Ton cahier de lumière

ATELIER LIBÈRE & RÉVÈLE

Ce que tu as vécu ce soir t'appartient. Voici de quoi le faire grandir chez toi, à ton rythme.

1	Respirer et s'ancrer à Gaïa
2	Nommer et rendre sa peur : les 4 R
3	Le voyage vers l'origine
4	Ouvrir son cœur et accueillir la lumière
5	Protéger son énergie
✦	Mon carnet de route

Dans la lumière du cœur

Delphine, Navigatrice des voyages intérieurs

Respirer et s'ancrer

ATELIER LIBÈRE & RÉVÈLE · FICHE 1

Deux minutes pour revenir chez toi, dans ton corps.

À faire chaque matin, et avant chaque pratique. C'est la base de tout : un corps posé et ancré reçoit et donne bien mieux.



Assieds-toi le dos droit, les pieds bien à plat, les yeux fermés. Inspire par le nez sur 5 temps… expire lentement par la bouche, comme dans une paille. Trois fois, en relâchant les épaules, la mâchoire, le ventre.



Des racines partent de la plante de tes pieds. Elles traversent le sol, les roches, les eaux souterraines… jusqu'au cœur de la Terre-Mère, Gaïa. À chaque inspiration, son énergie remonte jusqu'à ton cœur.



Du sommet de ta tête, un fil de lumière monte vers le Ciel. La Terre sous toi, le Ciel au-dessus, et ton cœur au milieu.

« Je m'offre ce moment. Je m'ouvre à ma transformation. »

✦ MON DÉFI DE LA SEMAINE

Fais-le chaque matin, avant même de regarder ton téléphone. Ce que je ressens après mon ancrage :

✦ Souviens-toi : tes racines sont toujours là, il suffit d'y revenir.

On ne peut pas libérer ce qu'on n'a pas nommé.

RECONNAÎTRE

Complète, avec tes mots : « Quand je pense à oser, à pratiquer, à être pleinement moi… j'ai peur de… » Et rappelle-toi : c'est une peur, ce n'est pas qui tu es.

RESSENTIR

Ferme les yeux, relis ta phrase. Où vit-elle dans ton corps ? Gorge, poitrine, plexus, ventre, épaules… Pose ta main. Est-ce lourd, serré, froid, chaud ? Dis-lui : « Je te vois. Je t'accueille. »

RENDRE

À voix haute, avec douceur :

« Je reconnais cette peur. Je vois d'où elle vient. Merci de m'avoir protégé·e. Elle appartient à mon passé, et parfois à l'histoire de ma famille. Je la rends avec amour à son histoire… et je reprends ma place, ici et maintenant. »

REMPLIR

Inspire. Une lumière dorée vient se poser là où vivait la peur et remplit tout l'espace libéré (fiche 4). Si tu l'as écrite, tu peux déchirer le papier.

✦ MON CARNET

Ma peur, en une phrase :

Où je la sens dans mon corps :

✦ *Souviens-toi : accueillir, c'est déjà commencer à libérer.*

Le voyage vers l'origine

ATELIER LIBÈRE & RÉVÈLE · FICHE 3

Suivre le fil jusqu'à l'enfant que tu étais.

Tu regardes tout comme un spectateur, avec bienveillance, comme un film. Tu es en sécurité, ici et maintenant. Si c'est trop fort, reviens à ta respiration et à tes racines : tu peux ouvrir les yeux à tout moment.

LE FIL

Après ton ancrage (fiche 1), retrouve ta peur dans ton corps et pose ta main. Cette sensation est un fil : laisse-le te ramener en arrière, comme les pages d'un livre qu'on tourne à l'envers.

LA PREMIÈRE FOIS

Laisse venir, sans chercher : un souvenir, un lieu, une voix, un visage. Quel âge as-tu ? Qu'as-tu décidé de croire ce jour-là, sur toi, sur la vie ?

TES RACINES

Peut-être que le fil remonte encore, vers ta mère, ton père, tes grands-parents. Quelqu'un portait peut-être déjà cette peur. Observe simplement.

L'ENFANT

Approche-toi de l'enfant que tu étais, avec tendresse. Prends-le dans tes bras, ramène-le dans ton cœur. Puis remonte doucement vers aujourd'hui, sens tes pieds, ouvre les yeux.

« Je te vois. Je suis là maintenant. Tu as fait de ton mieux. Tu n'as plus besoin de porter ça tout seul. »

✦ MON CARNET

Ce que j'ai découvert (un âge, un lieu, une phrase que je me suis dite) :

Ces pratiques accompagnent ton chemin intérieur ; elles ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique.

✦ Souviens-toi : ce qui a été vu avec amour peut enfin se libérer.

La lumière du cœur

ATELIER LIBÈRE & RÉVÈLE · FICHE 4

Sans cœur ouvert, la lumière ne peut pas passer.



Pose tes deux mains sur ton cœur et respire dedans. À chaque inspiration, il s'ouvre un peu plus, comme une fleur au soleil.



Une lumière de guérison descend du sommet de ta tête et coule dans tout ton corps. Elle entre dans chacune de tes cellules, les nettoie, les apaise, les illumine.



Elle va vers l'endroit où vivait ta peur. À chaque expiration, la peur s'allège et s'envole comme des pétales. Puis la lumière déborde autour de toi et forme ta bulle de protection.

« J'ouvre mon cœur. J'invoque une lumière de guérison qui naît de mon cœur et coule dans mes mains. Je fais confiance à ce que je ressens. »

✦ MA MISSION

Offre un soin de lumière à un proche : main sur le cœur, invoque la lumière, laisse-la couler dans tes mains posées sur ses épaules quelques minutes. Puis demande-lui : qu'as-tu ressenti ?

Ce que j'ai ressenti en donnant :

Ce qu'il ou elle a ressenti :

✦ *Souviens-toi : ce n'est pas ta tête qui soigne, c'est ton cœur ouvert.*

Protéger son énergie

ATELIER LIBÈRE & RÉVÈLE · FICHE 5

Ta sensibilité n'est pas un défaut : c'est un don… à protéger.

Tu es peut-être une éponge émotionnelle si :

- ✦ tu ressens les émotions des autres comme les tiennes
- ✦ tu ressors d'un échange épuisé·e
- ✦ tête lourde, nuque raide après la foule
- ✦ le soir, tu rumines les problèmes des autres
- ✦ ton humeur change selon les lieux
- ✦ tu as du mal à dire non

AVANT

Tes racines et ta bulle de lumière (fiches 1 et 4). Intention : « Laisse passer l'amour. Retiens tout le reste. »

PENDANT

Tu laisses passer la lumière de ton cœur. Tu n'es pas la source, tu es le canal : tu ne donnes pas ta propre énergie.

APRÈS

Tu dis la phrase ci-dessous, puis tu secoues tes mains ou tu les passes sous l'eau fraîche pour couper le lien.

« Je rends à chacun ce qui lui appartient. Je rappelle à moi toute mon énergie, là où je l'ai laissée. Elle revient, pure et lumineuse. »

✦ MON CARNET

Une situation où j'ai senti que je prenais sur moi, et ce que j'ai fait :

✦ Souviens-toi : tu n'es pas la source, tu es le canal.

Mon carnet de route

ATELIER LIBÈRE & RÉVÈLE · FICHE ✦

Trois intentions, trois missions, et une semaine pour voir ce qui change.

✦ MES 3 INTENTIONS, CHAQUE MATIN

1 · « À partir d'aujourd'hui, j'ouvre la porte de mon inconscient. Je reconnais mes peurs et je les accueille. C'est le début de ma transformation. »

2 · « J'ouvre mon cœur. J'invoque une lumière de guérison qui naît de mon cœur. Je fais confiance à ce que je ressens. »

3 · « Je suis le canal, pas la source. Je garde mon énergie intacte. Je rends ce qui n'est pas à moi. »

✦ MES 3 MISSIONS

✦ Quand une peur se présente, main sur le cœur : « Je te vois. Je t'accueille. »

✦ Offrir un soin de lumière à un proche, et lui demander ce qu'il a ressenti.

✦ Le matin, racines et bulle ; le soir, je rends ce qui n'est pas à moi.

✦ MA MÉTÉO INTÉRIEURE

	Au réveil /10	Le soir /10	Ce que j'ai remarqué
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Partage tes ressentis avec la communauté sur WhatsApp : on avance mieux ensemble 🌸

✦ *Souviens-toi : chaque petit pas compte, et tu n'avances plus seul·e.*

✦