypiques comme moi que j'ai aussi trouvé la force en moi de continuer d'avancer.

À chaque fois que j'écoutais une personne qui avait osé dicter ses propres règles, sortir des conventions et assumer sa propre expérience, je me disais :

« **Whoua !!!** C'est possible de sortir d'une réalité qui n'est pas la mienne, qui n'est pas celle que je veux. C'est possible de se choisir, de décider ce qui est juste et bon pour moi. C'est possible de cesser de vivre une réalité choisie et décidée par sa famille et les autres. »

Ces êtres hors normes m'ont apporté de l'oxygène. Ils ont réactivé mon enthousiasme, mon élan de vie.

Il est courant de dire que c'est grâce aux autres que nous rencontrons, que nous osons créer notre propre chemin, notre voie et notre voix unique. Mais en réalité, ce n'est pas tout à fait exact.

Je m'explique.

À partir du modèle de conscience que je propose et que j'ai suffisamment exploré et expérimenté pour changer ma réalité en ma faveur, les autres sont en réalité des joueurs dans mon film qui me reflètent là où j'en suis.

Les autres sont de l'information pour moi, Anne Victoire, tout comme je suis de l'information pour vous qui êtes en train de me lire.

Je suis quelqu'un qui a des tonnes d'idées à la minute et, comme toute personnalité hors cadre, cela est ma norme.

Ce qu'il y a, c'est que j'ai toujours eu en tête de réaliser mes idées qui, bien sûr, sont hors cadre, nouvelles et inédites.

C'est pourquoi j'ai toujours suivi des personnes atypiques, même celles qui faisaient des choses qui ne me correspondaient pas forcément, simplement parce qu'au fond de moi cela me disait :

« Anne Victoire, vas-y. Crée. Fais tes trucs que tout le monde, dans le cadre enfermé, trouve débiles, fantaisistes et j'en passe. »

Quelle énergie m'envoient les audacieux ?

Ils font résonner en moi l'énergie que je j'aime être.

Ils me rappellent que je suis vivante.

Ils me rappellent que je peux aller vers ce qui me représente, même si je ne sais pas encore comment cela est possible et même si j'ai peur.

Parce que je préfère mourir plutôt que de passer à côté de mon potentiel illimité qui demande à sortir de moi-même.

Alors je me disais :

« Ben, si lui et elle peuvent faire ce qu'ils font, moi aussi !!! » 😊

J'ai reçu ces personnes comme des signes approuvateurs qui m'encourageaient à aller vers ce qui me représentait, tout en apprenant en chemin à me débarrasser complètement du regard de ceux qui sont dérangés par mes formes d'expression.

Car en réalité, je ne dérange que les constructions mentales de ceux qui sont enfermés dans leurs limitations et qui, pour différentes raisons, ne bougent pas.

Alors quand ils sont en présence de personnalités qui font ce qu'elles aiment, cela leur fait mal inconsciemment parce qu'ils souffrent de ne pas être eux-mêmes.

Donc je partage ce que j'aime être en le faisant, parce que je me dis que cela va résonner chez certaines personnes.

Cela va leur faire le même effet que certains autres ont eu sur moi.

En réalité, c'est ma conscience qui m'envoie des formes de permissions à travers les autres, qui deviennent alors comme des messagers.

Car lorsque vous avez des idées, des projets ou des désirs qui vous mettent en joie, c'est qu'ils sont là pour que vous vous amusiez avec eux, pour vous permettre de les réaliser.

Si ce que je vous partage résonne en vous — un peu, beaucoup ou passionnément - vous apporte un **WHOUA** de respiration, vous livre cette petite permission intérieure dont vous aviez besoin pour faire ce que vous aimez parce que c'est vous...

Alors c'est merveilleusement fantastique !!! 😊

Dernier point sur pourquoi je partage :

Parce que tous les êtres humains qui créent leur réalité à partir de leurs véritables talents et valeurs le diffusent naturellement.

C'est un état d'être naturel que de vouloir transmettre des façons d'améliorer sa vie dans les domaines importants pour soi.

Quand on aime réellement, on ne compte pas.

🌱 Moi

!!!

Je n'ai pas la prétention de tout savoir ni de détenir une vérité absolue.

En revanche, j'ai compris que chacun détient sa vérité qu'il se doit à lui-même de délivrer, sous peine d'être malheureux ou de devenir agressif.

Franchement, de vous à moi :

Vous êtes-vous déjà demandé comment vous vous sentiriez au moment de votre mort physique en prenant conscience de ceci :

« Ha ! C'est déjà fini ma vie » ?

« Ben... je n'ai rien fait de ce qui était important pour moi » !!!



En ce qui me concerne, je peux dire que cette phrase m'a fait peur.

Mais elle m'a aussi servi à me redresser.

Parce qu'aujourd'hui, ma réponse à cette question est différente.

Je peux y répondre maintenant.

Et je pourrais mourir aujourd'hui absolument sereine et fière de mon parcours.

Parce qu'il n'y a rien de pire que d'être déçu par soi-même.

Qu'en pensez-vous ?



Qu'est-ce qui me rend légitime à partager mon Savoir-Faire ?

Je fais absolument tout ce que je dis.

Tout ce dont je parle, je l'ai déjà expérimenté, vérifié et réalisé pour moi-même avant de le transmettre à d'autres personnes sensibles à mon approche de soi-même dans la réalité.

J'ai acquis de l'expérience dans l'art de transformer mes inconforts physiques, psychologiques et émotionnels les plus intenses en force et en sagesse.

Vous savez, je vais vous révéler une vérité oubliée, voire cachée, que j'ai découverte en m'autorisant à écouter MA VOIX intérieure.

Pas n'importe quelle voix...

Uniquement celle qui me donne envie de vivre.

La voix qui me télécharge la bonne énergie vitale pour agir sur les choses qui m'habitent déjà et qui demandent à sortir.

Parce que oui, il y a des choses en vous qui ne demandent pas à être fabriquées

✓ **Elles demandent à être autorisées.**

Bon, eh bien, quand vous acceptez d'accueillir vos propres aspirations, autrement dit lorsque vous acceptez d'être ce que vous faites, il se passe quelque chose de difficile à expliquer avec des mots.

Une sorte de magie intérieure.

Un bien-être.

Une sensation d'être enfin complet.

Un sentiment d'être exactement à votre place, naturellement et légitimement, sans avoir besoin de vous justifier.

Et même plus que ça...

Parce qu'il n'existe pas vraiment de mots capables d'exprimer à quel point votre propre expérience vécue **PAR** vous-même, **EN** vous-même et **POUR** vous-même vous révélera Qui Vous Êtes réellement.

💡 Il n'y a que votre propre expérience qui puisse vous satisfaire entièrement.

Et encore mieux...

Lorsque vous faites l'expérience de votre authenticité en vous exprimant à travers les supports qui vous correspondent, devinez un peu ce qui se passe ?

Vous cessez de croire.

VOUS SAVEZ que vous savez.

Vous n'avez plus besoin de prouver à quiconque ce que vous savez désormais.

Cette vérité intérieure apporte quelque chose de très précieux :

🎯 La sécurité intérieure, la paix et la sérénité.

Ça, c'est la puissance transformatrice de l'expérience propre à soi.

Parce que l'une des informations oubliées dont je vous parle ici, c'est qu'on nous apprend très tôt à ne surtout pas nous écouter.

On nous répète qu'on ne peut pas savoir quelque chose sans passer par un cursus reconnu.

Qu'il faut toujours s'en référer à tout le monde...

Mais rarement à soi-même.

Bon allez... un peu quand même, mais pas trop !

Et voilà Monsieur Doute qui s'infiltré partout en nous.

Ma découverte, c'est que plus je fais l'expérience de mon authenticité, plus ma confiance en mes talents et mon potentiel grandit.

La confiance en soi apparaît chaque fois que vous osez exprimer ce qui vous anime profondément.

Et si quelqu'un vous a déjà lancé :

« **Hé, toi là, tu te prends pour qui ?** »

Alors laissez-moi vous dire quelque chose :

C'est le signe que vous êtes sur la bonne voie...

La Vôtre !!!



CHAPITRE 1

LES FONDEMENTS DU DÉCODAGE

Qu'avez-vous besoin de savoir pour décoder vos programmes qui vous entravent ?

Je rappelle que mon domaine d'expertise est ma capacité à traduire les fréquences en mots simples. C'est pourquoi je n'emploie quasiment jamais de vocabulaire dit scientifique ou autre, et je n'ai pas besoin de m'appuyer sur les preuves des autres, car je suis ma propre preuve.

Je ne suis ni contre ni pour quiconque ni quoi que ce soit.

J'ai compris que je me dois de me baser sur mes propres références à travers l'expérimentation des talents naturels que je porte. C'est d'ailleurs le message que je transmets à ceux qui se reconnaîtront dans mes propos.

Maintenant, comprenons ce qu'est un programme.

 Un programme est un niveau de fréquence qui vibre une information précise.

Dit autrement, c'est une énergie neutre mise en mouvement par une instruction directionnelle donnée.

Vous pouvez aussi le percevoir comme une émotion spécifique associée à une idée-croyance.

Mais alors, me direz-vous :

« Qui décide du contenu d'un programme ? »

C'est ce que je nomme la Conscience Absolue Créatrice de TOUT Ce Qui Est.

La Conscience est partout et nulle part à la fois.

La Conscience Absolue offre toutes les possibilités à l'infini, d'une manière illimitée.

Je suis conscience et vous êtes conscience.

Expérimentez cela, c'est comprendre que ce sont les intentions que nous portons qui définissent ce que nous projetons là-dehors.

La Conscience est neutre, et c'est nous-mêmes qui la chargeons avec tout ce que nous portons intérieurement.

Donc, pour décoder vos programmes limitants, vous avez besoin de prendre réellement en compte les questions suivantes :

De votre point de vue — et pas celui des autres, peu importe leurs titres :

- Qui suis-je réellement ?
- Quelle est la véritable nature de la réalité visible... et votre propre réalité ?
- Qu'êtes-vous venu vivre et expérimenter ici, dans cette dimension de la dualité ?
- Quels sont vos talents et valeurs naturels que vous portez déjà en vous-même ?

Pour décoder un programme, il suffit d'observer votre réalité à partir des effets-preuves que vous avez créés et projetés dans votre expérience.

💡 La nature de la réalité est vibratoire.

Par conséquent, tout ce que nous voyons à l'extérieur de nous-mêmes — cela inclut le corps physique — est déjà une conséquence.

Cela a déjà été conceptualisé dans votre monde intérieur.

Rien ne se crée à l'extérieur.

C'est simplement une illusion rendue possible grâce au temps linéaire, qui lui aussi a été créé pour jouer au jeu humain dans cette dimension 3D.

Nous métabolisons dans la matière les programmes que nous portons.

💡 Nous baignons dans un champ d'informations.

Et c'est en devenant conscient de qui « **JE SUIS** », en conscience, que je peux devenir l'autorité dans mon espace de création d'une manière qui élève à la fois moi-même et mon environnement.

Car il n'existe pas une seule réalité figée pour tout le monde.

Non.

Il existe la réalité que vous créez pour vous-même, laquelle rayonne ensuite dans une réalité collective.

Votre conscience se vit sur plusieurs niveaux :

Du plus subtil — une conscience infinie, illimitée et intemporelle — jusqu'aux niveaux plus denses :

- Le corps mental
- Le corps émotionnel
- Le corps biologique

Le tout dans une expérience limitée par le temps linéaire.

La conscience « **JE SUIS** » existe à tous les niveaux de votre être, sur toutes les dimensions, à tous les temps, en même temps et à l'infini.

En résumé :

Les mots que vous utilisez pour nommer le processus de création ont peu d'importance, du moment que vous restiez toujours votre propre référence.

L'information et les idées sont partout.

À commencer par votre univers intérieur, mais aussi dans tout ce que vous pouvez voir, entendre, goûter, sentir et toucher avec vos cinq sens physiques et extra-sensoriels.

Vous recevez des informations en permanence par l'intermédiaire de différents canaux tels que :

- ✓ Les gens
- ✓ Les films
- ✓ Une conversation
- ✓ Une publicité;
- ✓ Un rêve;
- ✓ Un documentaire
- ✓ Un livre
- ✓ Une formation
- ✓ Un assistant IA
- ✓ etc.

Nourrissez-vous de TOUT...MAIS restez le seul **DÉCISIONNAIRE final**.

Demandez-vous toujours :

« Qui suis-je en train d'écouter ? »

« À qui ou à quoi suis-je en train de donner mon pouvoir ? »

Et souvenez-vous d'une chose :

Votre expérience est votre valeur.

Votre expérience a de la valeur dès l'instant où vous décidez qu'elle en a, sans avoir besoin de vous justifier.



Qu'est-ce que cela veut dire concrètement être souverain de son espace de création ?

La définition, dans le sens d'être souverain de Soi, est la capacité naturelle et innée à diriger sa propre vie intérieure et extérieure, à faire des choix conscients selon ses propres valeurs sans se laisser dicter sa conduite par l'extérieur.

Il existe deux manières d'être souverain :

1) J'exerce mon autorité à l'extérieur de moi-même

Dans ce cas, je vais vouloir contrôler et contraindre tout et tout le monde, peu importe les moyens utilisés pour arriver à mes fins.

2) J'exerce mon autorité sur moi-même

Cela signifie que tous les programmes qui sont contraires à mes valeurs, je les reconnais puis je les intègre comme une force en ma faveur.

J'ai autorité sur mes pensées et mes émotions.

Je sais ne pas me laisser emporter, entraîner ou attraper dans les réalités extérieures de ceux qui ne correspondent pas à mes valeurs.

D'un point de vue ésotérique, cela veut dire qu'en tant qu'être Conscience Créatrice intelligente, vibratoire, non physique et multidimensionnelle, je suis le seul décideur dans mon espace de création.

Pour comprendre cet état d'être conscient, il est nécessaire de répondre à une question essentielle :

« Qui suis-je réellement ? »

Le vocabulaire que vous employez pour répondre à cette question dépend de votre niveau de conscience, lequel dépend de l'expérience réelle que vous avez avec vous-même, avec votre conscience entière, c'est-à-dire votre monde intérieur qui habite votre corps physique.

Le corps physique est votre maison et votre véhicule pour un temps donné.

Dès la naissance, votre corps physique porte des informations préprogrammées concernant toute votre structure et votre anatomie physique avec des traits de caractère spécifiques.

Pour la grande majorité d'entre nous, le corps hérite de nombreux programmes contenant des informations qui nous limitent, nous dégradent, nous maintiennent dans la lutte ou la dépression, et nous rendent tout simplement dysfonctionnels.

Votre corps actuel dans cette vie-ci est nouveau, un peu comme une nouvelle voiture.

Mais votre corps n'est pas qui vous êtes réellement.

Voici un exemple métaphorique pour comprendre ce que je veux vous partager :

Vous avez une voiture pour vous déplacer et vous devez monter dedans puis effectuer un certain nombre de manœuvres pour qu'elle puisse bouger et se déplacer, n'est-ce pas ?

Vous êtes-vous déjà dit un jour que votre voiture pouvait bouger sans que vous soyez aux commandes ?

NON.

Je suis presque certaine que votre réponse est NON.

Et pourquoi ?

Eh bien tout simplement parce que vous savez que vous n'êtes pas le véhicule.

Vous savez que vous êtes le conducteur du véhicule.

Vous ne vous prenez pas pour votre voiture.

Vous savez qui vous êtes et vous savez à quoi sert votre véhicule.

Eh bien c'est exactement la même chose avec votre corps-véhicule.

Qui vous êtes réellement est une conscience créatrice vibrant d'énergie, incarnée dans un corps physique : votre véhicule et votre maison provisoire pour faire l'expérience de la réalité physique.

C'est votre conscience intelligente qui anime votre corps-véhicule.

 Et je vous rassure, c'est normal de l'avoir oublié, car nous avons tous des programmes prévus à cet effet.

L'idée est simplement de redevenir conscient des différents aspects de votre conscience qui, en réalité, ne forment qu'une seule unité.

Donc, pour retrouver, se rappeler, se réapproprier et apprivoiser sa souveraineté naturelle — parce que c'est l'attribut numéro 1 d'une conscience créatrice et que c'est ce que vous êtes réellement — il vous suffit de vous choisir et de décider de vous écouter.

Car vous savez quelque part en vous-même que votre normalité est d'expanser votre expérience à un moment donné de votre vie actuelle.

Faire l'expérience d'une vie limitée, un peu ou beaucoup, tourner en boucle dans les mêmes scénarios a son utilité et est nécessaire dans notre dimension 3D / dualité.

MAIS...

Il arrive un moment où vous allez changer votre niveau de conscience afin de vous libérer vous-même des entraves-programmes que vous avez acceptées par peur, oubli, ignorance, inconscience ou naïveté.

Donc un être souverain créateur est un être humain qui est devenu conscient qu'il est responsable à 100 % de ses émotions et de ses pensées.

Pourquoi ?

💡 Parce qu'il a compris par son observation qu'il crée sa réalité avec ses émotions et ses intentions.

Il a compris qu'il se doit à lui-même de plonger dans ses inconforts physiques, psychologiques et émotionnels qui ne sont que les effets manifestés de ses programmes.

Même si la vérité suivante est un peu raide à avaler — je vous l'accorde — cela m'aura quand même pris 60 années de vie pour accepter qu'effectivement je fais l'expérience de tous les programmes que je porte.

Je ne peux pas expérimenter une réalité qui n'a aucun fondement informationnel programmé.

Car tout est vibration et la loi de cause à effet est, selon mon expérience, de nature vibratoire et non objective.

Ce que je vis ici a déjà été créé dans la chambre noire de ma conscience à différents niveaux.

🔗 Et c'est en changeant ses états de conscience intérieure que votre réalité extérieure suivra votre mouvement...

Et non l'inverse.

HA !!! Vous êtes génial et audacieux d'être encore là avec moi. Franchement, j'adore ça ! Alors continuons ensemble à nous griller quelques petits neurones, façon Matrix... juste pour le fun ! 😊

Pourquoi vous êtes-vous incarné dans une famille dysfonctionnelle ?

Trouver votre propre réponse à cette question est important.

Pourquoi ?

Parce que, pour se réaliser SOI — et non pas devenir ce que nos parents ont projeté sur leurs enfants — il est nécessaire de comprendre les jeux de pouvoir dans le relationnel familial de cette vie présente.

C'est ce qui permet, progressivement, d'être en paix avec tout ce qui vous a fait souffrir.

 Parce que vous ne pouvez pas créer du nouveau à partir d'histoires passées répétitives contraires à vos valeurs.

Mon système de décodage des programmes liés aux jeux de pouvoir relationnels sert à ne plus vous identifier à quiconque :

- Ni à une lignée
- Ni à des ancêtres

Ni à quoi que ce soit d'extérieur à vous-même ;

Sauf s'il s'agit de programmes qui servent réellement vos valeurs.

Je considère que puisque vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est que vous **POUVEZ** le faire.

Vous êtes **CAPABLE** de vous **CHOISIR**.

Et c'est d'ailleurs ce que vous avez **DÉJÀ FAIT**.

Souvenez-vous :

Vous êtes votre propre preuve.

En ce qui me concerne, j'ai pu répondre moi-même à cette question, et je vous la partage.

Comme beaucoup d'autres dans ce monde, je me suis retrouvée dans une famille complètement inadéquate avec ce à quoi j'aspirais à vivre.

Quant au jeu de pouvoir relationnel, j'ai eu plus que la dose pour être complètement détruite.

Pourtant, je suis toujours là.

Et je peux affirmer que le dicton :

« Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort »

C'est vrai, à condition de ne jamais abandonner la partie ni de jamais s'abandonner soi-même.

C'est mon cas.

Et c'est aussi le cas de toutes les personnes qui n'abandonnent jamais leurs idéaux.

Tomber est inconfortable, certes.

⚠ Mais ne pas se redresser, ça, c'est mortel.

Car voyez-vous, il y a bel et bien une raison d'être à tout ce que nous vivons.

Dans mon histoire, j'ai compris que c'est en faisant l'expérience du rejet sous toutes ses formes que j'ai pu comprendre comment retrouver ma souveraineté, ma liberté et ma propre autonomie émotionnelle.

Cette famille a été parfaite pour cela.

Pourquoi ?

Parce que si vous dites vouloir être libre d'exister tel que vous aimez être, vous ne pourrez pas le réaliser en suivant un modèle de convention qui impose des liens affectifs de dépendance par loyauté de clan.

C'est impossible.

Il n'y a pas un choix meilleur qu'un autre.

Cependant, celui qui se sent appelé à se choisir se choisira si cela devient un choix vital.

Et pour moi, cela l'était.

Et franchement, si j'avais su plus tôt comment faire cette prouesse digne d'un athlète de haut niveau, je me serais déprogrammée tellement plus tôt.

Mais comme dit l'autre dicton :

« **Mieux vaut tard que jamais.** »

Car ici, sur cette terre, je ne fais que passer.

Et toutes les blessures, les coups, les obstacles en tout genre que j'ai décidé d'affronter pour m'en libérer sont devenus des connaissances acquises par l'expérience.

On ne peut jamais en faire trop.

Rien ne se perd.

Tout sert à un moment donné.

Vous savez, j'aurais pu édulcorer mes propos pour vous vendre une énième recette magique avec la grosse promesse :

« Réalisez tous vos rêves grâce à mes formules magiques. »

Vous savez, ce genre de promesse que l'on voit partout sur les réseaux sociaux.

Pourtant, je ne le ferai pas.

Et je vais vous dire pourquoi.

Tout simplement parce que je suis comme vous.

Je me suis toujours posé des questions sur ce que je vivais.

Moi aussi, j'ai essayé et testé toutes les méthodes qui me promettaient l'abondance en tout et partout.

Surtout l'argent...

Ha... on l'aime bien, cette carotte !

Moi, je l'appelle :

« L'argent oxygène ».

Ah oui, dites-moi ce que je dois faire pour avoir de l'argent, et on se dit :

« Ah, ça y est, j'ai trouvé le bidule qui va enfin me sortir de cette galère du manque. »

Puis, après l'immense espoir de recevoir l'abondance, vient la chute.

PAF !!!

Bonjour la claque !

La redescende à moins dix mille sous terre.

Madame **la DÉCEPTION** est là.

L'avez-vous déjà rencontrée, celle-là ?

Oui...

On s'en passerait bien, n'est-ce pas ?

Et ce n'est pas fini.

Il y a aussi les belles promesses que toutes vos relations vont se transformer.

Que tout d'un coup, grâce au « bidule » que vous avez acheté, votre famille va vous trouver génial.

Plus de conflit.

Plus de rejet.

Le nirvana, quoi !!!

Et blablabla...

Mais vous savez quoi ?

Tout cela n'était qu'une expérience de plus qui m'a permis de devenir beaucoup plus consciente de **CE QUE JE NE SUIS PAS** et d'arrêter de **DONNER** mon **POUVOIR** à **quelqu'un** ou à une **formule**.

Vous vous demandez peut-être pourquoi je vous parle de cela.

Quel est le rapport avec le sujet de la famille d'incarnation dysfonctionnelle ?

Ne nous mentons pas.

Le processus de transformation de sa structure identitaire n'est pas un long fleuve tranquille.

Ceci dit, à partir du moment où vous décidez de regarder en face :

« OK, mon jeu de départ est mauvais. »

Deux choix se révèlent à vous :

- Soit vous décidez de transformer ces mauvaises cartes en votre faveur et vous prenez la responsabilité de votre vie en main.
- Soit vous laissez ce mauvais jeu vous impressionner et vous subissez votre mauvais jeu.

Ma famille d'incarnation dysfonctionnelle m'a servi à me libérer de la soumission acquise, transmise et héritée par la répétition de schémas de pensées dégradants.

C'est un cadeau mal emballé.

Et la beauté de l'histoire, c'est que j'ai pu me rendre compte que je suis aussi venue avec tout le potentiel pour sortir victorieuse de cette expérience de vie.

💡 S'incarner dans une famille dysfonctionnelle sert à exploser des limites que la dimension 3D impose.

C'est grâce à ce défi que j'ai accepté que j'ai découvert la puissance de la Créatrice de réalité que je suis...

Et que **VOUS ÊTES** aussi.

🌱 J'ai compris qu'une limite est là pour que je me rende compte qu'il n'y en a pas en réalité.

À vous maintenant :

Qu'avez-vous choisi ?

Subir votre famille, vos relations conflictuelles...

OU découvrir comment vous avez la puissance et le pouvoir créateur pour dissoudre vos limites imposées ?

Comment vous allez utiliser **VOTRE LIBRE ARBITRE** vous appartient.

Je peux simplement vous témoigner que :

OUI, C'EST POSSIBLE.

Pas un peu.

Ni peut-être.

Non.

C'est possible.

Et le meilleur, c'est que cette voie que j'ai découverte — tenez-vous bien — NE M'A JAMAIS DÉÇU.

Pourquoi ?

Tout simplement parce que savoir enfin QUI JE SUIS réellement n'est jamais décevant.

C'est tout le contraire.

Et ce sera la même chose pour VOUS, c'est certain.

Alors, faites-vous ce plaisir de vous choisir.

C'est tout le bien que je vous souhaite.



Qui sont les autres pour moi ?

La réalité collective mondiale est un terrain de jeu pour les Consciences de toutes origines cosmiques multidimensionnelles incarnées dans différentes formes.

Il existe des réalités visibles et d'autres invisibles.

Chaque conscience fait bouger sa réalité à partir de son niveau de conscience en projetant ses états de conscience intérieurs.

- Tout ce qui me touche à l'extérieur ne parle que de moi-même, de ce que je porte.
- Ce que j'aime chez l'autre, je le porte.
- Et ce que je n'aime pas, je le porte aussi.

Cela dit, il n'y a que vous-même qui puissiez découvrir de quelle manière cela vous touche et ce que cela révèle en vous.

La réalité que j'expérimente est un immense miroir qui reflète ce que je pense de moi-même et des autres.

La réalité de la vie ne se joue pas uniquement dans le monde visible mais aussi dans des mondes vibratoires plus subtils, car la vie est une onde de vibration créatrice intelligente.

J'essaie toujours d'utiliser un vocabulaire simple parce que, dans l'expérience que je connais, tout est simple.

Et surtout parce qu'il n'existe pas vraiment de mots capables d'exprimer totalement un état d'être qui, par définition, se ressent.

Donc les autres — et même tout le décor autour de nous — sont des panneaux indicateurs qu'il me revient d'interpréter.

L'« **effet miroir** » est le nom le plus connu donné à ce phénomène.

Je suis aussi votre panneau indicateur-miroir d'informations pour vous.

Et il n'y a que vous qui puissiez découvrir en quoi ce que j'exprime a de la valeur ou pas pour vous, et de quelle manière mes propos vous touchent à l'intérieur de vous-même.

Écoutez et ressentez comment votre corps vous renseigne sur votre discours intérieur.

Pour avoir une meilleure compréhension de ce qu'est l'effet miroir, je vais utiliser le sujet qui me passionne le plus :

La structure identitaire.

 Car c'est la base de la base.

C'est à partir d'elle que toute votre vie se construit.

Je vous invite maintenant à faire un petit jeu.

Comme ça, vous allez ressentir immédiatement la nature de l'enjeu.

Pour ceux qui connaissent l'histoire de Blanche-Neige, vous souvenez-vous que la belle-mère demande à son miroir magique — qui ne peut révéler que **LA VÉRITÉ** :

« **Ô mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle du royaume ?** »

Pourquoi le miroir répond-il qu'il existe une jeune femme plus belle que la reine ?

Et pourquoi cette réponse la rend-elle furieuse ?

Parce que les intentions de la reine sont perfides et calculatrices.

Tout le contraire de Blanche-Neige qui porte naturellement en elle l'innocence, la bonté et la grâce.

Ces attributs lumineux deviennent alors l'effet miroir qui touche la reine en plein cœur.

Cela lui renvoie tout ce qu'elle n'est pas ou ne veut pas être.

À vous maintenant.

Prenez un miroir ou placez-vous face à lui.

Regardez-vous dans le fond des yeux.

Observez-vous réellement.

Affichez un magnifique sourire...

Puis cessez de sourire.

Quelle est la première sensation que vous ressentez dans votre corps ?

- De la satisfaction ?
- Du rejet ?
- Qui voyez-vous ?

- Vous-même ou quelqu'un d'autre ?
- Aimez-vous le reflet que votre miroir vous renvoie ?
- Vous sentez-vous à l'aise avec votre image ?
- Quels sont les premiers mots qui apparaissent dans votre esprit ?
- Vous reconnaissez-vous dans ce reflet ?

Pouvez-vous vous prendre dans vos bras en vous regardant dans le miroir et vous dire :

« Tu sais, je t'aime dans tous tes états d'être. »

Comme une mère sincèrement aimante pourrait le faire avec vous.

Si vous trouvez cet exercice inconfortable, je vous rassure : c'est tout à fait normal.

Et même presque inévitable.

Voici pourquoi :

La dimension de dualité dans laquelle nous évoluons est fondée sur une perception fabriquée du bien et du mal.

Dit autrement :

Nous sommes conditionnés à penser à partir d'une idéologie du jugement de valeur.

Cette construction est mentale.

Et elle génère en vous un tribunal intérieur.

C'est à partir de ce tribunal que vous vous regardez.

Le problème est que l'on ne peut pas réellement se connaître ni se voir à partir du mental physique correspondant au personnage fabriqué pour jouer un rôle ici le temps d'une vie.

Si une personne passe toute sa vie à partir d'un mental portant ce tribunal intérieur, ce qu'elle vivra principalement sera du conflit, sous toutes ses formes et avec toutes ses intensités.

Retenez une chose :

⚠️ Dès que nous disons :

« OUI... mais... »

Nous sommes dans la dualité.

Et nous créons du conflit.

C'est fatal.

Si votre reflet dans le miroir vous renvoie une critique ou un jugement de valeur, vous saurez alors quel programme vous êtes en train de projeter.

C'est le moment de prendre conscience que ce n'est pas VOUS.

Vous êtes en train de projeter une identité fabriquée ou un aspect dysfonctionnel.

Et tant que vous le croyez et l'acceptez...

CE SERA VOTRE RÉALITÉ.

Et si votre miroir vous renvoie un sentiment de :

« Je suis mieux que... »

Alors c'est peut-être le moment de prendre conscience qu'un programme vous manipule en vous faisant croire que vous devez vous comparer pour contrer la peur de n'être rien aux yeux des autres.

Et si vous avez vu le film Matrix, vous comprenez pourquoi Néo doit choisir entre la pilule bleue et la pilule rouge.

Parce qu'une fois que vous voyez réellement plus clair en vous-même...

Vous ne pouvez plus faire marche arrière.

Et surtout...

VOUS N'EN AUREZ PLUS ENVIE !



Pourquoi est-il nécessaire de plonger dans ce qui nous terrifie ou nous dégoûte ?

C'est nécessaire pour vous rendre compte par vous-même que :

- 💡 **Rien ne vous limite excepté vos peurs**
- 💡 **Rien ne vous contrôle excepté vos croyances**
- 💡 **Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées**

Rien ni personne ne vous accable excepté votre discours intérieur négatif, surtout lorsqu'il agit inconsciemment.

Vous pouvez découvrir par vous-même à quel point vous vous maltraitez de mille et une façons, mais surtout comment vous faites cela.

Et ce n'est pas votre faute.

Vous n'êtes pas coupable.

Néanmoins, puisque vous êtes en train de lire ceci, c'est que vous avez déjà pris conscience que vous portez des « affaires-programmes » qui desservent vos plans de réalisation.

Et vous êtes déterminé à reprendre davantage votre vie en main, en profondeur.

Je vous le confirme :

Oui, ce sont des programmations extrêmement bien ficelées et très ingénieuses qui pilotent nos expériences jusqu'au moment où vous vous dites :

« STOP ! »

Vous en avez marre d'en avoir marre !!!

Tout ce qui ne fonctionne pas dans votre vie, quel que soit le domaine, aurait selon mon expérience une cause principale :

Une structure identitaire fondée sur le jugement de valeur.

Vous pouvez réussir matériellement et financièrement, mais le faire :

- ✓ En forçant
- ✓ Dans le stress
- ✓ Dans la peur de perdre
- ✓ Dans la peur de manquer
- ✓ Dans la peur de vous faire avoir.

C'est souvent le signe que votre structure identitaire vous dirige encore.

Et vous, vous croyez qu'en forçant davantage, en luttant plus fort, vous obtiendrez ce que vous voulez.

C'est possible...

Mais à quel prix ?

Parce que jouer à partir d'une structure mentale déséquilibrée est un jeu que vous ne pourrez jamais gagner durablement.

Alors qu'à partir du moment où vous commencez à vous décharger de programmes limitants et contrôlants, la vie devient progressivement un terrain de jeu beaucoup plus amusant.

Sachez qu'à chaque fois que vous avez décodé un de ces programmes, que vous en avez pris conscience puis intégré la compréhension, votre niveau de conscience s'élargit.

Et c'est précisément comme cela que vous récupérez votre pouvoir et votre puissance de créateur.

Gardez maintenant un point très important en tête :

La force qui semble s'opposer à vous possède son contraire avec la même puissance.

C'est simplement que, pour l'instant, vous êtes focalisé sur le côté sombre ou obscur à cause d'un programme qui vous oblige à regarder toujours du même côté.

Voyez cela comme une pièce de monnaie.

Que voyez-vous quand vous regardez une pièce de face ?

Eh bien... vous voyez une face.

Vous ne voyez pas l'autre.

On est d'accord ?

Pourtant elle existe.

Elle est juste là, à portée de main.

Il suffit simplement de retourner la pièce, n'est-ce pas ?

Encore plus parlant :

Imaginez un ciel complètement gris à perte de vue.

Vous ne voyez absolument pas le soleil.

Et cette situation vous affecte émotionnellement et psychologiquement.

Cela peut être le signe qu'il existe des programmes qui vous obligent à réagir négativement.

Comprenez-vous pourquoi ?

Parce que le soleil est toujours là.

Mais quelque chose en vous vous dirige vers l'endroit où vous ne voulez pas être.

Car ce que vous voulez fondamentalement, c'est vous sentir bien.

Qui veut se sentir mal, hein ?

Personne, c'est certain.

Je rajouterais même quelque chose :

Les personnes qui semblent se complaire dans leur mal-être sont parfois tellement contrôlées par des programmes extrêmement bien ficelés et répétés inconsciemment que cela devient leur normalité.

C'est ce qu'on appelle :

« Avoir le nez dans le guidon »

Lorsque vous prenez conscience que vous êtes en train de vous laisser emporter par une émotion de basse fréquence, vous pouvez utiliser l'image de la pièce à deux faces ou du soleil caché derrière les nuages dans n'importe quel domaine de votre vie.

Je sais que cela peut vous sembler trop simple.

Parce qu'on nous répète souvent que tout doit être difficile et compliqué.

Tiens...

Voilà encore un exemple du côté sombre de la pièce.

Je parle souvent du niveau de conscience parce que la qualité de votre vie en dépend.

Et en toute franchise :

Pouvez-vous imaginer un instant votre vie quotidienne sans :

- La peur du rejet
- La peur de manquer
- La peur de perdre
- La peur d'être laid
- La peur de vieillir
- La peur d'être pauvre
- La peur d'être malade
- La peur d'être contrôlé
- La peur d'être agressé
- La peur d'être seul
- La peur d'être abandonné ?

Et avec cela viennent aussi des émotions qui grignotent lentement :

- Tristesse
- Découragement
- Colère
- Honte
- Dégoût
- Culpabilité.

Je vous invite à prendre un instant pour imaginer ce que vous feriez de votre vie avec une meilleure gestion de vos émotions.

Retenez ceci :

 Une émotion prend la couleur de ce que vous pensez.

C'est pourquoi il devient important de savoir ce que vous pensez réellement de vous-même.

Parce que tout part de votre construction identitaire.

Les émotions sont notre système de guidance intérieure.

Cette guidance nous informe constamment sur OÙ nous sommes en train de nous diriger.

Et là aussi, c'est simple :

 **Il suffit d'écouter ce qui se passe en vous-même.**

Soit vous commencez par exprimer ce que vous pensez de vous-même et vous observez l'émotion qui apparaît.

Soit vous partez d'une émotion en vous demandant :

« De quoi cette émotion est-elle en train de me parler ? »

Prenez aussi en compte qu'une émotion vous touche parce qu'à cet instant vous êtes en train de vous identifier à elle.

Tout ce que nous vivons dépend des émotions que nous entretenons.

Et le point commun à tous les êtres vivants est finalement assez simple :

Nous voulons nous sentir dans notre propre pouvoir d'exister tel que nous avons envie d'être.

Chacun le fera à sa façon.
Et vous...

Comment voulez-vous vivre votre présence dans votre réalité ?



Comment savoir quel est mon niveau de conscience ?

Observez ce que vous pensez des effets, c'est-à-dire de ce que vous vivez actuellement.

De quoi êtes-vous conscient ?

Vous vous trouvez sur une ligne de temps correspondant à votre niveau de conscience prédominant.

Vous basculez sur différentes lignes temporelles en fonction des fréquences que vous entretenez.

Voici un exemple :

Imaginons une personne qui, dans sa vie de tous les jours, a un travail qui lui convient et qui répond à ses besoins matériels, mais qui ne sait pas utiliser son argent pour se faire plaisir ni faire plaisir aux autres.

Le travail qui lui convient est sur une fréquence plus vivante, plus vibrante.

Voyez une fréquence comme une bande passante de station radio.

Et lorsque cette personne n'arrive pas à se faire plaisir avec son argent, elle se trouve sur une autre fréquence :

Celle qui soutient une peur de manquer ou une croyance comme :

- « C'est mal »
- « C'est superficiel »

L'analogie pour mieux comprendre :

Vous pouvez écouter une station de radio qui diffuse de la salsa...

Puis basculer sur une station qui diffuse du hardcore ou du métal.

Ce sont deux fréquences différentes.

Comprenez que vos fréquences vous portent sur les lignes de temps correspondant à vos programmes.

Et votre niveau de conscience dépend des programmes dont vous êtes conscient de porter.

C'est pourquoi vous pouvez constater qu'il existe dans votre réalité des domaines qui vont bien, voire très bien...

Et d'autres où cela ne se passe pas comme vous le souhaitez.

🌱 Lorsque vous remarquez qu'un domaine de votre vie vous apporte des sentiments de bien-être dans sa manifestation, cela vous indique généralement que vous ne portez pas de résistance importante dans ce domaine.

- ✓ Vous n'émettez pas de peur.
- ✓ Vous êtes naturellement confiant.

Cette fréquence de confiance est suffisamment stable pour vous maintenir sur une ligne de temps où les choses se passent harmonieusement.

🔍 À l'inverse, lorsque vous constatez qu'un domaine de vie semble bloqué, ralenti ou conflictuel, cela peut vous indiquer que vous portez des programmes dans votre structure identitaire contraires à ce que vous souhaitez vivre.

Et tant que vous vibrez ces programmes, vous restez sur une ligne de temps correspondant à cette fréquence.

Mais alors...

Qu'est-ce que cela veut dire exactement :

« Niveau de conscience » ?

Voici une petite illustration très simple :

Vous est-il déjà arrivé de chercher vos clés de voiture ou vos lunettes partout ?

Et là...

Vous commencez à vous énerver parce que vous ne trouvez rien.

Vous cherchez partout.

Vous demandez à quelqu'un :

Et là il vous répond :

« BA !!! Regarde... tes lunettes sont sur ton nez !!! Tu ne vois rien ou quoi ?! »



Ou alors pareil pour les clés :

Tout d'un coup, vous prenez conscience que vous les tenez dans votre main depuis tout à l'heure !!!

OUI OUI OUI !!!

Eh bien voilà.

C'est ça un niveau de conscience.

C'est simplement :

Où est-ce que je porte mon attention ?

Alors imaginez un peu ce qui se passe lorsque vous n'êtes pas conscient de ce qui dirige vos pensées, vos émotions, votre langage et vos actions.

En ce qui me concerne, c'est en commençant à écrire précisément ce que je vivais, dans les moindres détails, que j'ai pris conscience des programmes qui orientaient mes pensées, mes émotions, mon langage et mes actions.

Et c'est ainsi que, pas à pas, jour après jour, j'ai changé mon style de vie en ma faveur.

Si vous êtes ici, en train de me lire, je suis presque certaine que vous savez déjà une chose :

Si vous n'êtes pas présent à vous-même et occupé à créer ce que vous voulez vivre...

D'autres finiront par vous faire construire ce qu'eux, veulent vivre.

Et pas forcément ce que vous voulez pour vous-même.

Alors voici ma question pour vous :

Pensez-vous avoir suffisamment de valeur et de légitimité pour choisir ce qui fait votre bonheur ?

Moi, je suis convaincue que c'est un immense :

OUI !!!

MAIS...

Ce n'est pas moi qu'il faut convaincre...

C'EST VOUS-MÊME.



LA POSTURE DE L'AUTODIDACTE SOUVERAIN

Qu'est-ce que la souveraineté Intérieure ?

Être souverain de soi ne signifie pas contrôler les autres.

Cela signifie :

- ✓ Apprendre à observer ses pensées
- ✓ Comprendre ses émotions
- ✓ Choisir consciemment ses valeurs
- ✓ Reconnaître les programmes qui ne nous correspondent plus
- ✓ Reprendre progressivement son autorité intérieure.

Il existe deux manières d'exercer l'autorité :

1) Contrôler l'extérieur

Ou

2) Se maîtriser intérieurement

💡 La véritable souveraineté commence lorsque nous cessons d'attendre que le monde extérieur nous autorise à être nous-mêmes.

L'autodidacte souverain n'est pas quelqu'un qui pense tout savoir.

C'est quelqu'un qui accepte de devenir le chercheur de sa propre conscience.

- Il observe.
- Il expérimente.
- Il remet en question.
- Il apprend à discerner ce qui résonne réellement en lui.
- Il cesse progressivement de donner toute son autorité à l'extérieur.

Il comprend que :

- Personne ne peut vivre à sa place
- Personne ne peut ressentir à sa place
- Personne ne peut découvrir sa vérité intérieure à sa place
- Cela ne signifie pas rejeter les autres

🌱 Cela signifie apprendre à écouter sa propre réalité intérieure.

Car au fond, ce qui compte n'est pas seulement ce que montrent les faits, mais la manière dont vous les percevez et les interprétez à travers votre structure intérieure.

Et comme j'aime bien le dire :

« QUAND MA PENSÉE EST JUSTE, LES FAITS NE COMPTENT PAS. »



CHAPITRE 2

SORTIR DES PROGRAMMES INVISIBLES

Sortir du dogme

Qu'est-ce qu'un dogme ?

Un dogme est une vérité fondamentale ou un principe jugé incontestable et intangible auquel les membres d'une communauté doivent adhérer sans le remettre en question.

Le dogme peut exister dans différents domaines.

Par exemple :

Dans la religion

Il désigne une croyance considérée comme une vérité absolue et enseignée par une autorité religieuse.

En philosophie ou en politique

Il s'agit d'une affirmation, d'une théorie ou d'une idée imposée comme une vérité indiscutable par une école de pensée ou un système idéologique.

En clair :

Un dogme est une croyance présentée comme une vérité incontestable par une autorité qui régit une communauté.

Voici quelques synonymes possibles selon le contexte :

- Doctrine
- Système
- Credo
- Catéchisme
- Principe
- Précepte
- Idéologie
- Théorie
- Certitude
- Évangile.

Mais au fond...

Qu'est-ce qui nous intéresse réellement ici ?

Comprendre comment une idée se transforme progressivement en croyance.

Retenez déjà une chose importante :

💡 Une idée est un mot.

💡 Et un mot est un symbole.

Un symbole est un signe, un objet, un geste ou une image représentant une idée, un concept ou une réalité plus vaste.

Les mots eux-mêmes sont des symboles linguistiques composés de lettres, lesquelles représentent des sons.

Donc les mots que vous utilisez et qui sortent de votre bouche émettent eux aussi une vibration.

OK ?

Une croyance est une idée que vous avez répétée encore et encore jusqu'à lui donner suffisamment de densité pour qu'elle se manifeste dans votre réalité.

En clair :

🌱 Nos scénarios de vie se construisent à partir d'idées répétées qui deviennent ensuite des croyances dont nous pouvons observer les **EFFETS** dans notre réalité.

Et nous chargeons ces croyances avec notre énergie émotionnelle.

Les bons orateurs savent cela.

Ils maîtrisent l'art du verbe.

Ils savent quelles intentions infuser dans leurs mots.

Pourquoi à votre avis ?

Parce qu'ils savent quelles fréquences, quelles intonations et quels types de discours vont toucher certaines parties de vous.

Tout cela est invisible...

Et pourtant il n'y a rien de plus concret dans les effets produits.

Voici un exemple très simple :

Un jour, pendant une formation, la personne assise à côté de moi n'arrêtait pas de parler.

Vous savez...

Ces moulins à paroles qui parlent parfois juste pour parler, ou pire, pour déverser leur déchet vibratoire toxique.

Et à un moment donné, j'ai commencé à me sentir fatiguée et mal intérieurement.

C'est là que j'ai compris comment pouvait s'opérer un transfert vibratoire négatif.

Cette personne projetait son mal-être à travers sa parole...

Et moi, j'absorbais cela sans même m'en rendre compte.

Je sais qu'au premier abord ce sujet des croyances peut sembler simple.

Mais ne vous y trompez pas.

💡 **Car c'est avec l'énergie chargée dans les mots qui véhiculent les idées que :**

Nous nous dirigeons nous-mêmes.

Mais aussi que les autres peuvent nous diriger si nous ne connaissons pas les croyances qui nous gouvernent.

Pour découvrir les croyances que vous portez dans n'importe quel domaine, commencez par observer vos réactions face aux situations de votre quotidien.

Voici quelques exemples de questionnements :

- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que je ne vais pas y arriver ?
- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que je dois forcer pour obtenir cette chose ?
- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que lorsque quelqu'un m'offre un cadeau, je dois forcément rendre quelque chose en retour ?
- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que je dois plaire à untel ?
- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que je suis obligé de faire cette chose ?
- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que je dois justifier ma présence ?
- Pourquoi est-ce que je pense-**CROIS** que je dois réussir à être quelqu'un ?

Puis demandez-vous :

- Est-ce que cette croyance est réellement vraie pour moi ?
- Qu'est-ce que **MOI** j'en pense ?
- Qui a dit cela de moi au départ ?

Vous allez rapidement vous rendre compte que beaucoup de croyances que vous portez ne vous appartiennent même pas réellement.

Et c'est une excellente nouvelle.

Pourquoi ?

Parce que cela signifie que vous pouvez les transformer en croyances qui vous ressemblent davantage.

 Gardez les croyances qui soutiennent vos valeurs.

Et laissez tomber définitivement celles qui soutiennent votre perte, votre limitation ou votre dévalorisation.

Sortir du dogme, c'est **cesser de CROIRE** et de répéter des idées qui :

- ✓ Vous desservent
- ✓ Vous figent
- ✓ Vous enferment
- ✓ Ou vous font tourner en rond.

 Aérez votre boîte mentale.

Ouvrez votre esprit à votre immense potentiel créateur.

Vous êtes né digne, libre et légitime à recevoir ce qui vous correspond...

À condition de reconnaître votre propre valeur en l'incarnant.

« Prenez bien conscience de comment une idée devient une force qui dirige une réalité... la vôtre. »



Se réconcilier avec sa dualité par La Voie du Milieu

Commençons par définir la dualité.

La dualité désigne le caractère de ce qui est composé de deux éléments de nature différente ou opposée.

Tant que l'on observe uniquement d'un côté ou uniquement de l'autre, cette perception dualiste empêche de vivre l'expérience de l'unité.

Le fait évident est qu'on ne peut connaître une chose que par opposition.

Ainsi :

- Le jour ne peut se définir sans la nuit
- L'abondance sans la pénurie
- Le bien-être sans le mal-être
- La guerre sans la paix
- etc.

Maintenant...

Vous viendrait-il à l'idée d'essayer de supprimer ou d'éviter votre propre ombre physique ?

Je suis presque certaine que non.

Enfin... j'espère pour vous 😊 AH AH !!!

Et pourtant, beaucoup de gens vivent avec l'idée — souvent inconsciemment — qu'ils doivent éviter les expériences qu'ils jugent mauvaises.

Ce qui revient à dire :

« Je veux aller là-bas... sans ce que je ne veux pas. »



Mais ça ne fonctionne pas comme ça les amis.

Vous voulez quelque chose...

Par rapport à quoi ?

Eh bien justement :

Par rapport à ce que vous ne voulez pas.

Là où je veux vous emmener, c'est vers une réconciliation avec vos contrastes intérieurs.

Vous n'avez pas à avoir peur de vos contrastes.

Vous ne pouvez pas les fuir, car ils sont indissociables, comme le jour et la nuit.

Et plus vous essayez de les ignorer...

Plus ils grossissent.

Les contrastes que nous portons ne sont pas là pour nous détruire.

💡 Ils sont là pour nous aider à identifier avec précision ce que nous voulons réellement grâce à ce que nous ressentons ne plus vouloir vivre.

Et il existe bel et bien une manière d'harmoniser ces contrastes qui créent des conflits intérieurs et extérieurs :

La Voie du Milieu.

Comme on dit :

« 1,2,3... SOLEIL !!! » 😊

Voici un exemple.

Imaginons que vous rencontriez une personne qui vous plaît énormément.

Vous avez très envie d'aller lui parler...

MAIS...

Voilà que vous hésitez.

Vous vous retenez.

Puis une petite voix intérieure apparaît :

« Et si je n'étais pas à la hauteur ? »

« Et si je n'étais pas assez belle ? »

Voilà votre contraste.



Monsieur Gros Doute vient d'entrer dans la pièce.

Il vous fait sentir mal à l'aise avec vous-même, n'est-ce pas ?

Vous voulez...

ET vous ne voulez pas.

Pourquoi ?

Parce qu'une partie de vous croit que vous n'êtes pas à la hauteur.

Et c'est ici qu'intervient la troisième voie :

La Voie du Milieu.

Que dit-elle exactement ?

Elle dit :

« HÉ TOI !!!

Regarde-moi.

Je suis Monsieur Gros Doute.

Je suis là pour que tu prennes conscience que tu as créé un doute à ton sujet.

Tu crois que tu n'es pas à la hauteur.

Et tant que tu me regarderas uniquement moi, je resterai ici.

En revanche...

Si tu acceptes que j'existe avec mon opposé qui se nomme Madame Dignité...

Alors je commencerai à m'effacer pour lui laisser la place. » 🤗 🌿

Alors maintenant :

- Que choisissez-vous ?
- Que décidez-vous ?
- Qui voulez-vous écouter ?
- Monsieur Gros Doute ?
- Ou Madame Dignité ?

Vous n'avez plus besoin de rejeter ni de fuir Monsieur Gros Doute.

Cette voix est simplement là pour vous demander de choisir :

Votre voix... et votre voie.



Et TOC !!!

1...2...3... SOLEIL !!!

Vous savez, dès que vous cessez d'avoir peur de cette contradiction intérieure...

Elle commence déjà à se dégonfler comme un ballon percé.

Pourquoi ?

Parce qu'à partir du moment où VOUS reconnaissez que cette identité ne sert ni vos valeurs ni vos aspirations...

Vous cessez progressivement de nourrir cette peur avec votre énergie.

Et une peur ne peut pas continuer à exister de la même manière sans votre consentement intérieur.

J'espère que cette petite mise en scène vous aura amusé et permis de vous détendre un peu avec la dualité.

Car la dualité devient une véritable prison mentale lorsque vous ne prenez pas les rênes de votre discours intérieur.

L'humour fait partie de la vie. 😊

Et la joie est censée être l'un des attributs naturels de la conscience qui habite chaque être humain.

Les grands bénéfices de cette Voie du Milieu sont immenses.

- ✓ Les montagnes russes émotionnelles, les conflits intérieurs et les conflits extérieurs commencent progressivement à diminuer.
- ✓ Terminé les prises de tête permanentes.
- ✓ Terminé les tiraillements intérieurs épuisants.

En pratiquant La Voie du Milieu chaque jour, dans tous les domaines de votre vie, vous passerez progressivement d'une réalité conflictuelle et épuisante...

À une manière de vivre où vous découvrirez à quel point :

- ✓ La confiance en soi
- ✓ L'estime de soi
- ✓ Et la dignité intérieure

Sont en réalité votre structure identitaire naturelle.

Et d'une solidité à toute épreuve.

Retenez bien ceci :

****Le regard le plus puissant et le plus rempli de tout ce que vous êtes...**

EST VOTRE REGARD.

Celui que vous vous offrez à vous-même. **



IDENTIFIEZ le « Bug » dans les scénarios qui se répètent dans votre vie

Vous allez analyser les causes invisibles grâce à ce que j'appelle :

L'AUTOPSIE DU RÉEL.

Le principe est simple.

Il suffit de vous concentrer sur l'observation factuelle de ce que vous vivez et que vous n'aimez plus.

Je parle ici des **EFFETS**.

Vous savez...

Ce qu'on appelle communément des preuves.

Des preuves que vous pouvez observer dans votre réalité.

Voici les deux principales formes que prennent ces effets-preuves.

1) Dans le corps physique

- Les douleurs physiques
- La souffrance psychologique
- La souffrance émotionnelle
- La relation avec vous-même.

2) Dans les différents jeux de la réalité extérieure

- L'éducation
- La famille
- Le transgénérationnel
- Les relations amicales
- Les relations amoureuses
- Les relations charnelles
- Les relations sociales
- Les relations professionnelles
- L'argent
- Le travail

- Le bien-être
- La santé
- La science
- Le transhumanisme
- La beauté
- Le pouvoir
- L'autorité
- La spiritualité
- Les réseaux sociaux
- Les gouvernements
- La planète et son système solaire
- La technologie
- La géopolitique
- Les passés collectifs répétés en boucle
- Les extraterrestres
- Les différentes formes d'entités
- Les interférences
- Le mauvais œil
- Les vies antérieures
- etc.

Il existe certainement d'autres jeux.

Ceux que je viens de citer sont simplement ceux que j'ai explorés à travers mes propres effets-preuves indésirables.

C'est ainsi que je me suis rendu compte que nous sommes nombreux à vivre des scénarios limitants, bloquants et récurrents sans réussir à en identifier la cause réelle.

Comment identifier vos effets-preuves ?

Étape 1

Choisissez un sujet correspondant à un scénario désagréable qui vous fait souffrir.

Étape 2

Prenez un cahier.

Puis écrivez tout ce que vous n'aimez pas dans ce scénario.

Exemple sur le thème de l'argent :

Identifions quelques effets :

- Je n'ai pas assez d'argent.
- J'ai peur de manquer d'argent.
- Les gens ne veulent pas me payer à ma juste valeur.
- J'ai de l'argent mais j'ai toujours peur de le perdre ou qu'on me le vole.

Étape 3

Pour chacune des phrases que vous avez écrites, posez-vous la question suivante :

 **Quelles émotions et quels sentiments me fait ressentir cette situation ?**

Par exemple :

« Je n'ai pas assez d'argent. »

La précision des mots est importante.

Car c'est elle qui va vous permettre de commencer à prendre conscience des causes cachées qui vous obligent à vous sentir mal.

Ma liste d'émotions et de sentiments limitants

Pour vous accompagner, voici une liste que j'utilise régulièrement :

- La pitié
- Les pensées morbides
- L'hésitation
- Le sentiment d'être inhibé
- L'empathie négative
- La honte
- Le dégoût
- L'indignité
- Le sentiment d'infériorité
- La culpabilité
- La détresse
- Le désespoir
- Le sentiment de danger
- La haine
- La déception
- L'errance
- La tristesse
- La plainte

- La peur
- La colère
- La jalousie
- La rancune
- Le ressentiment
- La vengeance
- L'orgueil
- Le sentiment de supériorité
- L'impatience
- La frustration
- L'insatisfaction
- La perplexité
- L'incompréhension figée
- Le regret.

 Il vous suffit de prononcer chaque mot à voix haute, tranquillement.

Puis d'observer comment ce mot résonne dans votre corps.

Lorsque vous ne ressentez rien de particulier — aucune agitation, aucun étouffement et que vous vous sentez calme et en paix — cela peut être le signe que cet état vibratoire ne vous concerne pas particulièrement.

En revanche, lorsque vous ressentez un inconfort, une agitation ou une contraction physique, cela peut être le signe que cette information est active dans votre structure intérieure.

Il vous suffit alors de la noter ou de la cocher.

Fiche pratique

Observer → Décoder → Comprendre → Se réapproprier → Incarner

☐ **Situation observée**

☐ **Émotions ressenties**

☐ **Programme identifié**

☐ **Nouvelle perception choisie**

☐ **Action quotidienne à mettre en place**

L'objectif est d'apprendre à lire les causes invisibles derrière les événements de votre vie.

Et pour cela, il est nécessaire de revenir sans cesse à l'observation factuelle.

 **COMPRENDRE** les programmes invisibles qui alimentent vos scénarios

Il s'agit souvent d'un discours intérieur inconscient.

Ce sont vos émotions qui vous renseignent sur ce qui se dit dans votre fort intérieur.

Souvenez-vous :

- ✓ Une pensée n'est pas forcément votre identité
- ✓ Une peur peut être observée
- ✓ Un contraste peut coexister avec son opposé

Le simple fait de voir le mécanisme change déjà la relation que vous entretenez avec lui.

 **APPRENDRE** à transformer concrètement ces programmes

C'est à partir de la prise de conscience des programmes contraires à vos aspirations et à vos valeurs que vous pouvez réécrire les phrases qui soutiennent :

- ✓ Vos valeurs
- ✓ Vos projets
- ✓ Vos aspirations
- ✓ Votre manière d'être.

Peu importe leur taille.

Ensuite, jour après jour, progressivement, vous allez déplacer l'énergie contenue dans ces nouvelles directives identitaires.

Ne forcez pas.

Et amusez-vous autant que possible.

Les contrastes seront encore présents.

Mais maintenant, vous savez que vous êtes dans une phase de transition.

⚠ Ne vous occupez pas trop du **BLABLA mental**.

Il finira par se dissoudre.

Vous, concentrez-vous sur ce que vous créez à partir de vos talents, de vos valeurs et des supports d'action qui nourrissent votre joie.

Et souvenez-vous toujours de cette question :

À partir de quelle structure identitaire suis-je en train de me mettre en mouvement ?



LE MIROIR DU RÉEL

Pourquoi votre réalité vous parle constamment

🔍 La réalité extérieure agit comme un miroir.

Les situations que nous vivons nous renseignent en permanence sur ce que nous portons intérieurement.

Nos émotions, nos réactions, nos peurs et nos conflits n'apparaissent pas par hasard.

Ils mettent en lumière des programmes actifs dans notre structure intérieure.

Lorsque certaines situations reviennent sans cesse dans votre vie :

- Les mêmes types de relations
- Les mêmes conflits

- Les mêmes peurs
- Les mêmes blocages
- Les mêmes sensations d'échec

Cela peut être le signe qu'un programme continue de tourner en arrière-plan.

Vous savez...

Un peu comme une application ouverte sur votre téléphone dont vous avez oublié l'existence mais qui continue malgré tout de consommer votre batterie 😊.

Qu'est-ce qu'un programme ?

Un programme est une structure d'informations associée à une émotion, une croyance et une perception.

Autrement dit :

Une manière automatique d'interpréter la réalité.

Ces programmes influencent :

- Notre façon de penser
- Notre manière de réagir
- Nos décisions
- Nos comportements

Et même la manière dont nous percevons notre propre valeur.

Beaucoup de ces programmes ont été intégrés très tôt dans notre vie :

- Par l'éducation
- Par la famille
- Par certaines expériences émotionnelles
- Par les croyances collectives
- Par des peurs transmises inconsciemment.

Et la plupart du temps...

Nous ne nous rendons même pas compte qu'ils sont là.

C'est un peu comme porter une paire de lunettes depuis tellement longtemps que l'on finit par oublier qu'on les porte.

On croit alors que ce que l'on voit est la réalité objective...

Alors qu'en réalité nous regardons le monde à travers un filtre.

Et ce filtre influence énormément notre expérience de vie.

Retenez bien ceci :

Le problème n'est pas d'avoir des programmes.
Tout le monde en a.

💡 Le véritable problème est de les subir inconsciemment.

Car tant qu'un programme reste inconscient, il continue à produire les mêmes effets.

Et tant que vous regardez uniquement les effets sans remonter à la cause...

Vous risquez de croire que la vie s'acharne contre vous.

Alors qu'en réalité, votre réalité est peut-être simplement en train de vous montrer quelque chose que vous n'avez pas encore observé.

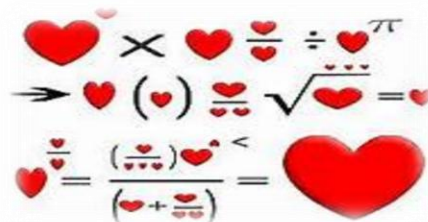
C'est précisément pour cela que j'appelle ce processus :

L'AUTOPSIE DU RÉEL.

Nous observons les effets.

Puis nous remontons jusqu'au programme qui les alimente.

Et c'est là que les choses deviennent vraiment intéressantes.



Quand la réalité vous repasse le même film

Lorsque certaines expériences se répètent continuellement dans votre vie, il est important de vous poser une question simple :

Quelle est l'information intérieure qui rend cette situation possible ?

Tant que le programme reste inconscient, le scénario continue.

Vous pouvez changer de partenaire, de travail, de ville ou d'environnement...

Mais le même type de sensation reviendra.

Pourquoi ?

Parce que vous ne pouvez pas vous fuir.

Où que vous alliez, vous vous emmenez avec vous.

La structure intérieure qui génère ce scénario n'a tout simplement pas encore été observée consciemment.

Je sais, pour l'avoir vécu, que ces boucles ne sont vraiment pas le fun.

Ne nous mentons pas 😊 HAHA !!!

En revanche, ce n'est pas insurmontable pour un tempérament déterminé à vivre une vie digne de ce nom.

Vous savez, à dire vrai, je suis certaine que vous aussi avez déjà eu votre lot de m...de.

La vie peut être merveilleuse.

Mais ne nous mentons pas...

HAHA !!!

J'adore cette expression.

Pour un grand nombre de personnes, vivre ressemble parfois à un labeur qui semble ne jamais finir.

Je sais également que ce que j'écris peut vous sembler un peu raide.

Ou beaucoup, pour certains.

Mais l'expérience humaine dans cette dimension n'a aucune pitié pour les personnes qui abandonnent leur propre pouvoir.

Quand je parle de faiblesse, je ne parle pas de valeur humaine.

⚠ Je parle de ces moments où une personne n'a plus suffisamment de ressort intérieur pour se choisir, se porter elle-même ou se réapproprier sa dignité et sa légitimité.

À ce moment-là, elle se fait broyer par les circonstances.

Et ces scénarios récurrents peuvent effectivement détruire des vies.

C'est pourquoi il est essentiel de commencer par se choisir soi-même.

Nous avons déjà largement de quoi balayer devant notre propre porte.

Imaginez que vous soyez dans un avion.

Un problème survient.

Les masques à oxygène tombent devant vous.

Que faites-vous ?

Vous occupez-vous de votre voisin avant de mettre votre propre masque ?

Bien sûr que non.

Pourquoi ?

Parce que si vous manquez d'oxygène, vous ne pourrez aider personne.

La même logique s'applique à la vie.

Nous ne pouvons réellement soutenir les autres que lorsque nous savons déjà nous soutenir nous-mêmes.

Et la vérité qui dérange parfois est la suivante :

🌱 S'occuper systématiquement des besoins des autres avant les siens n'est pas toujours de l'altruisme.

Cela peut aussi être une manière de s'abandonner soi-même.

Comme si vous vous disiez inconsciemment :

- Moi, je peux attendre.
- Moi, je ne compte pas.
- Moi, je passe après tout le monde.

Je me compte dans cette réflexion.

Je ne fais pas exception à la règle.

Le sujet des scénarios répétitifs fondés sur la dévalorisation est un sujet douloureux.

C'est précisément pour cette raison que je ne peux pas toujours utiliser des mots édulcorés.

Parce que la réalité est qu'à un moment donné, il devient nécessaire de regarder ces programmes en face.

Je connais ce chemin.

Je l'ai parcouru.

Et ceux qui veulent réellement sortir de ces scénarios trouveront leur propre voie.

J'en suis convaincue.

Nous sommes souvent beaucoup plus puissants que nous le croyons.

À tel point que je pense sincèrement que les défis que nous rencontrons sont à la hauteur des forces que nous portons déjà.

J'ai un mantra qui m'a accompagnée dans de nombreux moments de découragement :

DÉCIDE OU DÉCÈDE !!!

Oui.

Rien que ça 😊

Parce qu'on ne sort pas d'un scénario récurrent en hésitant éternellement.

Gardez toujours cette question en tête :

Qui remportera la partie ?

Vous ?

Ou

Le scénario que vous dites ne plus vouloir vivre ?

Le signal qui vous renseigne sur le contenu d'un programme est votre système de guidance émotionnelle.

💡 Les émotions sont des indicateurs.

Elles révèlent les programmes actifs.

Demandez-vous toujours :

- ✓ Qu'est-ce que cette personne vient toucher en moi ?
- ✓ Qu'est-ce que cette situation vient toucher en moi ?
- ✓ Comment cela me fait-il me sentir ?

AH OUI...

Ça me fait me sentir :

- Triste
- En colère
- Désorienté
- Coupable
- Honteux
- Dégoûté
- Impuissant
- Humilié
- Ignoré

- Dégradé
- Ridicule
- Ou autre.

Quelques exemples de peurs fondamentales :

- La peur de manquer
- La peur de perdre
- La peur d'être accusé
- La peur d'être jugé
- La peur d'être sanctionné
- La peur du regard des autres
- Le sentiment de culpabilité
- Le sentiment de honte d'exister tel que l'on aime être
- Le sentiment d'illégitimité
- Le sentiment d'indignité.

Ces émotions ne sont pas là pour vous punir.

Elles vous indiquent simplement des zones intérieures qui demandent à être observées autrement.

Et s'il n'y avait qu'une seule question à retenir de tout ce chapitre, ce serait celle-ci :

COMMENT cette situation **ME FAIT-ELLE ME SENTIR ?**



CAHPITRE 3

LES QUESTIONS QUI RÉVÈLENT QUI VOUS ÊTES

Le décodage commence par des questions honnêtes.

Pas par des réponses toutes faites.

Observer en deux temps avant d'interpréter.

Il y a ce que vous voyez.

Et il y a ce que vous ressentez.

Je vois QUOI ?

Je ressens QUOI ?

Ce n'est pas la même chose.

Exemple

Premier temps

Une personne vous sourit.

Il y a ce que vous voyez avec vos yeux physiques.

Votre cerveau transmet l'information et vous voyez cette personne qui vous sourit.

OK.

Ensuite, votre construction mentale prend le relais.

Vous analysez la scène à travers vos croyances.

Vous voyez ce que vous croyez.

Et vous croyez ce que vous voyez.

Cela peut donner quelque chose comme :

« **Whoua...** ses dents sont super blanches ! »

Puis s'ensuit toute une description physique du personnage.

OK.

Deuxième temps

Maintenant, il y a ce que vous ressentez face à cette personne.

Vous percevez ce personnage à travers vos ressentis intérieurs.

Cela peut donner quelque chose comme :

« Je ne sais pas pourquoi, mais je ressens un malaise face à cette personne malgré son sourire affichant des dents parfaites. »

Votre corps vous transmet alors des sensations agréables ou désagréables qui vous renseignent sur ce que vous percevez de cette interaction.

Comprenez que le mental cherche constamment à assembler les informations afin de vous présenter un film cohérent avec ce que vous croyez déjà.

Il va rapidement associer des qualificatifs et des étiquettes :

- Cette personne sourit = bienveillance.
- Cette personne a une dentition parfaite = elle prend soin d'elle.
- Les soins dentaires coûtent cher = elle doit avoir de l'argent.
- Elle a de l'argent = elle mérite davantage d'attention.

Et ainsi de suite.

Dès que vous apprenez à vous écouter réellement, vous commencez à éviter ce type de raccourcis automatiques.

En clair :

Voir la réalité avec vos yeux vous donne une interprétation.

Pas nécessairement une vérité.

Car le point d'observation part de votre mental, lequel construit naturellement un film à partir de vos croyances.

Alors que ressentir une personne avec votre être intérieur vous apporte une information différente.

Cette personne est-elle sincère ou non ?

Votre être ne s'intéresse pas aux apparences de la même manière que votre mental.

Il perçoit autre chose.

Votre être se connecte direct au champ vibratoire de l'autre.

Prenez donc l'habitude de ressentir d'abord une personne ou une situation AVANT de l'analyser.

Une fois que vous avez recueilli cette première information essentielle, vous pouvez ensuite utiliser votre mental et vos connaissances du monde physique pour approfondir votre analyse.

Retenez vos trois verbes d'action :

RESSENTEZ – OBSERVEZ – ANALYSEZ

Et non l'inverse.

Faites-vous confiance.

Et faire confiance à qui vous êtes signifie apprendre à faire confiance à votre propre système de perception.

Les personnes qui se sont réapproprié leur système de guidance émotionnelle savent souvent que leur première impression contient une information précieuse.

Si vous n'êtes pas encore suffisamment sûr de votre capacité intuitive à détecter ce qui est juste pour vous, ce n'est pas grave.

Donnez-vous le temps nécessaire.

Et vous verrez à quel point cela peut être un truc de dingue !!! 😄

À l'origine, se diriger à partir de son être est quelque chose de naturel.

L'intuition est une fonction largement ignorée ou inutilisée par beaucoup de personnes.

Comme n'importe quelle capacité, lorsqu'elle n'est pas pratiquée, elle finit par s'affaiblir.

Tout le potentiel dont nous sommes naturellement dotés peut s'atrophier lorsque nous cessons de l'utiliser.

Maintenant, abordons ensemble les questions qui soutiennent la libération des programmes involutifs et permettent de reprendre progressivement la direction de votre vie.



Voici quelques questions essentielles

Qui suis-je ?

Ici, vous examinez si votre vie actuelle vous convient réellement.

Si la réponse est non, observez dans quel domaine.

Si ce que vous vivez ne vous représente pas, c'est le signe que votre identité actuelle porte des programmes en conformité avec ce que vous expérimentez.

Et puisque cela ne vous convient pas, c'est que ce n'est pas Qui Vous Êtes réellement.

Vous êtes peut-être en train de réaliser la projection de quelqu'un d'autre.

J'ai trouvé une astuce pour faciliter cette introspection.

💡 **Commencez par observer un domaine de votre vie qui est harmonieux.**

Un domaine dans lequel tout va toujours bien, à tel point que, possiblement, vous n'en avez même pas conscience.

Le décrire vous permettra justement d'en devenir conscient.

Je vais vous donner un exemple.

Je me souviens d'une connaissance qui avait toujours des problèmes avec ses appareils ménagers, son ordinateur ou la plomberie de sa maison.

Alors que moi, depuis toujours, j'ai des appareils en parfait état de fonctionnement.

Vous pouvez prendre n'importe quel exemple dans votre propre vie.

La question intéressante ici est :

🌱 **Qu'est-ce qui pourrait expliquer que cette personne rencontre des problèmes récurrents avec ses appareils, alors que pour moi, dans ce domaine, tout est fluide et il n'y a jamais de panne ?**

C'est en faisant ma petite enquête que je me suis rendu compte que nous portions chacune un discours intérieur opposé.

Cette amie était toujours inquiète qu'une panne se produise.

Du coup, elle achetait toutes les assurances et toutes les garanties possibles « au cas où ».

Et qu'est-ce qui se passait, à votre avis ?

Eh bien, ses appareils tombaient en panne !

Et elle me racontait :

« Regarde Anne, tu vois, encore une panne !!! »

Donc, dans ce domaine-là de sa réalité, mon amie vivait exactement le scénario aligné avec ses croyances.

En ce qui me concerne, j'ai observé que je ne portais pas, et que je n'ai jamais porté, d'inquiétude particulière avec mes appareils.

Pour moi, il est **naturel** qu'ils fonctionnent.

De plus, je prends soin de mes appareils.

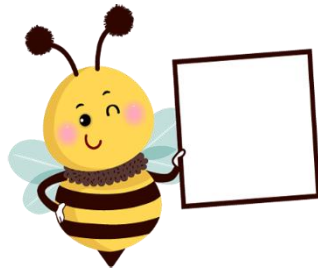
Et il est aussi naturel pour moi de ressentir de l'appréciation pour tous mes appareils domestiques.

Il est fort probable que vous ne vous soyez jamais posé cette question :

💡 « **Tiens, oui, c'est vrai ça... pourquoi tout va bien dans tel ou tel domaine de ma vie ?** »

Commencer votre introspection de décodage par les choses qui vont déjà bien dans votre vie est beaucoup plus léger.

Et surtout, c'est très **énergisant**.



Qui suis-je en train de croire plus que moi-même ?

La plupart des conflits intérieurs proviennent du fait que vous accordez davantage de crédit aux autres qu'à vous-même.

Et c'est parfaitement compréhensible dans la mesure où vous portez peut-être des programmes qui vous obligent à croire que :

- Je ne sais pas.
- Je ne peux pas.

- C'est interdit.
- C'est dangereux.

Et si malgré tout vous osez ouvrir votre bouche, il est possible que vous receviez un :

« Pour qui tu te prends, toi ? »

Vous a-t-on déjà dit cela ?

Attention, il ne s'agit pas ici de rejeter les conseils, les critiques constructives ou toute forme d'autorité spécifique.

Il s'agit simplement de devenir lucide sur deux points essentiels :

💡 **POURQUOI devriez-vous vous écouter VOUS ?**

💡 **ET QUAND est-il pertinent de prendre en considération une information extérieure à vous-même ?**

Utiliser votre libre arbitre signifie que vous savez vous écouter.

Mais cela signifie également que vous êtes capable d'écouter un autre point de vue.

La différence est qu'au final :

🎯 **C'est VOUS le seul décisionnaire.**

À retenir :

🎯 **Ne mettez jamais personne ni aucun concept sur un piédestal.**

À savoir :

Dans la dimension de la dualité, qui dit hiérarchie dit souvent contrôle.

Chaque fois que vous vous sentez limité, bloqué ou en conflit, c'est le moment idéal pour vous poser les questions suivantes :

- **Qui suis-je en train de croire plus que moi-même ?**
- **À qui suis-je en train de donner mon pouvoir ?**

- **Pourquoi ?**
- **De qui ai-je peur ?**
- **Et qu'est-ce que je crois qu'il pourrait m'arriver si je m'écoutais réellement ?**

Pourquoi ai-je peur d'écouter mes préférences naturelles ?

Si vous avez peur de faire ce qui vous rend vivant, c'est probablement que vous portez des croyances telles que :

- Je ne vauds rien.
- Je n'ai pas de talent particulier.
- Je suis ordinaire.
- Je ne pourrais jamais vivre de ce que j'aime faire.
- Personne ne fait ça.
- J'ai peur du regard des autres.

En clair, toutes ces peurs sont généralement reliées à des programmes plus profonds :

- **Je suis indigne.**
- **Je suis illégitime.**
- **Je suis inférieur.**

Et tant que ces programmes sont actifs, il est normal que vous craigniez les conséquences associées à l'idée de vous écouter réellement.

Car lorsque vous commencez à suivre vos préférences naturelles, vous entrez parfois en contradiction avec ce que vous avez appris à croire sur vous-même.

C'est précisément pour cette raison qu'il est important de désactiver progressivement ces programmes.

Dès que vous ressentez l'envie de vous lancer dans une action ou une activité importante et juste pour vous, posez-vous les questions suivantes :

- **J'ai peur qu'il m'arrive quoi ?**
- **Pourquoi ?**
- **J'ai peur de qui ?**
- **Pourquoi ?**

Vous remarquerez rapidement que la plupart de vos réponses vous ramèneront vers votre passé.

Vous découvrirez souvent que vous avez peur de revivre une situation que vous connaissez déjà.

Rappelez-vous une chose importante :

 **Ce que vous avez vécu est terminé.**

Un scénario ne peut continuer à se reproduire que si vous restez relié à lui en le nourrissant par votre attention, votre peur ou vos anticipations.

Réfléchissez-y sérieusement.

⚠ Soit vous continuez à alimenter vos expériences passées et elles s'invitent naturellement dans votre présent.

💡 Soit vous choisissez de ne plus en faire votre référence principale.

MAINTENANT.

Vous savez, au cours de mon exploration, je me suis rendu compte de quelque chose de capital.

Quelque chose qui a profondément transformé ma réalité :

Je n'ai que MAINTENANT pour VIVRE ma VIE !!!

Pas hier.

Pas demain.

NON.

MAINTENANT.

Nous ne pouvons pas gagner du temps comme on nous le fait souvent croire.

Et d'ailleurs, ce n'est pas ce que nous avons à faire.

La seule véritable porte de sortie pour être vivant dans sa réalité est de devenir de plus en plus conscient de sa propre Présence.

Tout le reste n'est que projection.

Tout le reste n'est qu'illusion.

Ne me croyez pas.

VÉRIFIEZ-LE par vous-même.

Qu'est-ce que cette situation me fait ressentir réellement ?

Cherchez toujours à nommer précisément les émotions et les sentiments que vous ressentez.

Pourquoi ?

Parce que les émotions correspondent à des fréquences et que ces fréquences influencent directement votre manière de percevoir et de vivre votre réalité.

Les nommer vous permet de devenir conscient des fréquences que vous émettez et entretenez.

Une autre astuce qui m'a énormément aidée à prendre conscience des dégâts provoqués par certaines émotions de basses fréquences a été toute simple :

Je suis allée chercher dans le dictionnaire les définitions de mots comme :

- Dégoût
- Impuissance
- Honte
- Illégitimité
- Disqualification
- Déshonneur
- Pauvreté
- Et bien d'autres encore.

Cette pratique est beaucoup plus puissante qu'elle n'en a l'air.

Pourquoi ?

Parce qu'en lisant attentivement ces définitions, vous ressentez directement dans votre corps l'énergie contenue dans ces mots.

Et là, vous vous dites :

« AH OUI... je comprends pourquoi il est nécessaire de désactiver tout ça ! »



Je vous invite à faire exactement la même chose avec ce que l'on appelle communément la reprogrammation positive.

C'est important.

Et surtout très utile.

Pourquoi ?

Parce que les personnes dont la réalité est principalement nourrie par des émotions de basses fréquences ont parfois oublié ce que représentent réellement :

- ✓ La légèreté
- ✓ La fluidité
- ✓ La joie
- ✓ Le bien-être
- ✓ L'appréciation
- ✓ L'abondance.

Ces états d'être finissent par devenir inhabituels.

Je vous invite donc à lire également les définitions de mots tels que :

- ✓ Joie
- ✓ Bonheur
- ✓ Abondance
- ✓ Appréciation
- ✓ Harmonie
- ✓ Dignité
- ✓ Confiance
- ✓ Sérénité.

Vous serez surpris de constater à quel point ces mots peuvent réactiver en vous des sensations oubliées.

C'est une manière simple mais extrêmement puissante d'aider votre corps à se souvenir de ce qui lui est naturellement accessible.

Maintenant, poursuivons notre exploration.

Posez-vous les questions suivantes :

- **Quelle peur cherche à contrôler mes décisions ?**
- **À quel moment ai-je commencé à croire que je devais mériter ma place ?**
- **Quelle partie de moi demande encore une autorisation extérieure pour exister ?**

Ces questions permettent de descendre progressivement :

- ✓ De l'effet vers la cause
- ✓ Du scénario vers le programme
- ✓ Du conflit vers la compréhension.

Et souvenez-vous :

 **Une bonne question vaut parfois plus qu'une centaine de réponses.**

Car les réponses des autres peuvent vous inspirer.

Les bonnes questions, elles, vous permettent de découvrir votre propre vérité.

Quelles expériences voulez-vous vivre ici ?

- Quelle relation aimeriez-vous vivre avec vous-même ?
- Avec votre corps ?
- Quelle relation aimeriez-vous vivre avec votre famille, votre conjoint, vos enfants ?
- Quelle relation aimeriez-vous vivre avec vos relations amicales, sociales ou professionnelles ?
- Quelle relation aimeriez-vous vivre avec la nature ?
- Avec les animaux ?
- Quelle relation aimeriez-vous vivre avec l'argent et l'abondance ?
- Quelle relation aimeriez-vous vivre avec la santé, le bien-être et l'âge ?

Et plus généralement :

Quelles expériences voulez-vous réellement vivre ici ?

Maintenant, posez-vous cette question essentielle :

⚠ Que croyez-vous qui vous en empêche ?

Je termine ce chapitre avec une excellente nouvelle.

Je vais vous parler de l'expérience que j'ai acquise dans l'art de décoder ces programmes involutifs qui m'ont pourri l'existence... et pas à peu près !

Au début de cette exploration, j'étais comme beaucoup de personnes.
Je cherchais ce qui clochait chez moi.

Parce que, voyez-vous, pour les autres, j'étais toujours :

- Trop ceci
- Pas assez cela
- Différente
- Dérangante

➤ Ou autre.

Et j'en passe et des meilleures.

Au fil du temps, à mesure que je décodais mes programmes, je me suis rendu compte d'une chose étonnante :

💡 **J'étais parfaitement correcte.**

Il n'y avait rien qui clochait chez moi.

🌱 En réalité, j'avais été jugée pour exister telle que je suis naturellement.

Et comme je ne rentrais pas dans les fameuses cases dans lesquelles le système souhaitait me faire entrer, j'avais commencé à me trouver d'innombrables défauts que je devais absolument corriger.

J'ai donc tout essayé pour me réparer.

Moi, Anne, la défaillante.

En vain.

Puis j'ai compris quelque chose de fondamental.

Ce n'était pas moi qui avais un problème.

Je ne correspondais simplement pas à ce que ma famille voulait que je sois.

Et je les ai crus.

Comme la famille d'incarnation constitue le premier modèle à travers lequel un enfant apprend qui il est dans le regard de ses parents, il finit souvent par construire son identité à partir de ce regard.

Et lorsque ce regard est déformé, l'enfant grandit lui aussi avec une image déformée de lui-même.

Cette déformation se réplique ensuite dans les autres domaines de la vie.

Jusqu'au jour où l'on dit :

STOP !

Ça suffit.

Je suis comme je suis.

Mon introspection a consisté à retirer progressivement tous les programmes qui avaient contribué à ma perte.

Et la bonne nouvelle est la suivante :

« Qui Je Suis » a toujours été parfaitement correcte.

Ce n'était pas moi qui étais dysfonctionnelle.

C'étaient les programmes et certaines formes de maltraitance qui m'avaient rendue dysfonctionnelle.

Et mon constat est que c'est également le cas pour une grande partie des êtres humains.

Je vous le dis sincèrement :

 **Il n'y a rien qui cloche chez vous au départ.**

Ce sont simplement certains programmes qui créent des dysfonctionnements dans votre manière de vous percevoir et d'interagir avec la réalité.

Et chaque fois que le regard des autres vous indispose, il est fort probable que des programmes contraires à vos valeurs naturelles soient en train d'être réactivés.

Devenir conscient des schémas de pensée qui vous font réagir négativement permet de réaliser que ces réactions ne définissent pas Qui Vous Êtes réellement.

Gardez toujours ceci à l'esprit :

Vous ne pourrez jamais plaire à tout le monde.

Et ce n'est pas le but.

Le principal est de vous plaire à vous-même d'une manière saine.

C'est-à-dire sentir profondément en vous que :

Vous n'êtes ni inférieur ni supérieur à quiconque.



CHAPITRE 4

LE CORPS PHYSIQUE : VOTRE BAGUETTE MAGIQUE

💡 **Le corps physique est votre baguette magique**

Le corps physique est la maison et le véhicule temporaire de votre Conscience, intelligence créatrice non physique.

(Pourquoi ce nom ? Voir l'introduction.)

Il contient :

- ✓ Des héritages familiaux, collectifs et comportementaux
- ✓ Des mémoires positives et agréables
- ✓ Des mémoires traumatiques
- ✓ Des réactions automatiques
- ✓ Des réflexes de défense, d'évitement et de protection
- ✓ Des conditionnements
- ✓ Des habitudes
- ✓ Des routines
- ✓ Des programmes émotionnels bloqués ou cristallisés.

À ce stade, vous savez que je ne fais aucun copier-coller.

C'est pourquoi je vais vous donner ma version d'une phrase que j'entendais constamment dans les milieux du développement personnel et de la spiritualité :

« Vous n'êtes pas votre corps. »

AH BON ?

Je ne suis pas mon corps !?!

Alors c'est qui, mon corps, s'il n'est pas moi !!?



Aïe Aïe Aïe...

Je sais.

Ça casse un peu la tête cette question, n'est-ce pas ?

Pourtant, ne trouvez-vous pas que ce sujet est de la plus haute importance ?

Car il s'en passe des choses dans notre corps.

Mieux encore :

Toute notre expérience de la vie passe par lui.

Pouvez-vous imaginer comment votre perception de la réalité changerait si vous perdiez :

- L'odorat
- Le goût
- Le toucher
- L'ouïe
- Ou la vue ?

Nous faisons l'expérience de la réalité grâce au corps physique.

Et pourtant...

La majorité des gens passent une grande partie de leur vie, quand ce n'est pas toute leur vie, à côté de leur propre corps.

Dans nos sociétés dites civilisées, le corps subit d'innombrables maltraitances au nom :

- De la santé

- De la beauté
- De la performance
- Ou de l'obsession de rester jeune.

Je suis donc allée explorer ce sujet en profondeur il y a plusieurs années.

Car moi aussi, je suis tombée dans ces concepts fabriqués.

C'est grâce à cette exploration que j'ai découvert que là aussi se cachaient des programmes qui orientaient mes désirs dans des directions qui n'étaient pas réellement les miennes.

Et souvenez-vous de ce que je vous ai partagé dans le chapitre précédent :

Je croyais que quelque chose clochait chez moi.

Je pensais devoir réparer, corriger ou améliorer tout ce que je considérais comme imparfait.

J'ai essayé toutes sortes d'hygiènes alimentaires.

J'ai pratiqué toutes sortes de sports.

Je me suis imposé toutes sortes de soins esthétiques afin d'avoir une peau parfaite.

Je ne pouvais pas arrêter le sport une seule journée.

Pourquoi ?

Parce que j'avais peur de grossir.

Et surtout peur de me sentir minable si je sautais une séance.

Je ne pouvais pas manger chez des amis sans inquiétude.

J'avais peur des aliments gras.

Peur du sucre.

Peur de ne pas respecter mes propres règles.

Il ne me restait pratiquement plus qu'une seule amie avec qui partager certains repas, parce qu'elle fonctionnait exactement comme moi à cette époque.

Franchement ?

Ce n'est pas une vie.

C'est un enfer.

Même si j'ai constaté que ce sujet touche davantage les femmes, les hommes ne sont absolument pas épargnés.

Nous sommes en présence d'un véritable culte de l'image.

Non pas de l'image intérieure.

Mais d'une image fabriquée pour correspondre à des critères prédéfinis.

Un modèle qui nous pousse sans cesse à consommer pour fabriquer une apparence censée nous rendre acceptables.

🔍 Ce qui est important ici, c'est de devenir conscient que chaque fois que vous agissez sous l'effet de cette peur du rejet, vous n'êtes plus réellement dans votre corps.

Vous êtes en train d'alimenter des programmes qui vous font croire que vous devez correspondre à une certaine image pour être valable.

Je n'ai rien contre celles et ceux qui choisissent ce modèle.

Chacun est libre de faire ce qu'il veut de son corps.

Je n'ai rien contre l'idée d'aimer prendre soin de son apparence.

En revanche, ce qui me différencie aujourd'hui dans ce domaine est la démarche que j'ai choisie.

Au lieu de partir des attentes des autres ou de celles de la société, j'ai commencé par décoder les programmes qui m'empêchaient de me ressentir pleinement dans mon propre corps.

Et c'est seulement à partir de là que j'ai pu identifier mes véritables besoins en matière de beauté et y répondre.

Cela ne m'empêche pas d'utiliser certains outils ou certains soins esthétiques.

Mais aujourd'hui, ils sont au service de ce que j'appelle :

💡 **Ma beauté harmonieuse.**

Une fois que j'ai réussi à me sevrer du sport quotidien et de mon hygiène alimentaire rigide...

Oui, vous avez bien lu.

J'ai dû me sevrer.

Car lorsque vous faites quelque chose principalement pour plaire aux autres, arrêter cette chose peut provoquer énormément de peur.

Pourquoi ?

Parce qu'il y a un enjeu.

L'enjeu du rejet.

Et effectivement, lorsque vous cessez de correspondre à ce que certains attendent de vous, il arrive que vous soyez rejeté.

Mais à mes yeux, se respecter soi-même est plus important.

Et avec le recul, je peux dire que j'ai fait le bon choix.

Un choix qui n'a pas de prix.

La beauté est avant tout une histoire d'amour avec soi-même

💡 **La beauté est avant tout une histoire d'amour avec soi-même.**

La beauté est également une question d'attraction que chacun peut exercer sur l'extérieur.

Malgré ce que l'on pourrait croire en apparence, ce ne sont jamais les vêtements, le maquillage, la coiffure ou les autres artifices esthétiques qui nous rendent réellement beaux ou belles.

Quels que soient les supports de beauté que nous utilisons, aucun d'entre eux n'a le pouvoir de nous rendre beaux ou belles si nous ne le ressentons pas déjà dans notre cœur, dans notre esprit et dans notre corps.

La beauté se vit d'abord de l'intérieur.

Et ce que les autres voient de nous n'est souvent que le reflet de ce que nous pensons de nous-mêmes.

Il en est de même lorsque vous regardez votre image dans un miroir.

Votre miroir ne ment pas.

Il vous renvoie exactement la relation que vous entretenez avec vous-même.

À chaque fois que nous recherchons l'approbation de notre beauté dans le regard des autres, c'est souvent le signe que nous avons abandonné aux autres le pouvoir de décider si nous sommes aimables ou non.

Autrement dit :

🌀 Nous leur demandons de nous dire si nous méritons d'être aimés.

Or, cette décision ne leur appartient pas.

Si notre désir est sincère, utiliser les outils de beauté actuels parce que nous nous aimons déjà peut nous permettre de nous sentir encore plus beaux, plus belles et plus attractifs.

Et si cela nous fait plaisir, je le recommande volontiers.

À l'inverse, utiliser des artifices esthétiques parce que nous ne nous trouvons pas beaux ou belles ne fera souvent que renforcer ce sentiment de ne pas être à la hauteur.

Le problème n'est alors plus l'apparence.

Le problème est la relation que nous entretenons avec nous-mêmes.

À méditer :

Les autres nous aiment souvent de la manière dont nous nous aimons nous-mêmes.

Tout cela est avant tout une question d'état d'être intérieur.

✓ Une question de relation à soi.

- ✓ Une question d'estime de soi.
- ✓ Une question de regard porté sur soi-même.

Et croyez-moi...

Paroles d'experte 😊🌱 :

Lorsque l'on commence réellement à s'apprécier, quelque chose change profondément dans notre présence.

Et cela se voit.

En clair : suis-je mon corps ou pas ?

Là, j'ai besoin de toute votre attention pour vous partager une perception que j'ai vécue dans mon corps.

Pourquoi ?

Parce que décrire une expérience du vivant avec des mots est souvent réducteur.

Lorsque vous avez décodé, reconnu puis intégré les programmes contraires à Qui Vous Êtes réellement, vous prenez conscience à quel point il vous était impossible de vous voir, de vous connaître, de vous rencontrer ou même d'entendre votre propre voix intérieure.

C'était tout simplement impossible.

C'est un peu comme lors d'une journée où le ciel est entièrement recouvert d'épais nuages gris.

À force de ne plus voir le soleil, on pourrait presque croire qu'il n'existe pas.

Et pourtant, il est toujours là.

Même si vous savez que vous n'êtes pas votre voiture lorsque vous conduisez un véhicule, vous savez également qu'il est de votre responsabilité d'adapter votre conduite :

- Au type de véhicule

- Au terrain
- Aux conditions météorologiques.

Cela signifie que lorsque vous conduisez un véhicule, vous devez vous l'approprier.

Vous devez le ressentir.

Vous devez apprendre à faire corps avec lui.

Un musicien qui joue merveilleusement bien de son instrument devient UN avec son instrument.

À l'inverse, celui qui se considérerait totalement séparé de son instrument diffuserait une mélodie disharmonieuse.

J'applique cette idée à toute ma réalité.

Lorsque je croyais que je n'étais pas mon corps, je ne pouvais pas réellement l'intégrer ni être pleinement en harmonie avec lui.

Certes, le corps physique est temporaire.

Mais c'est mon être qui l'habite.

Et depuis que je me considère comme une **unité** :

Esprit – cœur – corps

Je peux vivre une beauté harmonieuse qui ne dépend plus des références extérieures.

C'est la conscience de Qui Je Suis qui donne le ton à mon corps.

Alors oui...

Pendant le temps où je suis sur cette Terre, le corps qui soutient mes créations est MON corps.

Parce que j'y projette mes valeurs, mes choix et les fréquences que je décide d'incarner.

Vous pouvez progressivement prendre conscience que vous êtes bien davantage que les programmes automatiques qui traversent votre corps et votre mental.

Je vous invite donc à vous réapproprier votre corps-véhicule.

Car si vous ne l'habitez pas consciemment, d'autres références extérieures risquent de prendre toute la place.

Vous connaissez certainement ce dicton :

« **Les absents ont toujours tort.** »

Eh bien...

Votre corps est votre baguette magique.



C'est en devenant conscient de votre Présence vibratoire intelligente dans votre corps physique — cette Présence qui vous donne la vie et vous maintient ici à chaque respiration — que vous pouvez réellement apprendre à vous connaître.

Vous ne pouvez pas vous connaître à travers les autres.

Car chacun projette sur vous :

- Ses croyances
- Ses programmes
- Ses peurs
- Ses jugements.

Au final :

Seul votre propre regard intérieur compte.

Je vous invite à revenir à vous.

À votre entièreté.

💡 **Vous êtes déjà complet.**

Il n'y a que vous qui puissiez découvrir Qui Vous Êtes dans votre propre corps.

Je ne pourrai jamais trop le répéter :

VOUS AVEZ BESOIN DE VOTRE CORPS-VÉHICULE POUR VOUS CONNAÎTRE.

- ✓ Osez explorer votre fonctionnement réel.

- ✓ Apprenez à connaître votre rythme naturel afin de vous respecter davantage.
- ✓ Trouvez votre manière naturelle de ressentir.
- ✓ Votre manière naturelle de décider.
- ✓ Votre manière naturelle de créer.
- ✓ Votre manière naturelle de traverser le monde.

Car il n'existe pas une seule bonne façon d'être humain.

Certaines personnes ont besoin de silence pour retrouver leur énergie.

D'autres ont besoin de mouvement.

Certaines fonctionnent par élans.

D'autres par cycles.

Certaines ressentent tout très intensément.

D'autres ont besoin de temps avant de comprendre ce qu'elles ressentent.

Et souvent...

Lorsque l'on comprend cela sur soi-même, une énorme pression disparaît.

Vous redevenez responsable de votre espace intérieur.

Vous retrouvez votre propre centre de référence.

Vous vous reconnectez :

- ✓ À votre fonctionnement énergétique
- ✓ À votre manière naturelle de prendre des décisions
- ✓ Aux schémas qui vous surchargent
- ✓ À l'importance de soutenir votre système nerveux
- ✓ À vos besoins réels
- ✓ Aux relations qui vous nourrissent
- ✓ Aux rythmes qui sont réellement alignés avec vous.

Retenez ceci :

Votre corps est souvent la vitrine de ce que vous croyez être.

Et surtout :

🌱 Votre corps est votre meilleur allié.

Une courte citation comme je les aime :

« À force de vouloir rentrer dans le moule, j'en deviens tarte !!! »



CHAPITRE 5

LES RELATIONS COMME DÉCLANCHEURS DE CONSCIENCE

Pourquoi certaines familles deviennent des déclencheurs de conscience

Certaines familles deviennent de puissants déclencheurs de conscience parce qu'elles incarnent parfois tout le contraire de ce que nous sommes profondément.

Un ou plusieurs membres de votre famille peuvent s'opposer à votre manière naturelle d'exister.

Vous pouvez vous sentir incompris.

➤ Incompatible.

- Différent.
- Parfois même étranger au sein de votre propre famille.

Cette incompatibilité peut concerner une seule personne ou plusieurs.

La relation devient alors conflictuelle, voire impossible à harmoniser malgré tous vos efforts.

Vous chercherez probablement à comprendre.

- À réparer.
- À arranger.
- À faire cesser des conflits dont vous ne saisissez pas le sens profond.

⚠ Vous pourrez devenir rebelle.

⚠ Ou au contraire vous soumettre et vous éteindre intérieurement.

Mais c'est précisément cette incompatibilité apparente qui peut vous pousser à vous choisir.

- À tracer votre propre route.
- À créer votre propre chemin.
- Votre propre création.

L'inconfort psychologique, émotionnel et parfois physique généré par certaines relations de pouvoir, qu'elles soient visibles ou plus subtiles, devient alors un révélateur.

Les violences verbales et physiques sont faciles à identifier.

Les manipulations émotionnelles et mentales le sont beaucoup moins.
Et souvent, c'est lorsque vous êtes déjà à terre que vous découvrez leur ampleur.

Lorsque nous faisons l'expérience d'un contraste suffisamment intense, nous sommes invités à prendre conscience de quelque chose d'essentiel :

 Qui Je ne suis pas dans cette situation.

Et par conséquent :

 Qui Je choisis d'être.

Quel que soit le contraste rencontré dans notre vie, celui-ci peut devenir une invitation à nous réapproprier notre identité réelle d'être créateur.

Pour ma part, je ne crois plus du tout qu'il existe une punition à purger derrière un scénario familial douloureux.

Je ne crois plus qu'il y ait un karma à réparer.

Je ne crois plus non plus qu'une force extérieure soit en train de nous juger.

J'ai cru certaines de ces idées pendant un temps.

Puis j'ai découvert, grâce à mon propre système de décodage, qu'elles soutenaient principalement des croyances qui m'empêchaient de reprendre mon pouvoir.

Souvent, c'est lorsqu'un conflit ou une difficulté devient suffisamment intense que quelque chose se produit en nous.

Nous finissons par dire :

« NON. Ça, je ne l'accepte plus. »

Et c'est là que le mouvement commence.

➤ **Première phase** : la déconstruction

Vous commencez à vous libérer des histoires familiales programmées en vous.

Vous remettez en question des schémas devenus incompatibles avec la personne que vous êtes aujourd'hui.

Cette étape est souvent déstabilisante.

Les anciens repères disparaissent.

Les anciennes certitudes tombent.

Et vous n'avez pas encore complètement intégré vos nouvelles valeurs.

➤ **Deuxième phase** : le retournement vers soi

Vous commencez progressivement à vous choisir.

À agir davantage à partir de vos valeurs réelles.

La relation à vous-même devient plus stable.

Plus cohérente.

Plus authentique.

Et votre environnement commence naturellement à se réorganiser autour de ces nouvelles références.

➤ **Troisième phase** : la résilience

C'est ce que j'appelle la Voie du Milieu.

Vous acceptez votre histoire sans la juger.

Vous cessez également de vous juger vous-même.

Vous n'en voulez plus aux autres.

Vous ne vous en voulez plus non plus.

Vous comprenez progressivement :

- Pourquoi vous avez vécu certaines expériences
- Comment elles se sont construites
- Et ce qu'elles sont venues vous révéler.

À ce stade, les anciennes blessures peuvent devenir :

- ✓ De la force
- ✓ De la conscience
- ✓ De la sagesse
- ✓ De la légèreté
- ✓ Et parfois même de la joie.

Si vous êtes encore ici à me lire, il y a fort à parier que vous avez déjà commencé à reconnaître votre propre puissance.

Et que vous êtes animé par un véritable désir de reprendre votre pouvoir créateur.

Être en paix avec son passé est une condition essentielle pour pouvoir créer au présent à partir de ses propres valeurs.

 Car un passé non intégré continue souvent à produire des émotions que nous transportons dans notre présent et dans notre futur.

Lorsque vous choisissez de vous poser les bonnes questions sur vous-même, vous commencez à découvrir la mécanique invisible du pouvoir.

Vous découvrez les jeux de la dualité auxquels nous sommes tous confrontés.

Et peut-être découvrirez-vous, comme moi, que derrière tout cela se cache un seul mouvement :

Me souvenir du puissant être créateur que je suis réellement.

Retenez ceci :

 Le monde entier tient sur le sens que nous lui donnons.

Donner du sens, c'est décider de ce qui devient vrai pour nous.

Alors je vous pose cette question :

Quel sens choisissez-vous de donner à votre expérience familiale ?

Cette réponse vous appartient entièrement.

Personne ne peut y répondre à votre place.

La réponse est déjà en vous.

Les jeux de pouvoir relationnels sont partout

Pourquoi ?

 Parce que nous faisons l'expérience d'une réalité fondée sur la dualité.

En explorant les programmes qui vous gouvernent, vous découvrirez progressivement ce qu'est cette dualité et comment elle agit dans votre propre expérience.

La dualité est une manière de percevoir.

Elle se situe dans l'espace mental.

Depuis cet endroit, tout semble :

- Limité
- Compliqué
- Problématique.

La dualité observe :

- Un début et une fin
- Un gagnant et un perdant
- Le bien ou le mal
- Le supérieur ou l'inférieur.

Elle oblige souvent à choisir :

Ceci **OU** cela.

Mais rarement :

Ceci **ET** cela.

La dualité porte le poids du jugement.
Et le poids du temps.

- Passé.
- Présent.
- Futur.

Elle repose principalement sur la peur de manquer et la peur de perdre.

Dans ce jeu, vous pouvez passer votre vie entière à osciller entre les positions :

Inférieur

Ou

Supérieur.

Et tant que vous restez dans cette logique, rien ne semble jamais véritablement résolu.

Le jeu de pouvoir de la dualité se nourrit d'un mental chargé de conditionnements et de programmes automatiques.

Puis un jour, certains s'en rendent compte.

Ils cessent de chercher uniquement à l'extérieur.

Ils commencent à revenir vers leur centre.

Vers leur cœur.

Vers eux-mêmes.

C'est ce que j'appelle :

La Voie du Milieu.

C'est pourquoi il est nécessaire d'alléger suffisamment sa boîte mentale.

Car un mental trop bruyant finit par bloquer l'accès à Soi.

Et lorsque le bruit diminue...

Vous pouvez enfin entendre ce qui a toujours été là.

VOUS-MÊME...



CHAPITRE 6

SORTIR DU SCÉNARIO ET REPRENDRE SA PLACE

Sortir du scénario

Sortir du scénario ne signifie pas devenir parfait.

💡 Cela signifie devenir conscient.

- Conscient de votre participation, qu'elle soit consciente ou inconsciente.
- Conscient de vos mécanismes de défense et de protection.
- Conscient de vos réactions en situation.
- Conscient de l'origine de vos croyances.
- Conscient du fonctionnement de vos émotions.
- Conscient de vos schémas répétitifs.

Puis, progressivement, commencer à choisir autrement.

Et tout commence par le choix de vos valeurs.

Au début de vos prises de conscience, les scénarios qui vous dérangent continueront probablement à se présenter à vous.

MAIS...

Ce qui change maintenant, c'est votre réponse.
Votre réponse à partir de **Qui Vous choisissez d'être.**

Petit à petit, les scénarios désagréables perdent de leur force.

Pourquoi ?

Parce que vos réponses portent désormais votre propre signature vibratoire assumée.

Chaque fois que vous observez un programme, que vous le reconnaissez et l'acceptez, vous cessez progressivement de vous identifier à lui.

Vous l'intégrez comme une information.

Une information qui vous permet de choisir ce qui vous convient réellement.

À partir de là, vous récupérez une partie de l'énergie que vous aviez inconsciemment donnée à ce programme.

Chaque prise de conscience élargit votre niveau de conscience.

Et plus votre conscience s'élargit, plus votre réalité extérieure commence naturellement à se transformer.

Attention cependant à un piège fréquent.

⚠️ Celui qui consiste à chercher constamment des preuves extérieures que votre réalité est en train de changer.

Car en faisant cela, vous créez parfois un nouveau programme :

L'attente du résultat.

Et avec elle...

La peur que cela ne fonctionne pas.

Et HOP !

Vous voilà à nouveau enfermé dans une autre boucle.

Laissez le processus d'harmonisation suivre son propre rythme.

Vous n'avez pas besoin d'intervenir constamment.
Au contraire.

À vouloir forcer les choses, vous risquez simplement de ralentir le mouvement ou de vous bloquer à nouveau.

Je vous invite plutôt à considérer votre vie comme un fantastique voyage de découverte.

- ✓ Appréciez-vous.
- ✓ Appréciez ce que vous faites.
- ✓ Appréciez ce que vous devenez.
- ✓ Comprenez que le programme n'est pas vous.
- ✓ Déchargez-vous tranquillement de vos anciennes structures identitaires.
- ✓ Et réactivez vos talents naturels en les incarnant à partir de vos propres valeurs.
- ✓ Incarner de nouvelles perceptions

Rappelez-vous ceci :

 **Vous n'êtes pas le problème.**

Les programmes vous ont donné l'impression que vous étiez le problème.

Et je crois profondément qu'une grande partie de la souffrance humaine provient de là.

Non pas de Qui Vous Êtes.

Mais du fait d'avoir appris à vivre contre vous-même.

Pendant longtemps, j'ai pensé qu'il fallait trouver :

- LA bonne méthode
- LE bon système
- LE bon rythme
- LA bonne organisation.

Comme s'il existait quelque part une version parfaite de moi-même qui finirait enfin par fonctionner « comme il faut ».

Mais plus j'ai avancé dans la vie, plus j'ai compris que la paix commence souvent lorsque nous cessons d'essayer de devenir quelqu'un d'autre.

Elle commence lorsque nous apprenons à comprendre comment nous fonctionnons réellement.

Comment notre énergie fonctionne naturellement.

Comment écouter et faire confiance à notre système de guidance émotionnel.

Comment fonctionne notre mental en relation avec nos émotions.

- Quels sont nos talents naturels.
- Quelles sont nos valeurs profondes.

Pourquoi certains environnements nous vident complètement.

Pourquoi certaines façons de décider ne fonctionneront jamais pour nous.

Et pourquoi d'autres, au contraire, nous donnent de l'énergie.

Réintégrez votre corps physique.

Votre baguette magique.

Car toute votre existence est portée par votre propre signature vibratoire à travers votre corps-véhicule.

Donnez-vous la permission de faire **Ce Qui Est VOUS**.

Infusez dans votre réalité ce sentiment précieux :

Être Qui Vous Aimez Être.

C'est votre droit de naissance.

Et personne ne peut vous l'enlever.



CONCLUSION

REDEVENIR LE CRÉATEUR CONSCIENT DE SON EXPÉRIENCE

Pour devenir le créateur conscient de votre expérience, vous n'avez pas besoin d'être parfait pour commencer.

Dans la **Voie du Milieu**, il n'existe ni parfait ni imparfait, car à partir de ce point de perception, vous êtes ce que vous êtes.

Le jugement de valeur est cette perception qui vous fait croire qu'en réalisant telle action, vous êtes une bonne personne, et qu'en réalisant telle autre, vous

appartenez à la catégorie des mauvaises personnes. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faut faire n'importe quoi. C'est à chacun d'entre nous de découvrir les subtilités de la Voie du Milieu.

Chacun est naturellement prédisposé à emprunter une direction particulière.

Si je prends mon propre exemple, je suis naturellement portée à prendre soin de moi-même tout autant que de mon environnement. J'aime l'esthétique harmonieuse. J'aime que les autres se sentent en sécurité en ma présence. J'aime faire plaisir, m'amuser et vivre avec une certaine fantaisie tout en conservant de la profondeur.

Aujourd'hui, je vis mes valeurs en étant devenue consciente de mes réponses face au monde extérieur. Je développe un style de vie qui est au service de ces valeurs.

Cela me permet d'accepter que certains comportements soient contraires à mes valeurs sans avoir besoin de lutter contre eux. Je ne lutte plus ni pour ni contre. Je m'occupe simplement de nourrir ma vie et ma réalité avec ce qui est important pour moi.

Tout ce qui est contraire à mes valeurs cesse progressivement d'exister, parce que je ne lui donne plus mon attention. Je ne nourris plus ce qui me semble incohérent ou dépourvu de joie.

Prenez conscience de ceci :

- Où vous conduit le fait de juger et de vous juger ?
- Où vous conduit le fait de lutter, d'être pour ou contre ?

Vous constaterez que cela conduit souvent à rester enfermé dans des scénarios répétitifs, même lorsque ceux-ci vous semblent familiers ou confortables.

Vous avez simplement besoin de croire que Qui Vous Aimez Être est possible, voulu, valable et déjà validé par Qui Vous Êtes, même si vous n'en avez pas encore pleinement conscience.

☞ Les contrastes servent de levier pour vous choisir.

Vous avez le droit naturel de choisir les idées que vous souhaitez valider lorsqu'elles soutiennent vos valeurs.

Observez en vous-même et autour de vous :

- Ce que vous ressentez
- Ce que vous répétez

- Ce que vous croyez
- Ce qui vous amène à vivre certains scénarios agréables ou désagréables
- Ce qui semble vous limiter;
- Et surtout ce qui cherche à vivre pleinement à travers vous.

Ce guide n'est pas une vérité absolue.

Il n'existe pas de vérité absolue.

💡 Il existe des points de vue.

Chaque point de vue repose sur une grille de lecture particulière.

Chacun observe la réalité à travers ses croyances, ses expériences et ses programmes.

Souvenez-vous :

VOUS VOYEZ CE QUE VOUS CROYEZ.

Ce livre est une invitation.

- ✓ Une invitation à redevenir conscient de votre propre fonctionnement intérieur.
- ✓ Une invitation à sortir progressivement des scénarios qui ne vous correspondent plus.
- ✓ Une invitation à reprendre votre pouvoir d'action en conscience.

Et peut-être aussi...

😊 La permission intérieure que vous attendiez pour commencer enfin à vous choisir.

Redevenir chercheur de sa propre réalité.

Retrouver le pouvoir d'être autonome.

- ✓ Celui qui choisit.
- ✓ Celui qui décide.
- ✓ Celui qui valide sa vérité en connaissance de cause.

- Personne ne détient votre vérité.
- Personne ne marche dans vos chaussures.
- Personne n'est dans votre corps.
- Personne ne connaît votre histoire réelle.

💡 L'engagement envers soi-même est probablement l'investissement le plus satisfaisant qui soit.



Pour terminer, je souhaite vous partager quelques-uns des effets observés lorsque j'ai appliqué ce système de décodage à mes propres scénarios — qui n'étaient pas toujours très joyeux... AHAHA !!!

L'un des premiers signes d'intégration de vos blessures passées est que certaines situations qui vous faisaient souffrir finissent parfois par vous faire rire.

Vous regardez alors votre ancienne histoire comme un vieux film et vous vous dites :

« Ben là... c'est quoi ce navet ? » AHAHA !!!

- Terminé les relations de dépendance affective.
- Terminées les montagnes russes émotionnelles.
- Terminé d'essayer de plaire ou de ne pas déplaire par peur de perdre quelque chose.

Aujourd'hui, je crée des liens par affinité sincère et authentique.

Je ne crée plus de relations pour obtenir un gain ni pour éviter un manque.

Je respecte mes besoins et mes envies authentiques.

Et je suis respectée pour Qui Je Suis à travers ce que j'exprime dans mes activités et mes créations.

J'ai pleinement intégré que je ne plairai jamais à tout le monde.

Que certains de mes propos peuvent déranger certaines structures mentales ou morales.

Si vous êtes prêt à vous poser les bonnes questions, alors rien ne me ferait plus plaisir que de vous accompagner dans cette exploration.

Que votre chemin soit rempli de Qui Vous Aimez Être.



POUR ALLER PLUS LOIN

Si cette approche résonne profondément en vous, vous pouvez :

-  Rejoindre mon univers de transmission
-  Découvrir mes outils de décodage
-  Explorer mes tirages d'oracles et mes analyses
-  Ou réserver une consultation individuelle.

Parce qu'au fond...

Personne ne peut découvrir votre vérité à votre place.

Mais certaines rencontres peuvent parfois vous aider à ouvrir des portes en vous-même.

Je vous souhaite un magnifique chemin d'exploration.

Et surtout...

Que votre chemin soit rempli de Qui Vous Aimez Être.

MERCI



Merci d'avoir partagé ce moment avec moi.

J'espère que ces réflexions vous auront permis de vous rapprocher un peu plus de Qui Vous Êtes réellement.

Souvenez-vous :

Vous n'avez pas besoin de devenir quelqu'un d'autre.

À PROPOS DE L'AUTEURE

« Mental-Cœur Corps

<https://annevictoire.com>

