

**Ton cahier de Libération
Émotionnelle
-Avant Première-**



*" Je m'autorise
à me retrouver,
en mon cœur,
en profondeur
et tout en
douceur,
dés à présent. "*

Betty Marie Ange
www.langeensoi.fr

AVANT - PROPOS

Mon souhait est d'offrir aux femmes qui sont prêtes, un outil facilement utilisable, en toute autonomie. C'est ce qui m'a inspirée pour la création de ce cadeau, qui être le début d'une libération pour l'âme. Se retrouver pour mieux s'honorer.

C'est une avant - première, car il existe une suite et celui-la t'es OFFERT! Vas-y à ton rythme et sans pression!

Il se peut que tu ai besoin d'un accompagnement spécifique en fonction de ton parcours, alors je te souhaite de trouver les meilleures personnes pour toi, sans oublier que c'est nous, notre meilleur thérapeute et notre propre guérisseur. Bien sûr, je suis à ton entière disposition et je serai ravie de t'accompagner, si cela vibre pour toi!



Il y a un moment dans la vie où tout va vite, trop vite, on se sent dépassée pour les événements, les situations, le quotidien et on a du mal à se retrouver, à se poser, à y voir plus clair car tout peut s'embrouiller et on se sent perdue.

Tu es au bon endroit.

Ferme les yeux et prends une grande inspiration, je te guide.

On y va!

Betty Marie Ange

Se sentir perdue



après s'être fait passer après les autres,
après s'être oubliée à trop donner,
après avoir ignoré ses propres besoins.



Bonne ou mauvaise chose ?

Se sentir perdue est souvent vécu comme un échec, une impuissance, une incapacité et tout un tas d'émotions qui vont avec. Cela touche à l'estime de Soi et à toutes les injonctions sociales projetées auxquelles nous nous identifions parfois, de façon inconsciente. Et si,...

Poser un autre regard



Et si cela avait un autre sens,
Et si cela était une invitation à faire pause, à se retrouver vraiment, à aller toucher à ce qui fait sens profondément pour nous et nous fait vibrer,
Et si cela était une opportunité à se reconnecter à notre étincelle divine, notre Âme et à se réaligner avec notre chemin de Vie rayonnant.

État des Lieux



Avant tout, je t'invite à faire un état des lieux en écrivant les réponses à ces questions :

Prends le temps d'y répondre, en toute franchise, en toute authenticité, car c'est un dialogue intérieur, de toi à toi, de ton Soi à ton Soi, de ton Être à ta profondeur d'Être.

*Où j'en suis, qu'est-ce que j'ai accompli dans ma Vie, les petites comme les grandes choses ?

*De quelle façon cela a enrichi ma Vie ?

*Qu'est-ce que je désire accomplir plus que tout dans ma Vie aujourd'hui ?

État des Lieux Ton espace d'expression

Tes réponses :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Et à ce moment-là que
s'opère une transition
énergétique et vibratoire.**

**Des repères changent et
c'est okay de se sentir
perdue pour accéder à
une version de Soi qui se
chercher et cherche à
changer de dimension,
de ligne temporelle,
un état vibratoire plus
conscient, plus expansé
et en expansion.**

Fais une pause, respire

**“Je réaligne tous
mes corps subtils,
parfaitement purifiés et
transmutés, tout autour
de mon corps physique,
en harmonie, ancrés,
centrés, et enracinés.”**



*Je te partage ce décret
énergétique pour te recentrer
et te réaligner.*



Dans un endroit calme,
je t'invite à joindre tes 2
mains au niveau de ton
chakra Cœur, au centre de
ta poitrine, à baisser ta
tête vers tes 2 mains pour
aller poser ton regard vers
ton cœur, le centre de ton
Être. Cette position doit
être fluide, sans tension,
ni gêne.

Prends de grandes
inspirations et de grandes
expirations pour ralentir
le rythme et revenir à SOi,
tout en douceur.

MES PRATIQUES

Ici,
Je te partage mes
pratiques, depuis ma
magnifique île de La
Réunion. Je t'invite à
te reconnecter à la
nature où que tu sois
dans le monde.
Et surtout, le faire en
conscience.
C'est la lenteur qui
permet d'être en
conscience et dans
l'instant présent.
Bonne pratique
à toi, Belle Âme!



A la fin de chaque
séance en présentiel, je
propose à mes
consultantes les
pratiques suivantes (les
moments précieux) :

- *prendre un bain de
mer,
- *faire une balade en
forêt ou dans la nature,
- *marcher pieds nus,
- *faire un bain de pied
avec du gros sel,
- *rire comme les enfants
pour amener de la
légèreté.

Se reconnecter



Alors, se sentir perdue peut être le début d'un nouveau départ, plus lumineux et plus abondant et plus aligné à son Soi Divin.

Il n'y a pas de jugement à avoir, juste une prise de conscience que le nouveau cherche à prendre Vie et forme à travers toi, en ton Soi, car n'oublie pas que toutes les réponses sont déjà en toi.

QUI SUIS - JE

Je Suis Betty Marie Ange, thérapeute holistique, praticienne en soins énergétiques et libération de l'Âme.

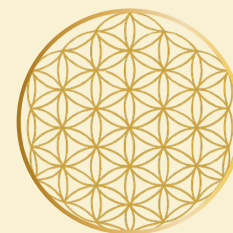
J'ai à cœur d'accompagner les femmes qui se sent perdues et qui portent un poids qu'elles ressentent, sans pouvoir le nommer, à retrouver clarté et légèreté, sans peur de ne pas y arriver. Je les accompagne à se retrouver.

Formée à plusieurs systèmes énergétiques, la Vie m'a appris que nous avons le pouvoir de transformer notre Vie, en étant des co-créateurs conscients, en redevenant des êtres souverains.

Je crois au plus profond de mon Être, que toutes les réponses sont en NOUS!



Betty Marie Ange



LE MOT DE LA FIN ...et le début du parcours !

Chère Belle Âme,

Si cela vibre pour toi, la prochaine étape, qui t'es également offerte, est un appel découverte avec moi pour faire le point et échanger en toute authenticité.

C'est la suite du parcours que je te propose.

C'est toi qui te choisis!



Quelle suite pour toi ?
Un RDV OFFERT de 30 min avec moi!

ATTENTION : L'appel découverte est prioritaire si vous le **réservez dans les 8 jours suivant votre téléchargement!**

Je réserve mon créneau



CONTACT



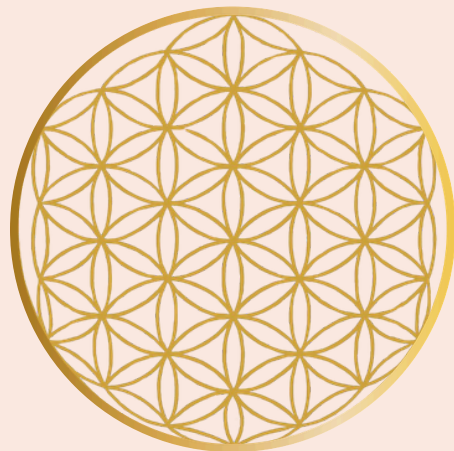
L'ANGE EN SOI

BETTY MARIE ANGE

Thérapeute Holistique
Praticienne en Soins
Énergétiques et Quantiques
Reconnexion à Soi
Libération de l'Âme
Accompagnement individuel

   contact@langeensoi.fr

www.langeensoi.fr



Me suivre sur les réseaux :



[Ma page PRO](#)



[Instagram](#)



Scanner le QR Code
pour vous rendre sur
mon site internet
www.langeensoi.fr



contact@langeensoi.fr



*" Je Suis le Sacré
en mouvement,
Je Suis la Vie"*



*Betty Marie Ange
Galmar*

© L'Ange En Soi – 2026 –
Tous droits réservés