EBOOK

Revenir à Soi

EN CONSCIENCE

CONTACT@ENVOLEE-CONSCIENTE.COM

Envolée consciente

01 Welcome

Je m'appelle Léa, et si j'ai longtemps pensé qu'il fallait « faire » pour être, aujourd'hui je sais que c'est en me reconnectant à mon essence que je peux enfin respirer, me sentir à ma place... et vivre avec plus de légèreté.

Je suis une femme de 35 ans, profondément curieuse, ultra-sensible et passionnée par l'humain sous toutes ses dimensions. Mon chemin de transformation a été déclenché par l'épuisement, les symptômes du corps, et cette sensation de ne plus me reconnaître – jusqu'au jour où tout s'est arrêté. Ce fut à la fois un effondrement et une renaissance. L'endométriose m'a amenée à me redécouvrir en tant que femme, en tant que personne unique et consciente.

Aujourd'hui la mission devient intuitive, j'ai tellement à coeur de soutenir et d'accompagner les femmes qui sentent le besoin de déployer leurs ailes..

Ce e-book est une porte d'entrée. Il ne contient pas de recettes miracles, mais il t'offre un espace doux pour réapprendre à ressentir, ralentir et revenir à toi.

02 Au coeur de soi – une reconnexion profonde

Le *«moi conscient»* n'est pas une mode ni un concept ésotérique. C'est une voie de **retour à soi**, un chemin pour renouer avec ce qui est *vivant à l'intérieur*. C'est honorer nos intuitions, nos émotions, nos rythmes. C'est oser vivre depuis l'intérieur.

Revenir à son *moi conscient*, c'est se **réapproprier sa vérité.** C'est sortir des rôles, des masques, des attentes... et redevenir pleinement soi-même.

Ce chemin nous amène aussi à découvrir notre **nature originelle**, en tant qu'*être énergétique*. Apprivoiser nos projections, attentes et capacités de manifestation nous amène à un nouveau paradigme de pensée... Un paradigme qui mène à la *liberté intérieure*, qui nous permet **de ne plus chercher, sans arrêt, des "réponses" et des "solutions" à l'extérieur**. Notre *conscience* nous guide pour honorer notre authenticité et nous amène à **nous laisser briller**.

Une phrase m'a particulièrement touchée et inspirer dans mon chemin de guérison, je te laisse t'infuser du message :

Toute structure qui ne suit pas sa raison d'être, s'auto-détruit.
Grec antique

Alors non, je ne crois pas que le développement personnel soit une option ...

03 Pourquoi cette déconnexion de soi ?

Nous avons grandi dans un monde qui glorifie le **mental, la performance, le faire**. Très tôt, nous avons appris à *nous sur-adapter, à taire nos émotions, à nous méfier de nos sensations corporelles*. Petit à petit, le **soi** en nous – **cette sagesse intuitive, cyclique, réceptive** – a été étouffé sous les injonctions du «sois forte», «sois raisonnable», «sois utile».

Les conditionnements liés au patriarcat, à la culture et aux modes sociétales nous éloignent de notre **authenticité**, elle se *tamise* petit à petit et amène de la **culpabilité**...

Pourtant, notre lumière est là. Ce processus de reconnexion, que Jung appelait individuation, nous ramène à notre centre. Il nous permet de faire la paix avec toutes nos parts et de reprendre notre pouvoir créateur. Nous pouvons retrouver une sécurité intérieure qui nous permet de laisser tomber nos masques...

Le paradigme quantique nous amène à appréhender l'invisible, à évaluer les dynamiques énergétiques et notre pouvoir de manifestation. Vivre en conscience nous amène à ouvrir le champ des possibles, ceux qui nous correspondent et auxquels on n'osait parfois même plus espérer.

Et si nous pouvions faire à partir de notre être ?

04 Trois clés pour revenir à soi en conscience

01 Le corps – non pour contrôler, mais pour permettre

Quand le stress ou l'anxiété sont présents, certaines pratiques corporelles peuvent être trop stimulantes. Le but n'est pas de "forcer" un retour au corps, mais de lui laisser de l'espace.

Propositions

→ Accéder au corps et à sa sagesse par le mouvement intuitif.

Matin et/ou soir, prends quelques minutes pour laisser ton corps s'étirer. Ne cherche pas à réfléchir ou à atteindre un objectif, laisse-lui la place pour bouger et aller naturellement vers ce dont il a besoin. Tu explores ainsi le lâcher-prise du "comment", te connecte à ton intuition et régule ton système nerveux, simplement avec ce qui est bon pour TOI.

Variante / ajout, pour un côté plus artistique mais aussi une connexion directe à ton âme : laisse ton corps bouger au son de la musique, laisse le exprimer ce que tu ressens sur une musique pendant quelques minutes. Petit à petit, tu peux sentir quel sytle de musique t'appelle à ce moment-là, tu peux voir l'évolution de tes mouvements, le lien avec tes émotions ...

02 L'esprit - vers la conscience

L'écriture permet un détachement des pensées et une ouverture à plus grand que soi.

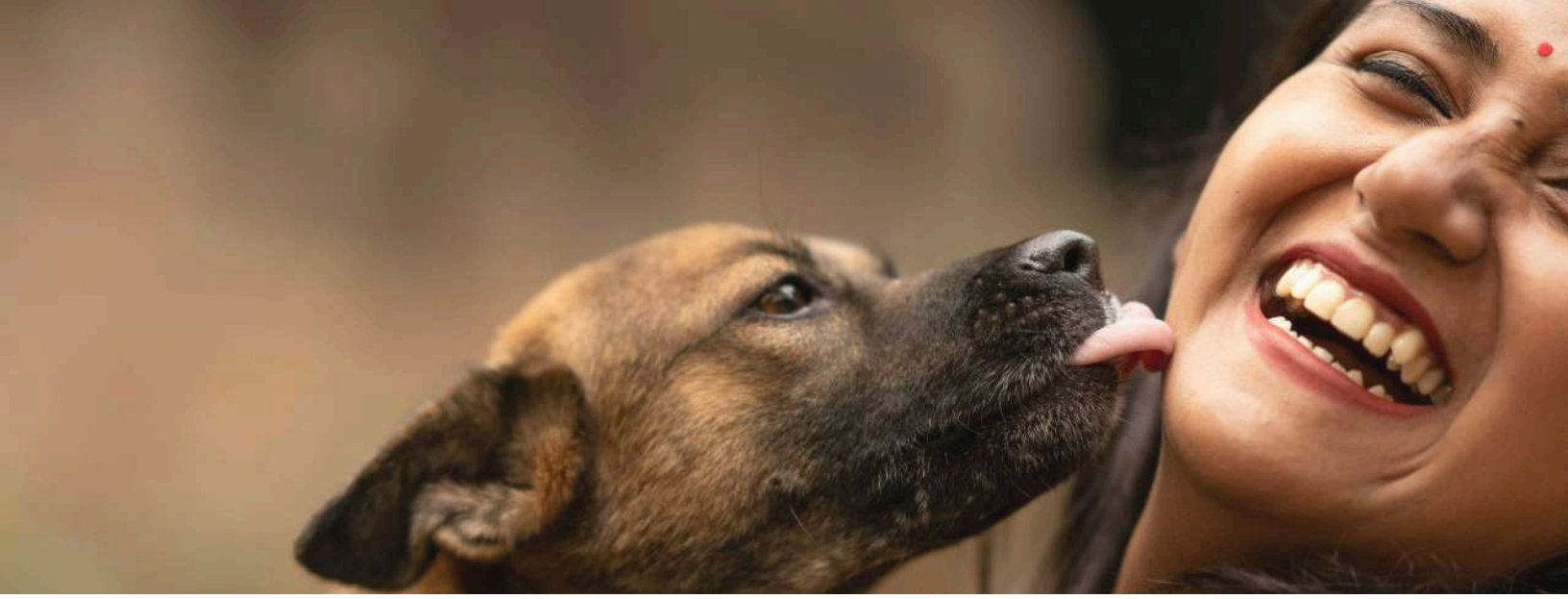
Proposition

→ Prends un carnet que tu dédies au "journaling".

Chaque jour, écris ce qui te vient, si c'est "rien" alors écris-le, laisse petit à petit le fil se dérouler. Avec de la pratique tu auras accès à des clés de ta conscience, tu pourras te sentir soulagée, avoir d'autres visions d'une situation, obtenir plus de clarté. C'est, à nouveau, un moyen de faire de plus en plus confiance à ton intériorité, ton énergie...

Tu peux également noter des intentions qui viennent directement de ton coeur, ce vers quoi tu aimerais tendre pour la semaine, le mois, l'année à venir... Le mental sait souvent vers quoi nous ne voulons pas aller mais il a aussi besoin d'être nourri vers ce que nous voulons ...

"une vie qui n'est pas introspective ne vaut pas d'être vécue."
Socrate



03 L'âme – vibrer juste pour le plaisir d'être vivante

Revenir à ton feu intérieur, c'est t'autoriser à vibrer. Offrir à ton corps et ton âme quelques minutes de pur plaisir chaque jour est une façon de te réaligner naturellement.

Proposition :
→ 1 activité/jour min de vraie pause, même quelques minutes, pour rappeler au système nerveux de vivre et non pas survivre en répondant uniquement aux contraintes de la vie quotidienne.

Ecoute une musique, respire un parfum, prends le soleil, lit, rigole, joue avec ton animal, sors...
Tout est juste si ça l'est pour toi ! Souviens-toi de ce que tu aimais enfant ;-)

Ces pratiques sont des débuts de chemins. Elles préparent le terrain à une reconnexion plus profonde et à une direction consciente de ton énergie unique.

5 En – fin : aller plus loin

Si ce chemin a résonné pour toi et que tu veux aller plus loin, je t'accompagne à ton rythme, dans un cadre bienveillant et clair.

Guidance ponctuelle
Une séance pour apporter de la clarté, plus de conscience et un chemin de transformation.

Accompagnement en profondeur
Un chemin de trois mois mêlant psychologie, énergétique et connaissance de soi. Je t'accompagne et te transmets toutes mes connaissances/clés.

Analyses en Human Design
Le Human Design permet de découvrir ton schéma énergétique unique. Ce fut l'un des outils les plus transformateurs de mon parcours. Je t'aide à l'explorer pour mieux te connaître et te libérer.

💌 *Tu ne sais pas quel accompagnement est fait pour toi ?*
Écris-moi simplement ici : contact@envolee-consciente.com

Avec amour et clarté,
Léa – Envolée Consciente