



Programme de Séances Énergétique sur l'ABONDANCE

30 septembre au 27 octobre 2024



Le Mode Opérateur avec l'ensemble
des éléments nécessaires pour profiter
pleinement de ce programme.

SCHOOL.RESTAURERLAMOUR.WORLD



Le Programme Énergétique de séances énergétiques sur l'Abondance de Catherine LABBE est protégé par le droit [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Fondé(e) sur une œuvre de school.restaurerlamour.world

Par conséquent, il est formellement interdit de partager, de reproduire, de modifier, de commercialiser, l'ensemble des éléments constituant ce programme, comme le contenu du programme, le contenu des méditations, le contenu de ce document, le contenu des vidéos, le contenu des échanges, que cela soit partiellement ou en totalité, en France et à l'international, sous peine de poursuites.

TABLE DES MATIÈRES

Avant de Commencer	5
>>> Conseil avisé.....	5
>>> Rappel sur Internet	5
>>> Séance en différé	5
Objectif	5
Présentation du Programme	7
« Reconnexion » 5 séances :.....	7
« Libération » - 5 séances :.....	7
« Ancrage et Reprogrammation » – 5 séances :	7
« Manifestation et circulation » de l'Abondance – 6 séances :	8
FICHE 1 - Recevoir les soins.....	9
>>> Horaires des séances.....	9
>>> Recevoir les séances énergétiques.....	9
>>> Vous êtes DISPONIBLE lors de la séance :.....	9
>>> Vous n'êtes PAS DISPONIBLE lors de la séance.....	9
>>> Processus à suivre	10
FICHE 2 – Complément d'informations sur les séances.....	11
>>> Que se passe-t-il si :	11
Si vous vous endormez.....	11
Si vous ne ressentez rien	11
Si vous voulez absolument ressentir	11
Si vous ne pouvez pas rester détendu 15 minutes	11
>>> Comment bien prendre en différé, plus tard ?.....	11
FICHE 3 – Utilisation des Méditations audio	12
>>> 4 Méditations audio guidées de base pour vous guider.....	12
>>> Contenu des méditations guidées.....	12
>>> Comment utiliser les méditations	13
>>> Comment télécharger les 4 méditations.....	13
FICHE 4 – Organisation	14
>>> Organisation collective.....	14
>>> La Planification des soins	14
>>> Vous avez des questions	15
FICHE 5 – Rappels pour les séances	16
>>> Consignes par rapport aux messages de rappel des séances.....	16

FICHE 6 – Le Groupe d’accompagnement Facebook	17
FICHE 7 – En savoir plus sur le Reiki et l’énergie CLE	18
>>> 2 énergies utilisées pour ce programme	18
>>> L’énergie CLE : « ChristAll Love Energy »	18
>>> L’énergie Reiki	18
FICHE 8 – Pour les Praticiens Reiki	19
>>> Pour les praticiens Reiki	19
Praticien Reiki Niveau 1	19
Praticien Reiki Niveau 2	19
Praticien Reiki Niveau 3	19
FICHE 9 – Utilisation du Livret.....	20
>>> Avant de vous servir de ce livret	20
>>> Comment s’utilise ce livret.....	20
Pour finir	22

AVANT DE COMMENCER

>>> Conseil avisé

Je vous rappelle que le reiki ne vient en aucun cas se substituer à un diagnostic médical ni même à un traitement médical. Le Reiki ne peut être qu'un complément.

Par conséquent, continuez à suivre les conseils du médecin.

>>> Rappel sur Internet

Les séances ne se déroulent pas sur internet. Par conséquent, vous n'avez pas besoin d'être connecté au moment de la séance.

Certaines médiations sont téléchargeables pour être écoutées hors connexion. C'est d'ailleurs ce que je vous invite à faire.

>>> Séance en différé

Vous pouvez bénéficier des énergies reiki transmises lors des séances, et également après l'heure où celles-ci sont effectuées, si vous n'êtes pas disponible au moment même.

Cela étant, je vous recommande vivement d'accueillir l'énergie le jour même ou au plus tard le lendemain matin avant la séance suivante pour garder la régularité.

OBJECTIF



Le principe de ce programme spécial sur pratiquement 1 mois, est de recevoir **régulièrement** et **intensément** de l'énergie reiki et l'énergie CLE (ChristAll Love Energy) pour permettre de lâcher-prise, de faire le plein d'énergie et d'initier une action bénéfique en soi.

En travaillant spécifiquement sur le thème de l'Abondance, nous allons aborder **4 types de séances** afin de cheminer progressivement dans ce domaine.

La notion de **régularité** est très importante en énergétique comme dans d'autres domaines d'ailleurs. Elle renforce l'action de l'énergie en vous et prévient le fait de voir des schémas négatifs se réinstaller naturellement profitant du vide laissé par la non pratique.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Ce programme comprend 4 types de séances :

« Reconnexion » 5 séances :

Dans cette première partie du programme je vais travailler sur la « Reconnexion » à l'abondance sous différents aspects et différentes sources :

- ❖ Séance de Nettoyage (soin d'ouverture du Programme)
- ❖ Séance sur la Source d'Amour (Père)
- ❖ Séance sur la Mère Nourricière (Mère)
- ❖ Séance sur le Droit de Recevoir
- ❖ Séance sur le pouvoir personnel de création d'abondance.

« Libération » - 5 séances :

Dans cette 2ème partie les soins vont aider à la Libération de ce qui freine et empêche l'accès à l'abondance et à sa bonne circulation en vous et dans votre vie :

- ❖ Séance blocages liés à la famille
- ❖ Séance Blessures liées à l'insécurité
- ❖ Séance Blessures liées Insuffisance et Manque
- ❖ Séance Blessures liées aux Dépendances
- ❖ Séance liée aux Croyances Limitantes

« Ancrage et Reprogrammation » – 5 séances :

Dans cette 3ème partie les soins vont consister à Reprogrammer et Ancrer l'Abondance en vous afin qu'elle fasse partie de vous-même :

- ❖ Ancrer l'Abondance niveau Mental > Nouvelle croyance non limitante
- ❖ Ancrer l'Abondance > Chakra 1 « Racine »
- ❖ Ancrer l'Abondance > Chakra 2 « Sacré »
- ❖ Ancrer l'Abondance > Chakra 3 « Plexus solaire »
- ❖ Ancrer l'Abondance > Niveau Cellulaire

« Manifestation et circulation » de l'Abondance – 6 séances :

Dans cette dernière partie il s'agit de faciliter la manifestation de l'Abondance et sa circulation dans votre Être et dans tous les aspects de votre vie.

- ❖ Séance sur « PAJ » {Plaisir – Amour – Joie}
- ❖ Séance sur Abondance Santé & Bien-être
- ❖ Séance sur Abondance Argent & Matériel
- ❖ Séance sur Abondance Travail & Projets
- ❖ Séance sur Abondance Amour, Relations & Sexualité
- ❖ Séance sur la Confiance en l'Abondance de la vie.

FICHE 1 – RECEVOIR LES SOINS

>>> Horaires des séances

Toutes les séances sont dispensées à 13h30 (heure de Paris). Si vous ne résidez pas en France, je vous invite à [Cliquer ici pour avoir l'heure correspondante dans votre pays](#). Je me suis basé sur la première séance, sachant qu'elles seront toutes à 13h30 heure de Paris.

Vous pouvez aussi utiliser tout autre convertisseur que vous connaissez ou que vous trouverez sur internet.

>>> Recevoir les séances énergétiques

Les jours où une séance est planifiée, vous devez vous mettre en réception de l'énergie de la séance. **Et pour cela pas besoin de vous connecter à Internet, ni sur un site en particulier** sauf pour écouter les méditations qui ne sont pas téléchargeables, seulement si vous le souhaitez.

Pour écouter les méditations téléchargeables correspondantes pendant les séances, je vous invite à les télécharger au préalable.

Ainsi, non seulement vous n'aurez pas besoin de connexion internet et vous ne subirez pas les problèmes de connexion et de débit que ce soit avec internet, le wifi ou la 4G (mobile).

Deux cas de figure se présentent à vous :

>>> Vous êtes **DISPONIBLE** lors de la séance :

Dans ce cas, vous pouvez réceptionner les énergies de celle-ci au moment même où je pratique la séance.

>>> Vous n'êtes **PAS DISPONIBLE** lors de la séance.

Dans ce cas, vous pouvez réceptionner les énergies de celle-ci plus tard, lorsque vous vous couchez par exemple ou bien avant de vous lever le lendemain.

En revanche, je vous invite fortement à accueillir l'énergie de la séance le jour même ou bien au plus tard le lendemain matin pour permettre au processus du programme énergétique de se dérouler pleinement ... même si vous ne prenez que 10 ou 15 minutes.

C'est important pour la régularité du travail et pour profiter pleinement du programme avec ses échanges entre vous et les participants.

>>> Processus à suivre

Pour se mettre en réception et accueillir les énergies des séances, vous devez :

1. Vous installer confortablement.
2. Vous détendre en respirant. Si vous avez été formé au reiki, vous pouvez pratiquer ici le protocole de préparation RCAP enseigné dans le niveau 1 Reiki Usui ou le protocole de préparation renforcé du niveau 2 (vous et le lieu où vous êtes).
3. Accepter maintenant l'énergie de la séance du jour en prononçant la phrase ci-dessous.

« J'accepte et j'accueille les énergies de cette séance transmises à distance par Catherine sur le thème ..., pour mon bien et le bien du plus grand nombre. Merci. Merci. Merci. »

4. Lâcher-prise pendant **10-15 minutes** pour accueillir les énergies de la séance.
5. Revenir doucement dans la réalité du moment présent, là où vous êtes, ici et maintenant, en bougeant doucement vos membres et en finissant par 3 grandes respirations.
6. Remercier simplement en disant par exemple : « Merci. Merci. Merci. ».

FICHE 2 – COMPLÉMENT D'INFORMATIONS SUR LES SÉANCES

>>> Que se passe-t-il si :

Si vous vous endormez.

Ce n'est pas grave. Votre corps prendra tout de même les énergies transmises et elles agiront dès lors où vous avez accepté d'accueillir celles-ci.

Si vous ne ressentez rien

Ce n'est pas grave. La perception de l'énergie est souvent propre à chacun. Les personnes qui ne sont pas habituées à l'énergétique, très souvent, disent ne rien ressentir, très souvent parce qu'elles se font une idée de ce qu'elles imagineraient (aimeraient) ressentir. Dès lors elles se focalisent sur ce qu'elles pensent que cela devrait être, en passant à côté d'autres expressions du travail des énergies. Cela étant, dans tous les cas, sachez que l'énergie agit que vous la ressentiez ou pas, dès lors où vous l'avez acceptée.

Si vous voulez absolument ressentir

Vous serez dans le mental et non dans le lâcher-prise. Vous focaliserez votre attention, votre intention, votre énergie sur cela, passant à côté de ce qui se produit ailleurs en vous. Accueillir, c'est lâcher-prise, ne rien imaginer de ce qui se passera pour ne pas s'enfermer. Accueillir et Accepter !!!

Si vous ne pouvez pas rester détendu 15 minutes

Prenez au moins 5-10 minutes pour vous isoler, accueillir et prendre l'énergie du soin, au moment ou plus tard dans la journée, éventuellement le lendemain matin. Cela étant, prendre le temps pour soi est important et cela fait partie de son action pour soi envers soi, ce que je nomme le «Soi-m'aime». Et justement le chemin de soi à l'autre commence par notre posture vis-à-vis de « Soi-m'Aime »

>>> Comment bien prendre en différé, plus tard ?

Vous procéderez exactement de la même façon que si vous preniez réception de la séance au moment du rendez-vous. Vous ajouterez dans la phrase d'intention la date et le thème de la séance que vous prendrez en différé : « *J'accepte et j'accueille les énergies de cette séance à distance transmise par Catherine, ce jour (ou la date du jour) sur le thème ... pour mon bien et le bien du plus grand nombre. Merci. Merci. Merci.* »

FICHE 3 – UTILISATION DES MÉDITATIONS AUDIO

>>> 4 Méditations audio guidées de base pour vous guider

Pour vous aider pendant les séances énergétiques de ce programme, vous allez pouvoir utiliser 4 méditations audio guidées mises à votre disposition :

- ❖ 1 méditation guidée audio pour les soins de « Reconnexion »
- ❖ 1 méditation guidée audio pour les soins de « Libération »
- ❖ 1 méditation guidée audio pour les soins « d’Ancrage et reprogrammation »
- ❖ 1 méditation guidée audio pour les soins de « Manifestation et circulation ».

Je vous conseille de télécharger les Méditations avant le programme pour être sûr que tout fonctionne bien.

Je vous conseille aussi à écouter les méditations hors connexion, directement sur votre lecteur MP3, pour ne pas craindre les problèmes de connexion et de débit internet.

IMPORTANT :

Ces méditations sont des BONUS. La transmission des énergies des séances n'est en rien liée aux médiations. Si vous avez des difficultés pour les écouter ou si tout simplement vous ne pouvez pas ou que vous ne voulez pas les écouter, cela ne dérange en rien le processus des séances. Suivez simplement les consignes de la FICHE 1.

>>> Contenu des méditations guidées

Chaque méditation sur un fond musical comprend :

- Une petite relaxation guidée pour vous détendre et vous mettre en condition
- Une invitation à accepter les énergies de la séance
- Un passage musical pour recevoir les énergies de la séance
- Une invitation à revenir dans la réalité ici et maintenant.

Encore une fois, j'insiste, **l'utilisation de ces méditations n'est pas une obligation.**

>>> Comment utiliser les méditations

Si vous décidez de recevoir la séance au moment où elle est donnée, vous pouvez commencer à écouter la méditation **5-10 minutes avant 20h30 (heure de Paris) – 20h20**. Ce laps de temps est celui de la partie relaxation que je propose au début des méditations.



ATTENTION : N'écoutez pas les méditations lorsque vous êtes en train de conduire ou quand vous êtes en train d'effectuer une tâche autre que celle de vous détendre dans des conditions sans risque.

>>> Comment télécharger les 4 méditations

Voici le lien vers la page sur laquelle vous trouverez toutes les ressources nécessaires dont les méditations :

<https://academie.restaurerlamour.world/prg-abondance-telechargement-wzr>

Je vous rappelle que ces méditations sont en plus. Vous n'êtes nullement obligé de les écouter pendant les séances. Si ma voix et/ou musique vous dérangent pendant la séance, je vous invite à recevoir la séance sans la méditation, ou bien à choisir une musique douce que vous appréciez plus particulièrement.

Si vous n'avez pas de lecteur pour lire les MP3 sur votre ordinateur, vous pouvez utiliser ce [logiciel gratuit VLC \(cliquez ici\)](#).

Nous vous donnons l'information mais nous ne pouvons pas vous accompagner dans l'installation de celui-ci. Cela étant, l'installation est très simple et le plus souvent automatique.

FICHE 4 – ORGANISATION

>>> Organisation collective

Ce Programme est un **programme collectif** et non un accompagnement individuel.

Il ne s'agit pas de traiter les problématiques d'une personne en particulier. Pour cela, je vous invite à me contacter pour un accompagnement en suivi individuel, si vous le souhaitez.

Ce programme étant collectif, aucun contre rendu de soin n'est envoyé, contrairement lors d'un accompagnement individuel et personnel.

>>> La Planification des soins

du 30 septembre au 27 Octobre 2024						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30 NETTOYAGE	1 RECONNECTER Source d'Amour (père)	2 RECONNECTER Terre mère nourricière	3 RECONNECTER Droit de recevoir	4	5 RECONNECTER Pouvoir personnel de création	6
7 LIBERER Blocages liés famille	8 LIBERER Blessures Insécurités	9 LIBERER Blessures Manques	10 LIBERER Blessures Dépendances	11	12 LIBERER croyances limitantes	13
14 ANCRER Niveau Mental	15 ANCRER Chakra "Racine" N°1	16 ANCRER Chakra "Sacré" N°2	17 ANCRER Chakra "Plexus solaire" N°3	18	19 ANCRER Niveau Cellulaire	20
21 MANIFESTER Plaisir / Amour / Joie	22 MANIFESTER Santé & Bien- être	23 MANIFESTER Argent & Matériel	24 MANIFESTER Travail & Projets	25	26 MANIFESTER Relations, Amour & Sexualité	27 MANIFESTER Foi en l'Abondance
28	29	30	31	1	2	3

Je vous invite à programmer ces séances et des rappels directement dans votre agenda ou votre mobile, pour ne pas oublier les séances

Rappel :

Tous les soins sont dispensés à 13h30 (heure de Paris). Si vous ne résidez pas en France, je vous invite à [Cliquer ici pour avoir l'heure correspondante dans votre pays.](#)

Je me suis basé sur la première séance, sachant qu'elles seront toutes dispensées à 20h30 heure de Paris.

Chaque séance durera entre 15-20 minutes.

>>> Vous avez des questions

Pendant toute la durée de ce programme, sentez-vous libre de poser vos questions dans le **Groupe Facebook** prévu pour l'accompagnement collectif de ce programme, ou par email en privé si besoin.

Mais sachez qu'il n'y a pas d'accompagnement individuel sur ce type de programme.

Voici l'adresse email : catherine@restaurerlamour.world

Si ces questions concernent les ressentis ou les non ressentis, les médiations, le procédé pour accueillir les énergies des séances, les messages de rappel ou tout autre sujet, je vous invite à revoir la fiche se rapportant à votre demande dans ce document.

FICHE 5 – RAPPELS POUR LES SÉANCES

>>> Consignes par rapport aux messages de rappel des séances

Des messages automatiques de rappel vous seront envoyés chaque jour où il y a une séance planifiée, pour vous rappeler le sujet de la séance du jour.

Cela étant, **vous disposez déjà de tous les éléments dans ce document.**

Par conséquent, si pour une raison ou une autre, vous ne voyez pas le message de rappel du jour, ce n'est pas un souci. Il vous suffit de vous reporter à ce document pour avoir le thème, la phase d'intention et la méditation qui s'y rapporte.

Vous devez savoir que l'Abondance est un des thèmes qui est considéré comme spams par les fournisseurs d'adresses emails. Par conséquent il y a des chances que les messages n'arrivent pas tous.

Informations à savoir par rapport à ces messages de rappel :

- ✓ L'objet du message commencera par : **Ab♥dance | ...**
- ✓ Ce ne sont pas des spams, ne vous désabonnez surtout pas.
- ✓ Mettez bien l'adresse catherine@restaurerlamour.world dans vos contacts autorisés.
- ✓ Pour ceux qui ont une **adresse@gmail.com**, mettez bien l'adresse email dans votre fenêtre principale **et non** dans l'onglet « promotion ».
- ✓ Pour ceux qui ont une adresse **adresse@hotmail.com**, vérifiez que les messages ne sont pas dans l'onglet Autres
- ✓ >>>> **Si vous ne voyez pas les messages, regardez dans vos spams** et mettez bien l'adresse en contact et déclarer le message comme courrier légitime. Parfois il faut renouveler l'opération plusieurs fois pour que votre prestataire de gestion d'email prenne en compte votre demande.
- ✓ >>>> **Si vous ne recevez pas les messages** (ce qui techniquement peu parfois arrivé), **ne vous demandez pas s'il y a une séance ou pas**. Il vous suffit de **regarder le planning** pour le savoir et pour connaître le sujet de la séance. **Ce n'est pas la peine d'envoyer un message** pour demander confirmation. Le **planning** est respecté.

FICHE 6 – LE GROUPE D'ACCOMPAGNEMENT FACEBOOK

Pour faciliter les échanges, j'ai mis en place un groupe privé Facebook.

Je vous invite à laisser vos commentaires directement dans ce Groupe pour partager votre expérience au cours de ce programme énergétique, avec les autres participants et avec moi-même.

Vous pouvez aussi me poser vos questions, afin que je puisse vous guider et vous accompagner.

Ce groupe est PRIVÉ. Seuls les participants pourront accéder à ce groupe d'échange et de partage.

Lors de votre demande d'inscription, **vous devrez saisir l'adresse email** avec laquelle vous vous avez commandé le programme. Sans cette information, l'accès ne pourra pas vous être donné.

Ce groupe est créé juste le temps du Programme. Il sera fermé quelques jours après la fin du programme.

Voici le lien du groupe : <https://www.facebook.com/groups/1698045130989244>

Vous pouvez faire votre demande avant le démarrage du Programme. Mais **je ne donnerai l'accès que le lundi, premier jour du Programme.**

Rejoindre ce Groupe n'est pas une obligation. Je sais que certaines personnes ne souhaitent pas utiliser Facebook. Et je comprends parfaitement. Vous pouvez aussi créer un compte Facebook simplement pour pouvoir accéder à ce groupe.

Attention à bien lire les règles de fonctionnement du Groupe Facebook. C'est réellement un groupe de travail lié exclusivement au programme des séances énergétiques sur l'Abondance.

FICHE 7 – EN SAVOIR PLUS SUR LE REIKI ET L'ÉNERGIE CLE

>>> 2 énergies utilisées pour ce programme

Dans un programme énergétique comme celui sur l'Amour, l'énergie principale que je vais utiliser est « l'énergie CLE » que je vous présente ci-dessous. A cette énergie, j'associe celle du reiki et des symboles Usui et Karuna Ki en rapport avec la séance.

>>> L'énergie CLE : « ChristAll Love Energy »

L'énergie CLE (*ChristAll Love Energy*) est une énergie de haute vibration d'AMOUR.

Elle est pure, cristalline et a pour but de purifier notre Être afin de laisser passer la Lumière de l'Amour en nous-« m'aime » et tout autour de nous.



Elle révèle et rayonne l'Être Lumineux et Divin que nous sommes chacun et tous.

Cette énergie profonde et cristalline, je l'utilise dans mon travail d'accompagnement pour les Flammes Jumelles et les personnes en recherche de révéler l'Amour dans leur Être et leur Vie.

Vous trouverez plus d'informations sur « l'énergie CLE » sur cette page [L'Énergie CLE](#)

>>> L'énergie Reiki

Le Reiki est une approche énergétique naturelle originaire du Japon.

Que vous soyez praticien ou non praticien Reiki vous pouvez vous renseigner sur ses bienfaits, son fonctionnement et les possibilités qu'offrent l'énergie Reiki pour votre plus grand bien.

Je vous conseille de vous y intéresser un peu même si ce n'est pas une obligation, pour mieux profiter de ce programme énergétique. Vous serez ainsi plus conscient de ce que c'est et des bienfaits du reiki.

FICHE 8 – POUR LES PRATICIENS REIKI

>>> Pour les praticiens Reiki

Voici quelques conseils si vous voulez accompagner ces séances avec votre propre pratique du reiki.

Praticien Reiki Niveau 1

Pour les praticiens formés au niveau 1 Reiki Usui, vous pouvez pratiquer le protocole de préparation (respiration, centrage, ancrage et protection) + Kenyoku, avant d'écouter la méditation audio et de recevoir la séance reiki du jour.

Refaites le protocole Respiration, centrage, ancrage et protection + Kenyoku à la fin de la séance.

Praticien Reiki Niveau 2

Aux conseils donnés pour les praticiens de niveau 1, ajoutez la préparation de la pièce dans laquelle vous allez vous mettre en réception des séances reiki : activation de HSZSN, CKR, SHK ... pour protéger et nettoyer la pièce.

Vous pouvez aussi travailler sur les problématiques spécifiques en programmant un cristal pour chaque problématique selon le protocole de traitement reiki avec les cristaux.

Praticien Reiki Niveau 3

Vous pouvez remplacer les traitements des problématiques spécifiques avec les cristaux, en ajoutant les problématiques traitées sur votre grille reiki et en travaillant chaque jour sur la grille, selon le protocole.

FICHE 9 – UTILISATION DU LIVRET

>>> Avant de vous servir de ce livret

Vous vous apprêtez à recevoir un programme intensif de séances énergétiques à distance sur une durée approximative de 1 mois. C'est important.

En général, ces programmes intensifs permettent d'amorcer un travail profond chez les participants avec parfois la lumière sur des problématiques.

Les effets de ce programme ne dépendent pas simplement des énergies transmises ou de moi-même. Les effets et le travail qui pourront être accomplis en vous dépendent en très grande partie de vous-même et de votre implication dans ce programme.

Par implication, je ne définis pas simplement le fait d'accepter et de recevoir l'énergie à chaque séance.

Par implication, je définis aussi le fait que vous agissiez dans le sens de l'énergie d'Amour que vous recevez, et que vous n'alliez pas anéantir les effets et le travail en cultivant des pensées et des comportements iraient à l'encontre de cette énergie d'Amour.

Pour profiter au mieux de ces séances, vous disposez déjà du mode opératoire et des méditations audios qui vous guideront.

A ces outils, j'ai décidé d'ajouter la partie « **livret personnel** ».

Ce **livret personnel** va vous permettre de noter ce qui se passe durant ce programme pour vous aider à avoir une *attitude consciente* sur votre démarche vis-à-vis des sujets (problématiques traitées) de l'énergie reçue et surtout vis à vis de vous-même.

Ce livret est un compagnon simple qui se veut humble dans son utilisation.

Vous trouverez ce livret sur la page de Téléchargement des Ressources :

<https://academie.restaurerlamour.world/prg-abondance-telechargement-wzr>

>>> Comment s'utilise ce livret

Il y a un espace réservé par jour, et chaque espace contient la même structure d'informations.

Vous êtes libre de compléter tout ou partie du livret. **Il n'y a aucune obligation.**

Ce livret est le vôtre et n'a pas vocation à être transmis ou à d'être lu par une autre personne que vous.

Vous retrouverez les informations pratiques pour la séance du jour :

- o Thème de séance et un descriptif
- o Une proposition d'intention
- o Un espace pour noter ce qui s'est passé depuis la dernière séance, durant la séance du jour, quelles sont vos ressentis, etc...

Cela peut être des sensations physiques, des images qui sont apparues, ...

Je vous rappelle que ne pas ressentir ne signifie pas que l'énergie n'agit pas. D'autre part, attention à ne pas chercher à ressentir ce que vous pensez qu'il faudrait ressentir. Dans ce cas-là, vous seriez sous l'emprise du mental.

Portez attention à ce qui peut se passer en vous et autour de vous pendant ce mois.

Ne cherchez pas à attendre telle ou telle chose. Apprenez à observer en vous et autour de vous de façon détachée pour voir et ressentir au-delà de ce que votre mental vous invite à voir et à ressentir.

Notez ce qui vous semble positif comme ce qui vous semble négatif, sachant que positif et négatif sont une vue de l'esprit de chacun et que chacun en a sa propre perception de jugement.

Notez ces 2 états car, par exemple, quand on se libère de quelque chose de lourd, cela peut se manifester par des larmes, des manifestations physiques, émotionnelles et autres. Votre réaction ne doit pas être celle de vous refermer ou d'abandonner.

A garder à l'esprit et dans votre cœur : Quand on se libère quand on accepte de lâcher quelque chose en soi, il faut bien que cela ressorte à la surface pour disparaître. Car si cela n'est pas exprimé, cela reste en réalité enfoui quelque part toujours en vous. Et ce sont dans ces moments que la puissance de votre moi-m'aime doit être bien présente !

D'un point de vue pratique, vous pouvez imprimer les pages du livret.

POUR FINIR



“ En général, un tel programme amorce un travail en soi.

Il me semble important de capitaliser sur ce programme et sur ce mois intensif pour poursuivre le travail initié.

Alors, n’oubliez pas qu’il est important que vous vous impliquiez dans ce programme pour vous-même.

Et si vous voyez des résistances pendant ce programme, accueillez-les comme une bénédiction car elles vous inviteront à regarder ce qui se cache derrière celles-ci et en cherchant il vous sera montré ce qui est à transmuter.

Le découragement est l’arme la plus efficace que l’égo et le mental vont trouver pour vous empêcher d’aller au fond de vous-m’ aime et vous permettre de cheminer. Ils ne veulent juste pas perdre le pouvoir qu’ils ont sur vous. Alors Avancez ! Persévérez ! Et toujours avec bienveillance et amour, envers vous-m’ aime.

Ce dernier point est important. Des épisodes de votre vie parfois peu agréables vont sûrement refaire surface. Le travail de soi-m’ aime consiste justement à accueillir ces événements sans porter de jugement vis-à-vis de vous-m’ aime, pas de honte, pas de colère ... juste de l’Amour et de la bienveillance. Aimez-vous !

J’encourage aussi les personnes à se former pour pouvoir disposer d’une certaine autonomie dans la pratique du reiki. Ainsi, cela permet un travail qui est régulier avec le reiki.

Je vous encourage à regarder les formations que je propose sur notre plateforme de formation : <https://school.restaurerlamour.world/FORMATIONS>.

Sachez que je vous suis personnellement et individuellement tout au long de votre formation.

Avec Amour et Gratitude pour qui vous êtes et ce que vous accomplissez et accomplirez sur Terre dans l’Amour. MERCI, MERCI, MERCI.

Coeurdialement.

- Catherine LABBÉ –