

Livret de métamorphose  
Pour une nouvelle année purement SOLAIRE

*Pour accueillir plus de lumière dans votre vie en 2017.*  
C'est maintenant que tout se joue !  
Je vous invite à un exercice qui peut changer votre vie cette année...



Edith LASSIAT

Savez-vous que c'est dans l'immense pouvoir de la gratitude et de la reconnaissance de tout ce que vous avez de beau en vous,  
Que se construit votre futur lumineux...

Pour accueillir et « faire » de l'année 2017 une année solaire et lumineuse ...

Une année – différente - qui impactera toute votre vie et celle de vos proches

Je vous recommande **un jeu de piste simplissime, généreux et souriant.**

Chaque année nous apporte plus de lumière et de conscience.

- De **qui nous sommes au cœur de nous**, et oui ! La pépite est souvent cachée...
- De **ce que nous voulons vraiment apporter au monde** en étant au cœur de notre être.
- De **ce que les épreuves – nombreuses – peuvent nous apporter**. Si nous les acceptons comme des opportunités !

Chaque fin d'année est un **temps de festivités et de bilan.**

On prend tous et toutes de nouvelles résolutions pour que l'année qui vient soit meilleure, plus heureuse...

**SAUF QUE ...**

Sauf qu'avec l'âge **je comprends mieux nos résistances humaines...** Nous manquons souvent d'audace quand il s'agit de nos rêves !

**Je suis consciente que si TOUT EST DEJA EN NOUS,**

**Nous avons beaucoup de mal à vraiment nous autoriser à être la meilleure version de nous-mêmes.**

**Nous écouter, nous entendre et nous considérer avec bienveillance.**

NOUS NOUS JUGIONS tellement ! Toujours !

Sans en être parfois conscients, juste comme ça par habitude...

**Aussi cette année je vous offre le cadeau que je me suis fait à moi-même !**

Pour dépasser mes vieux schémas de résistance ou sentiments d'échec qui m'empêchent encore parfois de rayonner toute cette Lumière qui est au cœur de mon être !

Avez-vous envie de partager ce voyage avec moi ?

**C'est une croisière en 4 étapes !**



## Célébrez toutes vos réalisations de l'année.

Listez-les !

Attention, ce n'est pas si simple,

Notre ego voulant toujours plus, a une fâcheuse et sournoise tendance à minimiser les acquis !!!

J'en sais quelque chose, le mien aussi est parfois un poison !

Et lorsque la semaine dernière, fatiguée, moral un peu down, je tire une carte qui me dit :

« *Enumère toutes tes réalisations passées* » !

J'ai pris conscience de la difficulté que cela représentait pour moi !

La liste a été longue à accueillir sans le cortège de bémols de mon mental ... **Oui mais ...** 😊



Pour vous aider, vous pouvez faire un inventaire complet : **reprenez les différents pans de votre vie** en utilisant la roue de la page suivante.

Vous avez 7 grands domaines qui vous garantissent un équilibre et un bien-être global...

# Les 7 domaines de votre vie



Imprimez ce document

Pour chacun des domaines, listez ce que vous avez accompli...  
Où vous avez progressé ! Tout le positif ☺

(Prises de consciences, réalisations, progrès, actes de courage et de dépassement, décisions impactantes, etc)

Faites-le sur un grand papier libre de préférence.

Ça peut être fait en plusieurs phases, sur plusieurs jours et être enrichi au fil du temps.

Pourquoi pas 7 feuillets A4...

Un par domaine ?

Et ensuite résumez le tout dans 1 seul tableau pour apprécier  
**TOUT CE QUE VOUS AVEZ ACCOMPLI !!**



## Connectez-vous à votre tableau.

Comment cela remplit vos yeux d'étoiles...

Et laissez venir tout ce qui monte en vous comme **émotions positives**.

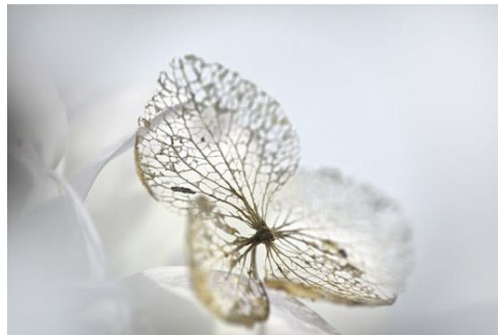
Resentez **dans votre corps** ce qui est touché, ce qui pétille, ce qui vibre ...

## ET SAVOUREZ !

C'est la qualité, la nature et le parfum unique de ces **émotions positives**, qui vont rester en vous et **nourrir chacune de vos cellules !**

**Ecoutez cette méditation en regardant votre tableau de réussites, pour ancrer cette merveilleuse sensation en vous !**

**Cliquez sur l'image pour télécharger la méditation !**





## Votre ego fait la tête... Il résiste ? Ça alors ;-) !!!

C'est normal ;-)

Regardez le râler, il aurait voulu mieux ?

Étonnant non ? Pas vraiment, c'est son job d'ego...

Accueillez aussi ces résistances, dans votre corps et regardez les avec bienveillance...

C'est vrai, on vous a sûrement – comme pour moi – dit qu'il fallait être **PARFAIT(E) !!!**

Alors, en bon petit soldat... Vous vous êtes mis la pression !

Il résiste ?

OK !!



Puisqu'il est là, autant qu'il s'exprime et fasse son vrai job,  
Et qu'il devienne un moteur !

Il a peut-être aussi quelque chose à vous dire 😊

Cache-t-il des désirs particuliers ?

Des souhaits, des rêves que vous n'avez pas encore atteints, des objectifs  
« inachevés »...

**OK, alors c'est le moment de lister ces rêves,  
Et les objectifs qui vont vous en rapprocher !!**



## Maintenant, connaissez-vous les Vision-Boards ou tableaux de visualisation ?

Vous avez entendu votre ego, listé vos rêves, vos objectifs ...

Je vous propose de mettre tout cela en musique, oups, pardon, en image !

Et réaliser votre Vision-Board pour l'année 2017 !

Celui de vos rêves pour l'année qui vient, afin qu'ils deviennent votre réalité...

En voici un modèle simple



Un centre : VOUS (votre photo)

Et tout simplement 5 outils !

- Des branches : Une par rêve / objectif / ou par domaine de vie
- Des couleurs différentes pour le rendre plus pétillant et agréable à lire
- Des images porteuses d'émotions, pour ancrer votre vision
- Des mots clefs qui résonnent en vous et posent votre intention
- Des affirmations (Je fais, je suis... ) qui confortent votre réalité nouvelle

Si vous voulez en savoir plus et aller plus loin ...

Découvrez l'atelier Vision-Board que je vais animer courant mars pour accoucher du meilleur de vous

**Je vous souhaite une merveilleuse année pleine de soleil et d'amour**

