


EBOOK

ÉNERGIE

ACTION ACTION



Maintenir son énergie
haute & sa posture
meme quand les
résultats ne sont pas là.

MONIA MAUCO

ÉNERGIE • ACTION • POSTURE

Énergie sacrée. Action inspirée.
Posture de leader.

CE QUI POMPE MON ENERGIE

et me crée mon manque de
confiance en moi

SOMMAIRE

« ÉNERGIE, POSTURE ET ACTION : INCARNER LE PHÉNIX »
Parcours de transformation intérieure, de l'instabilité à la souveraineté.

Chapitre 1 – Les Schémas de Suradaptation

Quand tu t'épuises à répondre aux attentes extérieures : donner sans se recharger, vouloir sauver les autres, dire oui pour éviter le conflit, oublier de poser tes limites. Ici commence la reconquête de ton espace intérieur.

Chapitre 2 – La Quête de Validation

Quand ton énergie dépend du regard des autres : tu doutes sans retour, tu agis pour plaire, tu cherches à être reconnu. Ce chapitre t'aide à restaurer ta propre légitimité et à te valider toi-même.

Chapitre 3 – La Fuite Intérieure

Quand tu t'agites pour éviter de ressentir : distractions, surcharge mentale, peur du vide. Apprends à ralentir, respirer et te retrouver dans le silence fertile.

Chapitre 4 – Comparaison & Identité Empruntée

Quand tu oublies qui tu es en voulant ressembler aux autres : sentiment d'être en retard, perte de ton unicité. Retrouve ta vibration originelle, celle que personne ne peut copier.

Chapitre 5 – Culpabilité, Honte & Auto-Sabotage

Quand tu te retiens malgré ton potentiel : honte de briller, peur de réussir, sabotages subtils. Ce chapitre est un chemin de réconciliation avec ta grandeur.

Chapitre 6 – L’Incohérence Énergétique

Quand tu fais beaucoup sans être aligné : actions mécaniques, dispersion, manque de clarté. Tu réapprends ici à vibrer avant d’agir, à te réaligner avec ton intention.

Chapitre 7 – Refus de Recevoir

Quand tu bloques la réception malgré tes demandes : croyances inconscientes, peur de mériter, plafond énergétique. Ce chapitre ouvre la porte à une nouvelle réceptivité fluide et incarnée.

Chapitre 8 – Les Piliers de l’Hygiène Énergétique

Les rituels quotidiens pour stabiliser ta vibration : respiration consciente, ancrage, silence, déconnexion digitale. L’énergie ne se conserve pas, elle s’entretient.

Chapitre 9 – Vision Incarnée & Leadership Vibratoire

Ne plus rêver sa mission mais l’incarner maintenant. Activation énergétique, confiance au corps, sortie du temps linéaire : ici, tu redeviens le leader de ta destinée.

Chapitre 10 – Reprogrammation Subconsciente

Libérer les schémas invisibles : loyautés familiales, blessures de l'enfant intérieur, désalignement vibratoire. Ce chapitre est une renaissance de ton système énergétique.

Chapitre 11 – L'Action Inspirée

Passer à l'action depuis la clarté du cœur : ressentir les "oui", poser des intentions sacrées, incarner ta mission comme si elle était déjà accomplie. C'est le moment de créer depuis ta pleine puissance.

*Ce que tu appelles chaos, l'univers
l'appelle initiation.
Et ce que tu crois être la fin,
n'est souvent que l'endroit exact
où ton feu sacré s'apprête à renaître.*

Monia

CHAPITRE 1 : Les schémas de suradaptation

« Quand ton énergie s'épuise à être ce que les autres attendent. »

La suradaptation est l'un des plus grands voleurs d'énergie chez les leaders sensibles, intuitifs et puissants. Elle agit souvent de façon invisible, comme un réflexe émotionnel hérité, une loyauté à des figures parentales ou un mécanisme de survie intégré dans l'enfance.

👉 Dans ce chapitre, tu vas explorer 4 grands schémas qui t'éloignent de ton axe, affaiblissent ta posture, et créent des fuites énergétiques constantes.

1. Donner sans se recharger

🔍 Le besoin de donner en continu, d'aider, de soutenir tout le monde, vient souvent d'un attachement insécurisé dans l'enfance.

L'enfant apprend : « Je suis aimable quand je rends service. »

Il associe amour et utilité.

À l'âge adulte, cela devient une identité : celle qui donne sans compter.

Mais donner sans se remplir... te vide.

🧠 Tu restes en hyperactivité sympathique (mode "fuite ou attaque") sans retour au repos.

C'est un système en alerte constante, qui n'a pas appris à régénérer → fatigue chronique, tension nerveuse, sensation de vide.



Loyautés invisibles

- Mère, grand-mère ou lignées de femmes épuisées : tu rejoues inconsciemment ce modèle.
- « Moi aussi, je dois être fatiguée pour être valable. »



Blessure & enfant intérieur

L'enfant en toi n'a pas été reconnu dans son "être", seulement dans son "faire".

Il continue de "faire pour exister" → il ne connaît pas la détente ou le droit au vide.



Croyances subconscientes

- "Je dois prouver ma valeur en donnant."
- "Si je ne fais rien, je ne vauds rien."
- "Recevoir, c'est égoïste."



Questions d'introspection

- Que se passe-t-il si je ne donne rien pendant 24h ?
- Qu'est-ce que je cherche à éviter en donnant tout le temps ?



Exercice

Planifie une journée OFF, où tu n'as aucune obligation de donner ou d'aider.

Observe : angoisse ? vide ? panique ? C'est l'espace où la guérison commence.

Mantra:

« Me remplir est une priorité sacrée. Je suis digne, même sans donner. »

2. Sauver, porter les autres, être indispensable

🔍 Tu ressens une obligation intérieure de régler, porter, contenir ce que les autres ne peuvent pas.

Tu prends sur toi les émotions, les blocages, les conflits des autres.

Tu crois : « *Si je ne suis pas là, tout s'écroule.* »

Mais **porter le monde t'épuise.**

🧠 Tu captes, tu charges, tu accumules.

Ton aura est saturée, ta vitalité diminue.

🧬 **Loyautés invisibles**

Tu portes ce que d'autres ont porté avant toi.

Tu prends symboliquement la place d'un parent défaillant.

« *Si je ne m'en occupe pas, personne ne le fera.* »

💔 **Blessure & enfant intérieur**

Tu n'as pas été porté-e, alors tu portes tout le monde.

L'enfant en toi croit que son amour vaut s'il s'oublie pour les autres.

⚓ **Croyances subconscientes**

- "Je dois porter pour mériter."
- "Si je ne gère pas, je ne sers à rien."
- "Mon repos est un abandon des autres."

? **Questions d'introspection**

- *Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient pas ?*
- *À qui est-ce que je rends service en portant trop ?*

Exercice

Fais une liste des situations que tu gères par habitude.


Puis, à côté : Est-ce à moi de porter ça ?

Libère au moins une charge concrète cette semaine.

Mantra


« Je rends ce qui ne m'appartient pas. Chacun est maître de sa propre vie. »

3. Dire oui par peur de déplaire

 Tu dis "oui" pour éviter les conflits.

Tu cherches à plaire, à rassurer, à ne pas déranger.

Mais à force de dire oui aux autres, tu te dis non à toi-même.

 Le refus active une peur archaïque de rejet, liée à la survie du clan.

Dire non = danger de séparation → activation du stress
→ suradaptation.

Loyautés invisibles

Tu répètes un modèle où l'amour était mérité par le silence, l'effacement, l'obéissance.

Blessure & enfant intérieur

Tu as appris que dire non te mettait en danger.

Tu as été puni·e, ignoré·e, ou dévalorisé·e quand tu t'es affirmé·e.

Croyances subconscientes

- "Si je dis non, je perds l'amour."
- "Mon besoin va déranger."

"Je dois être facile à vivre pour être aimée."

? Questions d'introspection

- Combien de fois ai-je dit oui alors que mon corps disait non ?
- Qu'est-ce que j'ai sacrifié pour ne pas déranger ?

🌱 Exercice

Cette semaine, choisis UNE demande à laquelle tu diras non consciemment.

Observe : peur ? culpabilité ? honte ? Respire et ancre ta décision.

Mantra

« Dire non me protège. Je suis en sécurité même dans mon non. »

4. Ne pas poser ses limites

🔍 Tu laisses passer. Tu acceptes l'inacceptable.

Tu évites les conflits, tu minimises les intrusions.

Mais chaque non-dit, chaque limite non posée, te coûte de l'énergie vitale.

🧠 Ton espace énergétique est violé → tu fuis dans le mental → tu perds ton ancrage.

🧬 Loyautés invisibles

Tu as hérité de modèles familiaux où il fallait subir en silence pour rester dans le clan.

💔 Blessure & enfant intérieur

Dire ta vérité était dangereux.

Tu t'es construit·e en mode caméléon silencieux pour survivre.

Croyances subconscientes

- "Poser une limite = perdre l'amour."
- "Mon besoin est moins important que l'harmonie."
- "Je dois encaisser pour être une bonne personne."

Questions d'introspection

- Quelle est la limite que je n'ai jamais osé poser ?
- À quoi ai-je renoncé pour ne pas froisser ?

Exercice

Écris une **limite que tu veux poser** (verbale, émotionnelle, physique).

Pratique-la d'abord par écrit, puis en douceur dans la réalité.

Mantra:

« Poser une limite est un acte d'amour envers moi-même. »

Tu n'as pas à tout porter.

Tu n'as pas à plaire à tout le monde.

Tu n'as pas à t'oublier pour être aimé·e.

Tu as le droit d'exister dans ta juste place.

Ta fréquence se stabilise quand tu reviens dans ton axe.

Ce chapitre est une invitation à **reprendre ton énergie dispersée** et à **célébrer ton alignement intérieur**.

◆ CHAPITRE 2 : Les schémas de recherche de validation

« Quand ton énergie dépend du miroir de l'autre. »

La recherche de validation extérieure est une des sources les plus puissantes de fuite énergétique chez les entrepreneurs, leaders et thérapeutes.

Elle rend l'élan dépendant d'une récompense immédiate, visible, validée.

Tu deviens esclave de ta performance, de ton image, des likes, des réponses, du chiffre.

Ici, on vient déprogrammer la croyance que "je suis légitime seulement si l'extérieur me le renvoie."

Et surtout : on revient dans la souveraineté énergétique intérieure.

◆ 1. Attendre des likes, ventes ou retours pour se sentir légitime

🔍 Tu fais une action (poster, vendre, parler) → tu attends une preuve de valeur.

Si personne ne répond ? Tu te remets en question, tu doutes de tout.

Cela te met dans une boucle où ton énergie monte ou chute selon la réponse extérieure.

🧠 Chaque notification, vente, commentaire déclenche un shot de dopamine.

Ton cerveau devient accro au feedback → si rien ne vient, il vit un manque chimique, réel.

C'est exactement le même circuit que pour une addiction.

Et il crée un yoyo émotionnel épuisant : excitation → attente → chute → doute → surcompensation.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as probablement été peu reconnu·e, peu valorisé·e dans ce que tu étais.

Tu as appris : « je vaudrais quand je fais plaisir / je réussis / je suis exemplaire ».

Tu vis donc dans un schéma : "Si personne ne me voit, je ne vaudrais rien."

🧬 Loyautés invisibles

Tu reproduis une lignée où l'amour était conditionnel.

Il fallait réussir, briller, être gentil·le pour mériter.

« Être normal·e, discret·e ou authentique = ne pas être aimé·e. »

📌 Croyances subconscientes

- "Je dois mériter ma place."
- "Je suis aimable si je performe."
- "L'extérieur me dit si j'ai le droit d'exister."

Questions d'introspection

- *Qu'est-ce que je ressens quand personne ne répond à mon travail ?*
- *Est-ce que je vaudrais moins sans validation extérieure ?*

Exercice

Publie quelque chose d'important pour toi, sans attendre aucun retour.

Puis observe : ce que ton mental crée, ce que ton cœur ressent.

Reste avec toi-même. Respire ta propre présence.

Mantra

« Ma légitimité est intérieure. Je suis entier·e même sans retour. »

2. Agir pour impressionner ou plaire

🔍 Tu travailles dur, tu communique fort, tu performs bien...

Mais pas toujours pour les bonnes raisons.

Tu veux être reconnu·e, validé·e, perçu·e comme "solide", "réussi·e", "incroyable".

Mais derrière le masque, il y a souvent un besoin : *qu'on m'aime, qu'on m'accepte, qu'on me valide.*

🧠 Ce que tu montres et ce que tu ressens sont en décalage.

Cela fatigue, coupe l'inspiration, crée de l'auto-jugement et de la déconnexion.

Ton système nerveux sent que tu joues un rôle.

Il se met donc en alerte → tu es en tension, jamais vraiment toi.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as été aimé·e pour ce que tu faisais, pas pour qui tu étais.

Alors tu continues de séduire, impressionner, plaire.

Mais tu ne ressens pas l'amour. Car ce n'est jamais vraiment toi qu'on voit.

🧬 Loyautés invisibles

Tu répètes le schéma d'un parent qui a tout sacrifié pour "réussir" ou "avoir l'air fort".

Tu portes une loyauté à l'image : *"être aimé, c'est performer."*

⚓ Croyances subconscientes

- "Si je suis vulnérable, on me rejette."
- "Je dois être exceptionnel·le pour être vu·e."
- "Prouver est ma seule façon d'exister."

Questions d'introspection

- *À qui suis-je encore en train d'essayer de prouver ma valeur ?*
- *Si j'arrête d'impressionner, est-ce que je me sens encore valable ?*

Exercice

Exprime-toi cette semaine sans filtre : une fois, que ce soit dans un post, une conversation ou un espace pro.

Fais-le sans chercher à briller. Juste pour être. Pour exister dans ta vérité.

Mantra

« Je n'ai rien à prouver. Mon authenticité est ma puissance. »

3. Douter de soi dès que l'extérieur ne confirme pas

🔍 Tu ressens de la joie, de l'élan...

Mais dès que personne ne répond, tu doutes : *"C'était peut-être nul."*

Tu mets en cause ton talent, ton intuition, ton élan créatif.

Résultat : tu auto-sabotes, tu retires ce que tu as posté, tu annules ton offre, tu modifies ton message.

🧠 Le mental cherche à comprendre ce qui n'a pas marché.

Mais comme il n'y a pas de cause logique visible, il blâme ta valeur.

C'est l'ego protecteur en alerte : *"Tu n'es pas en sécurité dans l'expression libre."*

💔 Blessure & enfant intérieur

Quand tu exprimais quelque chose d'unique étant enfant...

Tu as peut-être été moqué·e, ignoré·e, critiqué·e.

Alors l'expression libre = danger.

Et l'enfant intérieur garde la mémoire émotionnelle :

"Quand j'exprime qui je suis, on me rejette."

Questions d'introspection

- Combien de fois ai-je annulé une idée géniale parce que personne ne me l'a validée ?
- Et si c'était moi, la seule boussole ?

Exercice

Fais une liste de 5 choses que tu as adorées créer ou dire...

même si personne ne les a validées.

Offre-leur à nouveau de l'amour. Reconnecte-toi à l'élan créatif, pas au résultat.

Mantra

« Ma voix est juste. Mon expression est divine, même sans écho. »

Tu n'as pas besoin d'être validé·e pour être vrai·e.

Tu n'as pas besoin d'être aimé·e pour exister.

Tu n'as pas besoin de plaire pour être puissant·e.

👉 Ce chapitre est une coupure des fils de marionnettes.

Tu n'es plus suspendu·e aux réactions des autres.

Tu peux reprendre ton énergie, ta voix, ta mission.

CHAPITRE 3 : Les schémas de fuite intérieure

« Quand ton énergie s'échappe parce que tu n'arrives pas à rester avec toi-même. »

Certaines personnes s'épuisent non pas parce qu'elles font trop...

Mais parce qu'elles fuient sans cesse l'instant présent, leur vide intérieur, ou leur ressenti corporel.

Fuir, ce n'est pas toujours partir physiquement.

C'est aussi :

- s'occuper tout le temps,
- scroller pendant des heures,
- planifier sans agir,
- parler pour ne pas ressentir.

Ces schémas de fuite intérieure consomment une énergie phénoménale.

Ils coupent le lien avec ton intuition, ta vision incarnée et ton pouvoir créateur.

1. Scroll excessif, suractivité mentale, distraction permanente

🔍 Tu ouvres ton téléphone sans y penser.

Tu sautes d'un onglet à l'autre. Tu fais des listes, tu cherches, tu t'informes, tu consommes.

Mais tu n'agis pas. Tu t'échappes.

Le bruit remplit l'espace que tu crains : celui du silence intérieur.

🧠 Ton cerveau cherche des micro-récompenses : clics, likes, nouvelles infos → dopamine.

Mais ces récompenses te laissent encore plus vide, car elles ne comblent pas ton besoin réel.

Ton système nerveux s'emballe, et n'a jamais de retour à la paix. Tu vis en mode : stimulation – vide – stimulation – fatigue.

💔 Blessure & enfant intérieur

Ce schéma cache souvent un vide affectif.

L'enfant en toi n'a pas été pleinement vu, écouté, apaisé.

Alors il occupe l'espace pour ne pas ressentir l'abandon, le manque, ou le rien.

🧬 Loyautés invisibles

Tu répètes peut-être une lignée qui a survécu par le contrôle, la vigilance, l'activité mentale.

Le silence était dangereux. L'inaction était synonyme de chute.

⚓ Croyances subconscientes

- "Si je m'arrête, je ressens des choses douloureuses."
- "Je ne peux pas être sans faire."
- "Je dois remplir chaque instant."

Questions d'introspection

- Qu'est-ce que je cherche à éviter dans le silence ?
- Et si je n'avais rien à chercher ?

Exercice

Choisis un moment de la journée où tu ne fais rien pendant 10 minutes.

Pas de téléphone. Pas de tâche. Juste toi et ton souffle.
Observe ce qui monte : résistance ? vide ? idées ?
émotions ?

Mantra:

« Le silence est mon sanctuaire. Je suis en sécurité dans l'espace vide. »

2. Refus du vide, peur du silence

🔍 Tu évites les moments où rien ne se passe.

Le week-end sans activité, le post sans like, l'espace sans message te fait paniquer.

Tu remplis l'agenda, l'espace mental, même ton corps.

Mais le vide est une étape nécessaire à la création.

C'est là que ton énergie se régénère, que ta conscience se reconnecte.

🧠 Tu vis dans un mode de production constante, sans intégrer les phases de repos, lenteur, vide, gestation.

Ton système nerveux ne reconnaît pas la sécurité dans le calme → il l'associe à l'abandon.

Donc : dès que rien ne vient, tu compenses.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as appris que l'immobilité = punition, solitude, indifférence.

L'enfant blessé associe "ne rien faire" à "être oublié·e".

Loyautés invisibles

Certaines lignées ont vécu des traumatismes où le vide était dangereux (manque de ressources, perte d'activité, guerre, dépression).

Tu portes leur mémoire, et tu restes en hyper-activité pour te sentir vivant·e.

Croyances subconscientes

- "Le vide me tue."
- "Si je ne fais rien, je me perds."
- "Je dois toujours occuper la place."

Questions d'introspection

- *Quel est mon rapport au vide ?*
- *Que me dit mon corps quand tout s'arrête ?*

Exercice

Crée une *journée vide sacrée* chaque mois.

Pas de contenu, pas de résultats à produire.


Juste : musique, silence, lumière, respiration, présence.

C'est un acte de guérison profond.

Mantra:

« *Le vide est fertile. Je renais dans l'espace de non-faire.* »

3. Être toujours en mouvement, en "faire"

 Tu penses que ton pouvoir est dans l'action.

Tu t'identifies à ta capacité à *faire avancer les choses*.

Mais tu en fais trop, pour fuir ton ressenti, ta vérité, ton vide, tes blessures.

C'est une fuite en avant. Pas une expansion alignée.

🧠 Quand tu es toujours en “faire”, ton système nerveux reste en vigilance.

Le mode sympathique est activé (stress), et il devient ton état “normal”.

Tu n’arrives plus à redescendre → épuisement, perte de clarté, brouillard mental.

💔 Blessure & enfant intérieur

L’enfant en toi a dû prendre en charge les choses trop tôt.

Il n’a jamais appris à “être”. Il n’a jamais été autorisé à se poser sans conséquence.

Donc il continue : « Je dois agir pour survivre. »

🧬 Loyautés invisibles

Tu portes la mémoire des femmes/hommes de ta lignée qui n’avaient pas le droit de ralentir.

Tu rejoues un modèle de sacrifice et de lutte.

⚓ Croyances subconscientes

- “Mon repos met tout en danger.”
- “Si je m’arrête, je disparaîs.”
- “Je dois mériter chaque respiration.”

Questions d’introspection

- Qu’est-ce que je crains de voir si je ralentis ?
- À quoi je résiste dans mon besoin de toujours faire ?

Exercice

Fais un jeûne d’action : 1 journée où tu n’avances rien.

Juste : observer, écouter, te reconnecter.

Et surtout : accueillir ce que cela éveille (peur, honte, culpabilité, sensation d’inutilité).

Mantra:

« Je suis puissant·e même dans l'immobilité. Je mérite de me déposer. »

Tu n'as pas à fuir ton vide.
Il est sacré. Il est vivant. Il est guérisseur.
Ton énergie revient quand tu reviens à toi.
Ta puissance renaît dans le silence.
Ton ancrage renaît dans l'arrêt.

◆ CHAPITRE 4 : Comparaison et identité empruntée

« Quand ton énergie se dilue parce que tu oublies qui tu es vraiment. »

Dans un monde où la performance, la visibilité et l'esthétique sont devenues des repères collectifs, il est facile de se perdre.

Tu te compares, tu doutes, tu te dis que les autres font "mieux", plus vite, plus beau.

Petit à petit, tu copies inconsciemment, tu calques ton énergie sur d'autres, tu t'éloignes de ta source unique.

☞ Ce chapitre vient éclairer ce mécanisme énergétique d'éparpillement identitaire, ses racines profondes, et surtout comment revenir à ta fréquence unique et créatrice.

1. Se comparer sans cesse

🔍 Tu scrolles, tu regardes les autres : leur feed, leurs résultats, leur aisance...

Et tu penses : « Je suis en retard. Je ne suis pas assez. »

Mais en réalité, tu es en train de comparer ton intériorité à leur façade.

La comparaison crée une fréquence de dévalorisation, de fragmentation, de désalignement.

🧠 Ton système limbique (émotionnel) active une alerte de menace sociale.

L'autre devient un danger → tu actives du stress → ton énergie chute.

Et ton cortex préfrontal (créatif) se bloque : plus de vision claire, plus d'inspiration.

Tu te figes, tu doutes, tu ralentis.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as grandi avec des standards : "Sois comme ton frère." "Regarde comment les autres font mieux."

Ton enfant intérieur a appris : « Je ne suis jamais suffisant comme je suis. »

Et il continue de se juger, de se calibrer selon l'extérieur.

🧬 Loyautés invisibles

Tu peux rejouer une lignée qui n'a jamais pu s'autoriser à briller.

Donc dès que tu veux sortir du lot → loyauté inconsciente → « Je dois rester moyenne pour appartenir. »

📌 Croyances subconscientes

- “Je dois faire mieux que les autres pour exister.”
- “Il y a une bonne façon d’être, et ce n’est pas la mienne.”

“Je dois me modeler pour être aimée.”

Questions d’introspection

- *À qui est-ce que je me compare le plus souvent ? Pourquoi ?*
- *Est-ce que je me suis déjà sentie libre d’être différente ?*

Exercice

Fais une pause de comparaison de 3 jours (réseaux, newsletters, autres contenus).

Puis écris : *“Ce qui est unique et vivant en moi”*. Liste 10 traits.

Ressens ce qui te distingue dans ta vibration.

Mantra:

« Je suis incomparable. Je suis un original divin, pas une copie améliorée. »

2. Sentiment de retard ou d’infériorité

🔍 Tu crois que les autres avancent plus vite.

Qu’ils réussissent mieux. Qu’ils ont compris quelque chose que toi tu n’as pas.

Tu oublies que le timing divin est unique pour chacun.

Et tu veux rentrer dans une ligne droite... alors que ta mission suit une spirale sacrée.

🧠 Ce sentiment crée une urgence intérieure : "Il faut que je rattrape". Mais plus tu pousses, plus tu perds ta vérité. Et plus tu te contractes → moins tu crées → plus tu doutes.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as été comparé·e à d'autres.

Tu as cru que tu devais toujours faire mieux, plus vite, pour être reconnu·e.

L'enfant en toi ne comprend pas le repos, le rythme organique, le respect du temps.

🧬 Loyautés invisibles

Tu portes la mémoire d'ancêtres qui ont manqué de temps, d'espace ou de reconnaissance.

Tu vis donc dans une énergie d'urgence karmique.

⚓ Croyances subconscientes

- "Je suis en retard sur ma vie."
- "Je n'avance pas assez vite."
- "Je dois faire vite pour ne pas rater ma chance."

Questions d'introspection

- *D'où vient mon idée que je suis en retard ?*
- *Et si mon rythme était exactement le bon ?*

Exercice

Écris une lettre à ton Toi du futur, qui a déjà tout accompli.

Laisse-le·la te parler. Écoute son calme, sa sagesse, son respect de ton tempo.

Mantra:

« *Mon timing est sacré. Je suis toujours au bon endroit, au bon moment.* »

3. S'effacer ou copier inconsciemment les autres

🔍 Tu regardes ce qui marche chez les autres, et tu adaptes ton contenu, ton ton, ton branding.

Pas par manque d'intelligence.

Mais parce que tu as perdu confiance dans ta propre voix.

Tu crois que tu dois ressembler à... pour être validé·e.

Tu copies... et tu t'éteins.

🧠 Ton aura se floute, ton énergie devient confuse.

Les gens sentent l'inauthenticité subtile → ils n'accrochent pas → tu doutes → tu copies plus.

Cercle vicieux.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu n'as pas appris à t'exprimer dans ta vérité.

On t'a peut-être dit que tu étais "trop bizarre", "pas crédible", "pas sérieuse".

Tu as construit une identité empruntée, polie, présentable.

Mais ce n'est pas toi.

🧬 Loyautés invisibles

Tu es fidèle à une lignée qui a dû se conformer pour survivre.

Être soi = danger = rejet = marginalisation.

Donc tu te fond dans la masse pour ne pas revivre ce rejet.

⚓ Croyances subconscientes

- "Ma vraie voix ne suffit pas."
- "Je dois faire comme les autres pour être crédible."
- "Être différent, c'est risqué."

Questions d'introspection

- Quand ai-je arrêté de croire en ma voix ?
- À quoi ai-je renoncé pour me faire accepter ?

Exercice

Fais une purge : stoppe toute source extérieure d'inspiration pendant 7 jours.

Puis, écris une publication, un contenu, un message 100 % intuitif.

Ne te relis pas. Laisse-toi exister dans ton ton brut.

💎 Reprogrammation énergétique

🕊 « Ma fréquence est magnétique. Elle attire les âmes qui résonnent. »

Tu n'as pas besoin d'imiter pour inspirer.

Tu n'as pas besoin de te diminuer pour appartenir.

Tu n'as pas besoin de ressembler pour réussir.

Ton originalité est ton trône.

Ta singularité est ton autorité.

◆ CHAPITRE 5 : Culpabilité, honte et auto-sabotage

« Quand ton énergie est coincée dans des mémoires de faute ou d'indignité. »

Il y a une énorme différence entre ne pas avoir d'énergie...

et ne pas s'autoriser à en avoir.

Ce chapitre plonge dans les énergies basses et invisibles qui freinent ton élan : la culpabilité, la honte, la sensation de ne pas mériter, ou encore le refus inconscient du succès.

Tu veux avancer... mais quelque chose freine à l'intérieur.

Ce quelque chose, c'est l'enfant blessé ou le système familial qui crie :

« Tu ne peux pas. Ce n'est pas pour toi. »

1. La culpabilité d'être soi, d'avoir plus, ou de réussir

🔍 Tu te sens coupable quand tu poses tes limites.

Quand tu gagnes bien ta vie.

Quand tu es bien et que d'autres vont mal.

Quand tu te choisis.

>> Tu as internalisé que ton bonheur pouvait blesser ou exclure.

Alors tu te restreins, tu donnes tout, tu te freines.

🧠 La culpabilité crée une fuite énergétique constante :

Tu avances... puis tu culpabilises... puis tu sabotes inconsciemment.

Ton système nerveux est en conflit intérieur permanent, entre ton désir de réussite et ta peur d'être rejeté·e pour ça.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as peut-être grandi dans un environnement où ton expression libre, ta joie, ou ton succès dérangent.

L'enfant a enregistré : « *Si je brille, je fais de la peine.* »

Il s'adapte. Il se cache. Il se coupe de sa puissance.



Loyautés invisibles

- "Si je réussis, je trahis ma famille."
- "Je ne dois pas dépasser mes parents."
- "Je dois rester modeste pour rester aimée."

Tu reproduis une solidarité énergétique avec ta lignée, même si elle te limite.



Croyances subconscientes

- "Je ne mérite pas plus que les autres."
- "Je dois souffrir pour avoir de la valeur."
- "Mon expansion fait du mal."

Questions d'introspection

- À quoi ou à qui suis-je fidèle en restant petit-e ?
- Qu'est-ce que je crains que ma réussite provoque ?

Exercice

Ferme les yeux. Visualise-toi en pleine lumière.

Puis ressens : qui est dérangé-e dans ton image ?

Écris une lettre de libération à cette figure intérieure ou ancestrale.

Mantra:

« Ma lumière ne vole rien à personne. Elle inspire et élève. »

2. La honte de se montrer, d'assumer, d'être visible

🔍 Tu veux rayonner, mais une part de toi a peur d'être vue.

Tu vis un conflit entre ta vision et ton image.

La honte agit comme une empreinte corporelle :

Elle te fait baisser les yeux, contracter la gorge, réduire ta présence.

Tu as peur que, si tu te montres, on te juge, on t'humilie, on découvre "le fond"...

🧠 La honte est l'émotion la plus lourde selon l'échelle vibratoire de David Hawkins.

Elle bloque le système nerveux, fige ton énergie.

Ton corps se protège → invisibilité, repli, figement.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as peut-être été ridiculisé·e, critiqué·e ou puni·e pour avoir brillé ou exprimé une vérité.

L'enfant apprend : « Si je me montre, je suis en danger. »

Alors il développe des stratégies d'effacement ou de conformisme.

🧬 Loyautés invisibles

Tu rejoues les histoires de honte de ta lignée :

- rejet pour différence
- honte du corps, du statut, de la pauvreté, du genre
- punition pour expression libre

Tu portes cette mémoire dans tes cellules.

🚢 Croyances subconscientes

- "Je dois cacher ma vérité."
- "Si on me voit, on va me détruire."
- "Je suis sale / pas assez bien / pas montrable."

Questions d'introspection

- Quelle est la première fois où j'ai eu honte d'être moi?
- Qu'est-ce que je ne m'autorise pas à dire ou montrer?

Exercice

Rédige la vérité que tu caches le plus souvent.

Lis-la à voix haute.

Puis dis : "Et je suis toujours aimable, même avec ça."

Libération puissante.

Mantra:

« Je suis digne d'être vue. Mon authenticité guérit. »

3. L'auto-sabotage quand le succès approche

🔍 Tout commence à marcher... et tu arrêtes.

Tu oublies un mail. Tu fuis une opportunité. Tu procrastines. Tu disparais.

Pourquoi ? Parce qu'inconsciemment, réussir = danger.

Ce n'est pas que tu manques de discipline.

C'est que ton système ne se sent pas en sécurité avec le succès.

🧠 Quand tu approches de ta lumière :

- le cerveau limbique active les peurs anciennes,
- l'ego protège l'ancien connu,
- le corps refuse le saut quantique.

Résultat : tu tires un frein intérieur pour "rester dans ta zone de confort".

💔 Blessure & enfant intérieur

Ton enfant intérieur associe réussite = solitude / pression / rejet / abandon.

Donc il ralentit pour "te protéger" de cette douleur.

L'auto-sabotage est une forme de loyauté à ta sécurité intérieure.

🧬 Loyautés invisibles

Tu refuses de dépasser les figures familiales.

Tu gardes une place d'enfant, de dépendance, ou de victime...

Car "sortir du rôle, c'est trahir."

⚓ Croyances subconscientes

- "Je vais perdre l'amour si je réussis."
- "Je ne tiendrai pas la pression."
- "Je suis mieux dans l'échec contrôlé que dans la réussite risquée."

Questions d'introspection

- Qu'est-ce que je crains que le succès révèle ?
- Qui serai-je si je n'ai plus besoin de lutter ?

Exercice

Imagine-toi dans ta pleine réussite.

Puis observe : quelles émotions émergent ?

Fais une méditation de réconciliation entre la part qui veut réussir et celle qui résiste.

Mantra:

« Je suis prêt·e à vivre la paix dans la réussite. Mon succès est ma nature. »

Tu n'as pas à porter la honte des autres.

Tu n'as pas à te punir pour exister.

Tu n'as pas à ralentir ton expansion pour rester aimable.

Tu as le droit de briller.

Tu as le droit de réussir sans payer un prix.

Tu as le droit de recevoir pleinement.

CHAPITRE 6 : Incohérence énergétique et agitation intérieure

« Quand tu avances sans être aligné·e... et que ton énergie se disperse. »

Tu poses des actions. Tu écris. Tu planifies.

Mais... quelque chose ne résonne pas.


Tu te sens déconnecté·e de ce que tu fais. Tu t'agites, mais sans ancrage.


Et même si tu es "productif·ve", tu es épuisé·e, instable, flou·e.


Ce chapitre met en lumière l'une des fuites énergétiques les plus subtiles :


l'incohérence entre ce que tu fais, ce que tu crois, ce que tu ressens... et ce que tu vibres.

1. Dire ou faire des choses qui ne vibrent pas vraiment

 Tu crées du contenu... mais tu ne ressens rien.
Tu présentes une offre... mais tu n'y crois pas.
Tu dis "oui" à un partenariat... mais ton corps dit "non".
>> Ce décalage crée une fracture intérieure → tu te coupes de ton énergie de vérité.
Et plus tu avances ainsi, plus tu te vides.

 Ton cerveau capte l'incohérence → stress → tension musculaire → fatigue mentale.
C'est ce qu'on appelle la dissonance cognitive :
Tu affirmes une chose, mais tu en crois une autre.
Cela crée un bruit intérieur constant, qui use ton système nerveux.

 Blessure & enfant intérieur
Tu as appris à faire plaisir, à être "comme il faut", à t'adapter.
Alors tu dis ce qu'il faut dire, tu fais ce qu'on attend...
Mais au fond, tu n'es plus connecté·e à ton feu intérieur.
Ton enfant n'a jamais été écouté dans sa vérité nue.

 Loyautés invisibles
Tu vis peut-être dans un modèle ancestral où l'on mentait par survie :

- Pour éviter les conflits
- Pour ne pas être rejeté·e

Pour ne pas "faire de vagues"

Et tu continues ce schéma : tu ne te dis pas la vérité.

📌 Croyances subconscientes

- "Si je dis ma vérité, je perds tout."
- "Je dois faire ce qui marche, pas ce qui me parle."
- "Je ne peux pas être 100 % moi."

Questions d'introspection

- À quel moment ai-je dit oui alors que je pensais non ?
- Qu'est-ce que je continue à faire qui ne me ressemble plus ?

Exercice

Choisis une action prévue cette semaine.

Ressens dans ton corps : est-ce un vrai "oui" ou un faux "oui" ?

Et si c'est un faux oui → annule, transforme, ou aligne.

Mantra:

« Je suis aligné·e, vrai·e, vibrant·e. Ce que je fais est ce que je suis. »

2. Agir sans connexion, sans présence, par automatisme

🔍 Tu avances... mais tu es absent·e à ce que tu fais.
Tu "produis", tu coches, tu coches... mais tu n'es pas connecté·e à la profondeur.
C'est l'énergie du faire pour faire, et non de l'agir inspiré.

🧠 Ton système nerveux est en mode automatique (sympathique).

Tu avances par habitude, par réflexe, par obligation.
Mais cette absence intérieure t'empêche de canaliser ton intuition, ta joie, ton feu.
Et au bout d'un moment, tu t'éteins.

💔 Blessure & enfant intérieur

Tu as grandi dans un environnement où l'efficacité, la productivité, l'exemplarité étaient plus valorisées que la présence, la conscience, le plaisir.

L'enfant intérieur a appris : « Ce qui compte, c'est le résultat, pas le ressenti. »

🧬 Loyautés invisibles

Tu portes des mémoires collectives où "être" n'avait pas de valeur.

Il fallait faire pour exister.

Tu rejoues cette matrice mentale.

⚓ Croyances subconscientes

- "Si je ne fais rien, je suis inutile."
- "Être présent·e, ça ne rapporte pas."
- "Je dois mériter chaque respiration."

Questions d'introspection

- Quand est-ce que je fais les choses sans y être vraiment ?
- Qu'est-ce que je ressens quand je ralentis ?

Loyautés invisibles

Tu portes des mémoires de chaos, de désordre, de sautes de directions forcées (migrations, urgences, instabilités familiales).

Tu restes dans une forme d'agitation par loyauté.

Croyances subconscientes

- "Si je choisis, je perds le reste."
- "Je ne peux pas me concentrer, sinon je rate une opportunité."
- "Mon pouvoir est dans l'agitation."

Questions d'introspection

- Quelles sont les 3 choses que je fais en ce moment qui ne servent plus ma vision ?
- Qu'est-ce que je choisis vraiment de nourrir ?

Exercice

Reviens à un seul canal, une seule mission, une seule offre... juste pour un temps.

Observe : ton énergie revient.

Tu récupères du focus, de la stabilité, de la puissance.

💎 Reprogrammation énergétique

🌿 « Je suis concentré·e. Je suis guidé·e. Mon énergie est précieuse et je la choisis. »

L'incohérence énergétique n'est pas une faute.

C'est une invitation à revenir à toi.

Tu peux être vrai·e.

Tu peux ralentir.

Tu peux choisir ce qui vibre et abandonner ce qui fatigue.

CHAPITRE 7 : Refus de recevoir et plafond énergétique

« Quand tu demandes beaucoup... mais que tu ne laisses pas vraiment entrer. »

Tu fais des affirmations, tu poses des intentions, tu dis que tu veux plus de clients, plus d'argent, plus d'amour, plus de reconnaissance...

Et pourtant, ça n'entre pas.

Ou bien ça entre un peu... mais tu ne maintiens pas.

Ce n'est pas que tu n'es pas capable. Ce n'est pas une question de stratégie.

C'est une question de conteneur énergétique, de permission intérieure et de dignité vibratoire.

Ce chapitre explore ce qui bloque le flux de réception dans ta vie.


1. Refuser inconsciemment de recevoir

Tu demandes, tu espères, tu manifestes...

Mais dès qu'on te propose de l'aide, un compliment, de l'argent, un moment pour toi :


- Tu dis "non c'est bon"
- Tu changes de sujet
- Tu t'auto-sabotes
- Tu repousses l'échéance

Tu es bloqué-e dans une fréquence de fermeture, souvent construite dans l'enfance ou par loyauté invisible.

 Ton système nerveux associe "recevoir" à une dette, un danger ou une perte de contrôle.

Tu préfères tout gérer, contrôler, faire toi-même, ou donner.


Recevoir = vulnérabilité.

 Tu as appris qu'il ne fallait pas déranger.

Que les autres passent avant toi.

Que c'est égoïste de demander ou de prendre de la place.

L'enfant en toi croit qu'il doit se faire petit pour rester aimé.

 Tu viens d'une lignée où on a tout donné, mais jamais demandé.

Où on a survécu sans aide.

Tu portes la loyauté : "je ne reçois pas pour ne pas trahir ma famille."

📌 Croyances subconscientes

- “Je dois mériter avant de recevoir.”
- “Recevoir, c’est prendre aux autres.”

“Si je reçois, je vais devoir rendre.”

Questions d’introspection

- *Que se passe-t-il dans mon corps quand on m’offre quelque chose ?*
- *Est-ce que je reçois pleinement les compliments, la reconnaissance, l’amour ?*

Exercice

Demande quelque chose de simple à quelqu’un cette semaine.

Et reçois-le sans justification, sans “rendre”. Juste gratitude.

Puis écris : *Comment je me suis sentie ? Qu’est-ce que ça a réveillé ?*

Mantra:

« *Je suis digne de recevoir avec grâce, douceur et abondance.* »

2. Atteindre un niveau... et saboter la suite

🔍 Tu gagnes un certain chiffre... et tu plafonnes.

Tu atteins un niveau d’abondance... et ça s’écroule.

Tu reçois beaucoup d’amour... et tu t’éloignes.

C’est le plafond énergétique : une limite intérieure que tu n’as pas encore autorisé à dépasser.

🧠 Ton système nerveux est habitué à un certain seuil : d'effort, de survie, de difficulté.

Dès que ça devient fluide → il panique → sabotage.
Il veut te ramener à ce qu'il connaît : le manque, le doute, l'instabilité.

💔 Ton enfant a été élevé dans l'idée que la réussite est un danger :

- On t'envie.
- On t'abandonne.
- Tu perds tes repères.
- Tu dois être parfait·e ensuite.

Il préfère donc rester dans le connu douloureux... que dans le nouveau incertain.

🧬 Loyautés invisibles

- "Si je réussis, je ne suis plus comme eux."
- "Je trahis mes origines."
- "Je vais me retrouver seul·e."

Tu sabotes pour rester dans le clan, dans l'identité

d'avant.

⚓ Croyances subconscientes

- "Je ne peux pas tenir ce niveau."
- "Si je gagne plus, je perds autre chose."
- "Ce n'est pas stable, je ne peux pas m'y fier."

Questions d'introspection

- *Quel est le plus grand niveau de succès que je me suis autorisé ?*
- *Que se passe-t-il dans mon corps quand j'imagine + que ça ?*

Exercice

Écris : Et si tout cela durait ? Et si ça se maintenait ? Et si c'était stable ?

Puis observe : quelles peurs, résistances, doutes remontent ?

Accueille-les. Ils sont la clé de ton expansion.

Mantra:

« Je suis stable dans l'abondance. Je suis un canal fluide et fiable. »

3. Avoir une énergie de demande, mais pas de réception

🔍 Tu veux plus. Tu l'écris. Tu l'affirmes.

Mais ton corps n'est pas prêt à le contenir.

Tu vibres une demande constante... mais ton énergie dit:

"Je ne suis pas disponible."

"Je ne crois pas que ça viendra."

"Je ne le mérite pas."

Tu es en désalignement vibratoire.

🧠 L'Univers répond à ce que tu vibres, pas à ce que tu demandes.

Si tu es tendu·e, dans l'attente, dans le manque → tu attires le manque.

Si tu vibres : "c'est déjà là, je suis prête, je suis digne" → tu attires la fluidité.

💔 Blessure & enfant intérieur

L'enfant blessé vit dans le manque.

Il ne croit pas que les belles choses durent.

Il a été déçu. Alors il se méfie. Il reste dans l'attente désespérée.

Il veut... mais il n'y croit plus.



Loyautés invisibles

Tu reproduis un modèle où on a toujours demandé, mais jamais reçu.

Tu vibres une dette générationnelle non soldée.



Croyances subconscientes

- "Je dois quémander."
- "Ce que je veux ne m'est pas destiné."

"Je ne suis pas une personne à qui on donne facilement."

Questions d'introspection

- *Est-ce que je crois vraiment que je peux recevoir avec légèreté ?*
-
- *Qu'est-ce que j'attends... tout en refusant inconsciemment ?*
-

Exercice

Fais une liste de 10 choses que tu aimerais recevoir cette semaine.

Puis, chaque matin, visualise-les comme déjà là.

Ressens dans ton corps que tu es prête à les contenir.

Mantra:

« Je suis un canal d'abondance, prêt-e à recevoir dans l'ouverture et la joie. »

Recevoir est un art.

Un muscle. Une posture. Une énergie.

Tu as le droit de laisser entrer.

Tu as le droit de dépasser ton ancien seuil.

Tu as le droit de contenir plus d'amour, de richesse, de lumière.

CHAPITRE 8 : Les piliers de mon hygiène énergétique

Maintenir une posture stable, alignée et magnétique demande une discipline douce mais régulière. Comme l'hygiène corporelle, l'hygiène énergétique est quotidienne, proactive, préventive.

C'est elle qui crée un contenant solide capable de porter tes visions.

1. Respiration consciente (cohérence cardiaque, 4-4-8)

Pourquoi ?

La respiration est la passerelle directe entre ton système nerveux et ton énergie vitale.

Elle agit directement sur ton état intérieur.

- Cohérence cardiaque : 5 minutes, 3 fois/jour → équilibre entre le sympathique (action) et le parasympathique (repos).
- 4-4-8 : Inspire 4s – Retiens 4s – Expire 8s → active un apaisement profond et immédiat.

Exercice : 5 minutes avant chaque live, coaching, décision importante.

Respire en 4-4-8, les yeux fermés, visualise ton cœur comme un centre de rayonnement calme.

2. Rituels de recentrage

Pourquoi ?

Ta fréquence se dilue dans les sollicitations du monde.
Revenir à toi, c'est recharger ta source.

- Bougie, encens, musique basse fréquence
- Mains sur le cœur, auto-embrasse, sons guérisseurs
- Rituel matinal d'intention : "Aujourd'hui, je vibre..."

Question énergétique :

Quel rituel simple pourrais-je honorer chaque jour pour revenir à mon centre ?

3. Présence corporelle : danse, toucher, silence **Pourquoi ?**

Ton corps est ton premier canal d'intuition, de vérité, de guidance.

Danser, toucher, s'arrêter = revenir à ta maison énergétique.

- Danse libre = libération émotionnelle + ancrage
- Silence = recharge des circuits subtils
- Toucher conscient = reconnexion à la sécurité

Exercice : 1 chanson par jour → mouvement libre sans but. Juste présence.

4. Déconnexion numérique

Pourquoi ?

Les écrans créent une surcharge cognitive, émotionnelle, vibratoire.

Ils t'arrachent de ton corps et de ton énergie créatrice.

- Créer des plages sans téléphone (matin / soir)
- Supprimer les notifications
- Choisir 2 moments précis pour "regarder le monde" plutôt que subir un flot constant

Question énergétique :

De quoi j'ai peur quand je coupe les écrans ?

Qu'est-ce que je retrouve quand je me déconnecte ?

CHAPITRE 9 : La vision incarnée comme guide

Une vision qui ne vit que dans ta tête ne crée pas de réalité.

Pour manifester, tu dois ressentir ta vision dans ton corps : vibrer comme si elle était déjà là.

1. Activer le "c'est déjà là"

Pourquoi ?

Ton système nerveux ne distingue pas l'imaginaire du réel. Si tu vibres "manque", tu entretiens l'absence. Si tu vibres "c'est déjà là", tu ouvres la porte à sa manifestation.

Rituel corporel :

Debout, yeux fermés, main sur cœur.

Affirme : "Ma vision existe déjà. Mon rôle, c'est de la vivre."

2. Sortir de l'espace-temps

Pourquoi ?

Tu n'es pas défini·e par ce que tu as vécu, ni limité·e par ce que tu n'as pas encore créé.

Ta vraie puissance est dans l'ici & maintenant.

Exercice :

Visualise ta version "déjà réalisée" → Que fait-elle ce matin ? Comment elle marche ? Qu'est-ce qu'elle vibre ? Fais-le maintenant.

3. Faire confiance à l'intelligence du corps

Pourquoi ?

Ton corps contient une sagesse immédiate, non filtrée par le mental. Il te montre la vérité bien avant ta tête.

Question sacrée :

Si je n'avais pas peur, quel choix mon corps ferait aujourd'hui ?

CHAPITRE 10 : Reprogrammation subconsciente & énergétique

Tu ne peux pas créer une vie nouvelle avec les anciens programmes.

Cette phase te permet de libérer, pacifier, recoder en profondeur.

1. Libérer les loyautés invisibles

Pourquoi ?

Tu restes fidèle à des mémoires qui ne t'appartiennent pas : familles, générations, rôles sociaux.

Tu dois t'en détacher avec amour pour devenir qui tu es.

Rituel :

Écris une lettre : "Je rends avec amour cette histoire. J'autorise ma propre voie."

Brûle-la ou enterre-la symboliquement.

2. Apaiser l'enfant intérieur

Pourquoi ?

Tant que l'enfant blessé hurle dans l'ombre, il dirige tes décisions à ta place.

Il veut juste être vu, aimé, rassuré.

Méditation :

Rencontre-toi à 5, 7 ou 12 ans. Prends-le dans tes bras.

Dis-lui : "Tu n'as plus à porter ça."

3. Reconnecter la souveraineté énergétique

Pourquoi ?

Tu n'es pas un·e mendiant·e de validation. Tu es un être puissant, créateur, vibrant.

Mantra du matin :

"Je suis un canal souverain. J'agis depuis l'amour, la clarté et l'inspiration."

Écriture intuitive :

Pose une question, écris sans filtre pendant 7 minutes.

CHAPITRE 11 : Revenir dans l'action inspirée

L'action est juste... quand elle vient du corps et du cœur.

Pas du mental agité, ni de la peur.

1. Écouter les "oui" du corps

Pourquoi ?

Tu ne peux pas créer dans le flow si tu forces à contre-toi.

Exercice :

Pose une décision →

Mon cœur dit quoi ? Mon ventre ? Ma gorge ?

2. Question sacrée avant chaque action

Pourquoi ?

Revenir à l'intention t'évite de t'épuiser dans des actions vides.

Demande-toi toujours :

“Est-ce que cette action me rapproche de ma vérité ou de ma peur ?”

3. Vivre la fréquence de la mission maintenant

Pourquoi ?

Tu n'as pas à “attendre” d'avoir réussi pour vivre comme si c'était fait.

Rappel quotidien :

“Aujourd'hui, je marche, je parle, je respire comme celle/celui qui a déjà accompli sa mission.”

Cette partie est ton socle. Ton temple. Ton énergie non négociable.

Tu es stable, centré·e, inspiré·e... même quand le monde bouge.

Ce n'est pas ce que tu fais qui te stabilise.

C'est d'où tu le fais.

🔥 JE SUIS LE PHÉNIX

Je ne suis pas ce que j'obtiens,
ni ce que le monde reflète quand il m'applaudit.

Je suis ce feu qui persiste,
quand tout semble s'éteindre.

Je suis le battement qui revient,
après chaque chute.

Le silence sacré,
entre deux renaissances.

Ce n'est pas l'extérieur qui me définit.

Ce n'est pas le résultat qui me valide.

Je suis celle, je suis celui
qui décide de sa fréquence,
même au milieu des cendres.

J'ai choisi de me rappeler.

De me redresser.

De me réincarner dans ma lumière.

Pas quand tout ira mieux.

Mais maintenant.

Parce que je suis feu sacré.

Parce que je suis terre fertile.

Parce que je suis l'âme vivante
de ma propre vision.

Et si le monde hésite à me reconnaître,
je n'attendrai pas.

Car je me reconnais moi-même.

Je suis le Phénix.
Je me régénère.
Je m'élève.
Et je décide.

- 🔥 Mon feu n'attend plus de permission.
- 🔥 Mon être est ma légitimité.
- 🔥 Ma présence est mon leadership.

Love,
Monia MAUCO