Guide d'accompagnement

*

Rencontre avec Soi-m'aime

Par Yashi



Harmony Essenciel

Vous n’êtes pas perdue



Vous êtes en attente de vous-même.

Harmony Essenciel

Bienvenue

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être qu'une part de vous aspire à davantage de calme, de clarté et de douceur.

Peut-être avez-vous longtemps pris soin des autres en oubliant de vous accorder un véritable espace pour vous écouter.

Ce guide a été créé pour vous offrir un temps de pause, de réflexion et de reconnexion à ce qui est essentiel en vous.

Beau cheminement vers vous-même,



et à très bientôt.

Yashi

Harmony Essenciel

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Prenez quelques instants pour vous arrêter.

Sans chercher à bien répondre, laissez simplement émerger ce qui est vivant en vous en ce moment.

🌸Questions de réflexion

- Vous sentez-vous souvent submergée par vos pensées ou vos émotions ?
- Avez-vous l'impression de manquer d'espace pour vous-même ?
- Vous arrive-t-il de ressentir une fatigue intérieure difficile à nommer ?
- Aspirez-vous à davantage de paix, de clarté et de présence ?

Sentez-vous qu'une part de vous attend d'être pleinement reconnue ?

Il n'y a rien à réussir.
Seulement une invitation à vous rencontrer avec douceur.



Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Prenez un moment pour accueillir ce qui émerge.

Vous pouvez écrire quelques mots, dessiner un symbole, ou simplement laisser venir ce qui vous touche aujourd'hui.

Ce que je ressens aujourd'hui :

.

Ce que ce guide peut vous révéler

Au fil de ces pages, vous pourrez peut-être reconnaître plus clairement ce que vous vivez.

Ce guide peut vous aider à mettre des mots sur vos ressentis,

à mieux comprendre vos besoins profonds, et à percevoir qu'un autre rapport à vous-même est possible.



Ce que vous pourriez découvrir

Au fils des pages vous allez pouvoir observer :

- Ce qui vous épuise réellement.
- Ce dont vous avez profondément besoin.
- Les habitudes qui vous éloignent de vous-même.
- Les ressources déjà présentes en vous.
- Le chemin qui souhaite émerger.

Tout ce que vous cherchez commence peut-être par une rencontre plus douce avec vous-même.



Harmony Essenciel

Et si ce que vous ressentez avait un sens ?



Ce que vous vivez n’est peut-être pas un problème à corriger.

C’est peut-être une invitation à ralentir, à écouter, et à reconnaître ce qui cherche à être entendu en vous.

Parfois, ce que nous appelons stress, fatigue ou confusion est simplement le signe qu’une part de nous aspire à davantage de paix, de cohérence et de présence.

Harmony Essenciel



Et si ce que vous ressentez était le début d'un retour vers vous-même ?

Ce qui vous appelle aujourd'hui pourrait devenir le point de départ d'une transformation profonde.

Harmony Essenciel

Il existe une autre manière de vivre



Une manière de vivre où vous n’avez plus besoin de lutter en permanence.

Une manière de vivre où le calme ne dépend pas uniquement des circonstances extérieures.

Une manière de vivre où vous apprenez peu à peu à vous écouter, à vous accueillir et à faire confiance à ce qui est déjà vivant en vous.

Une manière de vivre plus douce, plus consciente et plus reliée à votre nature profonde.



Harmony Essenciel

Il existe une autre manière de vivre

Ce programme a été créé pour accompagner les femmes sensibles qui ressentent le besoin de retrouver un espace de paix, de clarté et de présence en elles-mêmes.

À travers des temps de méditation, d'écoute intérieure et d'accompagnement bienveillant, vous apprenez à mieux vous comprendre, à accueillir ce que vous vivez, et à vous reconnecter à vos ressources profondes.

Pas à pas, vous développez une relation plus douce, plus consciente et plus vivante avec vous-même.



Ce chemin commence souvent par un simple moment d'écoute et de présence.

Harmony Essenciel

Honorez le chemin parcouru

Vous avez déjà parcouru un chemin.
Vous avez traversé des expériences, cherché des réponses, développé des ressources et appris à mieux vous connaître.

Prenez un instant pour reconnaître tout ce que vous avez déjà accompli.

Et écoutez ce qui aspire encore à grandir en vous aujourd'hui.

Ce que j'aspire à vivre avec moi-même aujourd'hui :

je poses ici ce qui émerge

Ce qui vous appelle aujourd'hui pourrait être le début d'un nouveau chapitre de votre vie.

Un chemin que je connais de l'intérieur



Je m'appelle Yashi.

Nourrie par une double culture, entre l'Inde et l'Occident, j'explore depuis plus de quarante ans le chemin du retour à soi.

Depuis plus de vingt ans, j'accompagne des personnes sensibles à retrouver paix, clarté et confiance.

Ce que je vous propose est un chemin que j'ai moi-même profondément vécu.

Harmony Essenciel

Des ressources souvent insoupçonnées

Ce que j'ai observer

Au fil des accompagnements, j'ai vu combien les femmes sensibles portent en elles des potentiels extraordinaires.

Lorsque ces ressources sont reconnues et nourries, elles peuvent retrouver une relation plus paisible, plus confiante et plus joyeuse avec elles-mêmes.



Tout ce que vous cherchez à l'extérieur est peut-être déjà vivant en vous.

Vous avez peut-être déjà connu cet état

Prenez un moment pour vous souvenir.

Peut-être existe-t-il, dans votre enfance ou à un autre moment de votre vie, un instant où vous vous êtes sentie profondément connecté et en paix avec vous-même.



- Quels moments de votre vie vous reviennent, lorsque vous repensez à des instants de profonde paix avec vous-même ?
- Qu'est-ce qui vous permet parfois de retrouver cet état ?
- Qu'est-ce qui rend plus difficile aujourd'hui l'accès à cette présence intérieure ?
- **Ressentez-vous** que cela demande beaucoup d'efforts lorsque vous êtes seule ?

Ce que je reconnais aujourd’hui :

Prenez un moment pour accueillir et noter ce qui émerge.

Vous pouvez écrire quelques mots, dessiner un symbole, ou simplement laisser venir ce qui vous touche aujourd’hui.

Ce que je reconnais aujourd’hui :



.

Et si vous vous donniez cette chance ?

Et si c'était possible pour vous, en toute simplicité, d'accéder à ce qui est déjà là en vous ?

Non pas pour vous éloigner de la vie, mais pour vous sentir plus présente, plus ancrée et plus consciente de vous-même, ici et maintenant.

Une manière d'habiter votre quotidien avec davantage de douceur, de clarté, de confiance et de joie d'être.

Malgré tous vos efforts, une part de vous doute peut-être encore.

Et pourtant, ce chemin reste accessible.

Vous méritez de vivre cette transformation.



Harmony Essenciel

Offrez-vous ce temps, en toute simplicité

Je vous invite à faire ce premier pas

Je vous propose un rendez-vous découverte offert pour faire le point ensemble.

- Un temps d'écoute bienveillante pour mieux comprendre ce que vous vivez aujourd'hui
- et voir comment ce chemin pour rencontrer Soi peut concrètement prendre forme dans votre vie.



Dès votre prise de rendez-vous,
vous recevrez un premier audio guidé pour commencer, en douceur, votre retour vers vous-même.

Réserver mon rendez-vous découverte offert

Parfois, un simple premier pas suffit pour changer le sens de toute une vie.

Harmony Essenciel

Vous pouvez également me contacter directement

via la page contact sur mon site

A très bientôt.

Avec douceur,

Yashi

Harmony Essenciel