

# Carnet d'exploration



## Mission de coeur

Devenez praticien en libération  
des blocages

*Pour un impact immédiat dans votre vie  
et celle de vos patients ou clients*

**du 20 au 24 mai 2024**

**+ session BONUS le 26 mai**

# ***Bienvenue !***



Je suis **Hélène Pavot** et ma mission est de vous partager les processus de *libération des blocages* et de *reconnexion à Soi* permettant à chacun de *manifester son meilleur futur possible*.

Mon grand rêve est que nous, adultes de ce monde, puissions *ouvrir la voie de l'autonomie et de l'hygiène énergétique* -et donc du bonheur- pour nos enfants et générations futures.

Je vous transmets la Méthode Vibration® au travers de mon blog, de mes vidéos YouTube -et prochainement d'un livre- mais j'ai bien conscience de la nécessité d'être accompagné sur ce chemin de libération et de reconnexion à l'Être.

Afin qu'un maximum de personnes puissent être soutenues et accompagnées, je forme des praticiens certifiés.

Si vous en ressentez l'appel, n'hésitez pas à en discuter avec l'une de nos facilitatrices.

# *Rencontrez nos facilitatrices*



# ***Votre appel offert***

Bénéficiez d'une consultation de **15 minutes** avec l'une de nos facilitatrices ; échangez sur vos défis actuels, vos objectifs et bénéficiez d'un suivi personnalisé durant la formation.

**Cet appel est réservé aux personnes exerçant un métier dans l'accompagnement ou ressentant l'appel d'accompagner d'autres personnes.**



[https://link.methodevibration.com/widget/booking/VhfAJDekf83idC2XmJh4?utm\\_source=carnet](https://link.methodevibration.com/widget/booking/VhfAJDekf83idC2XmJh4?utm_source=carnet)

# *5 jours de formation*

*+ une session bonus*

Découvrez ce que sont les blocages et l'unique façon de les **libérer définitivement**.

Prenez conscience qu'il est aujourd'hui indispensable de cheminer vers l'**autonomie énergétique**.

**Gagnez du temps** en arrêtant de rechercher la cause des blocages mais en allant à l'essentiel : la vibration.

Apprenez à **pratiquer en toute sécurité** en étant garant du respect de l'écologie énergétique de chacun.

Constatez qu'il peut être **simple et léger** de se libérer tout en cheminant vers la manifestation de votre meilleur futur possible.

*Session bonus :*

**Vivez une pratique exclusive** vous permettant de **passer à l'action** dès à présent et **posez vos questions (Q/R)**.

# ***Rappel***

Retrouvez-nous :

**Du lundi 20 au vendredi 24 mai**

20h30 FR | 14h30 QC

**Le dimanche 26 mai**

18h FR | 12h QC

Sur Zoom ou en diffusion instantanée sur le groupe privé  
Facebook Méthode Vibration®

Lien Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/87074173303>

Groupe FB :

<https://www.facebook.com/share/uUF4XXou96mEDrmK/?mibextid=K35XfP>

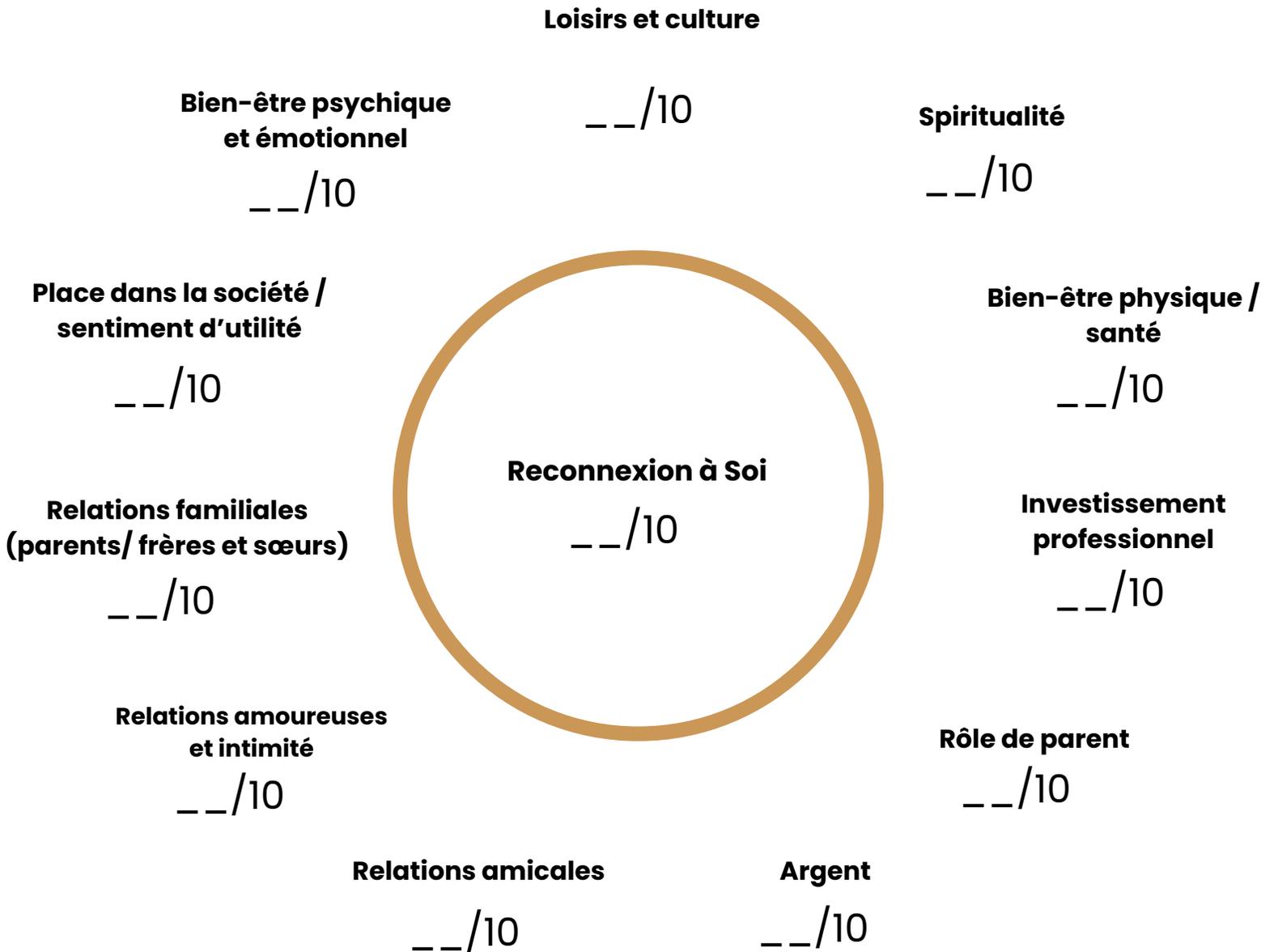
## **NOTE IMPORTANTE :**

*Afin de profiter au maximum de la session bonus du 26 mai,  
nous vous invitons à suivre toute la formation.  
Les replays seront disponibles en cas d'absence.*





Je complète mon soleil et j'en dessine les rayons en évaluant les différentes facettes de ma vie sur une échelle de 1 à 10 :



Prenez conscience qu'il est  
aujourd'hui indispensable de  
cheminer vers l'autonomie énergétique.

Mes prises de conscience sur la période actuelle :

---

---

---

---

Y-a-t-il eu des moments où j'ai remis mon pouvoir à l'extérieur ?  
Quand et pourquoi ?

---

---

---

---

Quelle serait d'après-moi la solution ?

---

---

---

---







Par rapport aux situations du quotidien qui me font réagir, suis-je capable d'identifier ce que cela déclenche dans mon corps ?

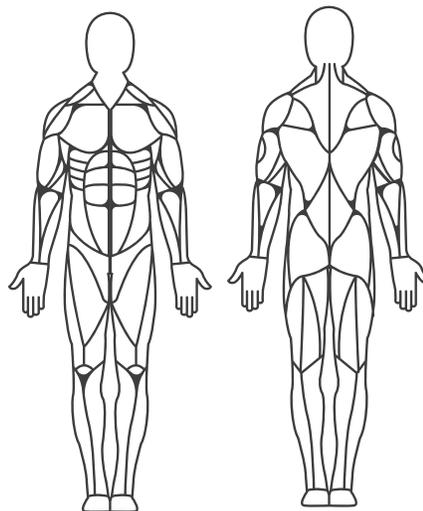
**Situation n°1 :**

- Sur le plan Physique : y a-t-il des douleurs ou inconforts ? A quel endroit de mon corps ?

---

---

---



- Sur le plan Mental : y a-t-il des pensées ou idées qui m'ont traversé ? Je les note.

---

---

---

- Sur le plan Émotionnel : y a-t-il des sensations plus subtiles, des émotions ? A quel endroit de mon corps ? Comment je les ressens ?

---

---

---

**Situation n°2 :**

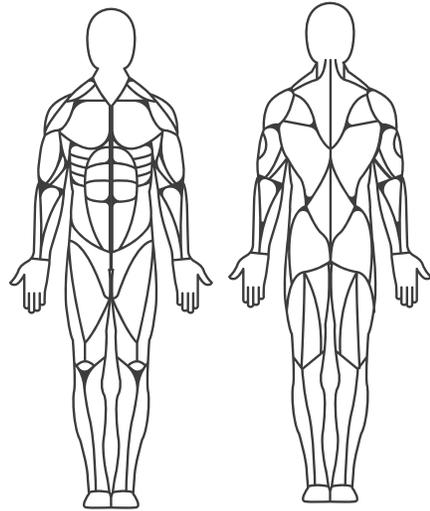
---

- Sur le plan Physique : y a-t-il des douleurs ou inconforts ? A quel endroit de mon corps ?

---

---

---



- Sur le plan Mental : y a-t-il des pensées ou idées qui m'ont traversé ? Je les note.

---

---

---

- Sur le plan Émotionnel : y a-t-il des sensations plus subtiles, des émotions ? A quel endroit de mon corps ? Comment je les ressens ?

---

---

---

**Situation n°3 :**

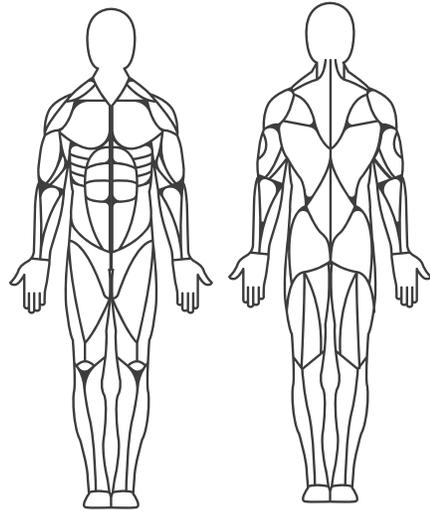
---

- Sur le plan Physique : y a-t-il des douleurs ou inconforts ? A quel endroit de mon corps ?

---

---

---



- Sur le plan Mental : y a-t-il des pensées ou idées qui m'ont traversé ? Je les note.

---

---

---

- Sur le plan Émotionnel : y a-t-il des sensations plus subtiles, des émotions ? A quel endroit de mon corps ? Comment je les ressens ?

---

---

---



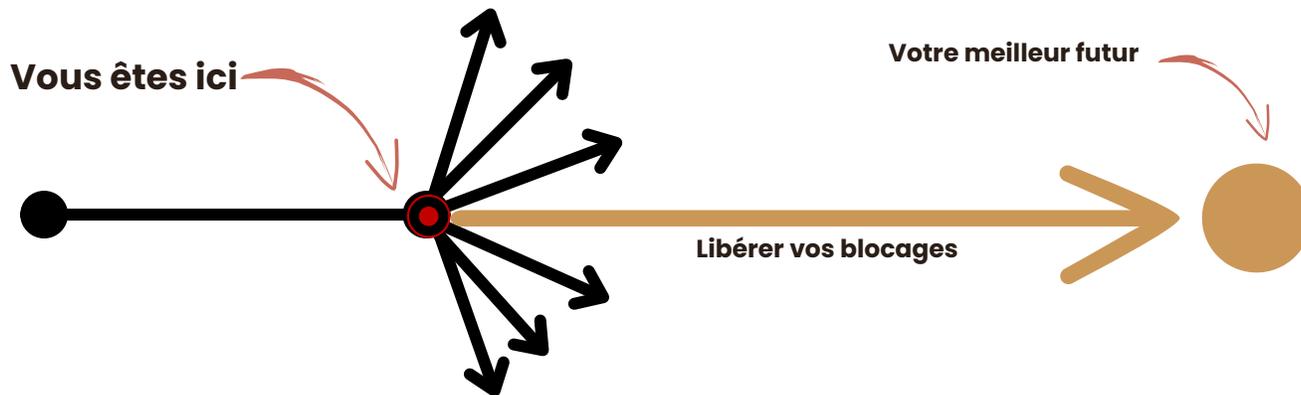






Constatez qu'il peut être simple et léger de se libérer tout en cheminant vers la manifestation de votre meilleur futur possible.

Je comprends comment avancer vers la MANIFESTATION de mon meilleur futur possible :



- Pourquoi vivre l'instant présent ?

---

---

---

---

- Pourquoi avoir un cap/ une Vision ?

---

---

---

---

Une évidence :

$$+1 -1 = 0$$

Quelles seraient les raisons pour lesquelles je n'arrive pas à manifester ce que je veux (ou que mes clients/ patients n'arrivent pas à manifester ce qu'ils veulent) ? :

---

---

---

---

Quelle serait la solution ?

---

---

---

---

Quelles sont les actions de mon quotidien (personnel et professionnel) que j'ai pu apprendre et qui me sont aujourd'hui faciles ?

---

---

---

---

Pourquoi parle-t-on ici de "rééducation énergétique" ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Qu'est-ce qui m'empêche de cheminer vers sa concrétisation ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Se libérer et "Réaliser sa Vision est un choix" - Suis-je d'accord avec ça ?

---

---

---

---



Exercice : J'imagine que ma Vision est accomplie dans l'instant présent.  
Est-ce facile ou difficile ? Quelles sont mes impressions ?

---

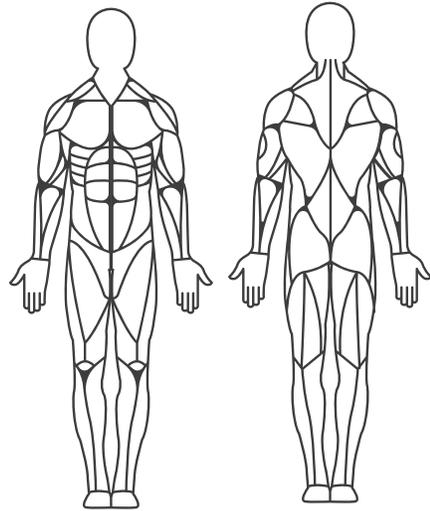
---

- Sur le plan Physique : y a-t-il des activations ?  
A quel endroit de mon corps ?

---

---

---



- Sur le plan Mental : y a-t-il des pensées ou idées qui m'ont traversé ? Je les note.

---

---

---

- Sur le plan Émotionnel : y a-t-il des sensations plus subtiles, des émotions ? A quel endroit de mon corps ? Comment je les ressens ?

---

---

---

Je me rappelle que j'attire à moi ce que je vibre et non ce que je veux.

Quelles sont mes conclusions par rapport à cela ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si je suis dans un métier de l'accompagnement ou aspire à l'être, ai-je conscience de ce que je vibre ? Sinon, comment m'en rendre compte ?

---

---

---

---

---

---

En imaginant que j'ai une baguette magique en ma possession, qu'est-ce que je transformerai en priorité dans ma vie ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment puis-je faire concrètement ? Quelle serait ma première étape ?

---

---

---

---

---

---

---

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est ma motivation pour mener à bien mes projets ?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

**0** **10**

Je n'ai aucune motivation Je suis prêt.e à démarrer maintenant

En libérant mes blocages et manifestant ma Vision, qu'est-ce que ça changerait ?

- dans mon quotidien personnel

---

---

---

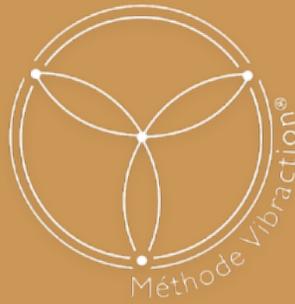
- dans mon quotidien professionnel

---

---

---





# Vous avez des questions ?

Nos facilitatrices sont là pour vous !



[https://link.methodevibration.com/widget/booking/VhfAJDekf83idC2XmJh4?utm\\_source=carnet](https://link.methodevibration.com/widget/booking/VhfAJDekf83idC2XmJh4?utm_source=carnet)

[www.methodevibration.com](http://www.methodevibration.com)