




Manuel d'accompagnement

Pour la vidéo **Toucher Son Essence**



SUGGESTIONS ET CONSIGNES

Regardez une première fois, puis une deuxième fois, et écoutez attentivement la vidéo avec ce cahier participatif, en prenant le temps de stopper la vidéo, en appuyant sur la touche  Pause ce qui vous permettra d'écrire, de réfléchir, d'exprimer physiquement ou d'enregistrer vos réactions et vos pensées.

Cette vidéo se veut un moyen de vous accompagner dans votre façon de toucher votre essence. Je vous dévoile comment j'y arrive et vous transmets simplement la méthode que j'utilise, en vous invitant à faire quelques exercices, qui vous permettent de toucher votre essence et d'offrir votre contribution. Les nombres qui précèdent les questions ou les informations indiquent l'endroit correspondant de la vidéo, en minutes : secondes.

Quels bénéfices allez-vous en retirer ? Ils seront différents pour chacun, selon votre degré d'engagement, votre ouverture, l'étape de votre vie où vous êtes rendu. Il n'y a pas de garantie de succès, ni de but ultime à atteindre, ni d'objectif d'apprentissage ou de performance, autre que celui d'être en contact avec votre senti pour accéder à votre véritable « Je Suis ».

En suivant les étapes, le cheminement pas à pas, vous parviendrez vous aussi à toucher votre essence et à offrir votre contribution, selon la couleur de votre Lumière. Bonne descente au cœur de vous, bon voyage vers votre espace le plus lumineux.



3 :00 *

Quelle est l'intention profonde qui vous a amené en élan à vous procurer cette vidéo ?



4 :30 *

En prenant une respiration calme et profonde, j'arrive à entrer dans l'espace en moi qui est à la recherche de la Lumière, par la simplicité, par la méditation, par la connexion intérieure que je fais en image.



5 :30 *

Qui suis-je ? Qui était le JE... avant ?

Décrivez en une phrase votre nature source, celle qui était et qui demeure, avant que l'histoire ne vous définisse, avant que les limites des autres ne soient déposées sur vous.



6 :30 *

Pourquoi acceptez-vous de prendre sur vous les limites des autres et de vous définir à partir de celles-ci ?

Quels sont les avantages à le faire ?

Il y a un choix à faire entre se définir par l'histoire qui a eu cours et retrouver le véritable JE.

Quel choix faites-vous ?



8 :00 *

Estime de soi. Nommez spontanément 5 forces et leur inverse, qui définissent votre couleur.

1-	1-
2-	2-
3-	3-

4-	4-
5-	5-



11 :40 *

La nécessité d'être en contact avec votre senti, pour jouer le rôle du bon parent qui berce l'enfant. Lorsque vous entrez en vous, ressentez-vous de la détente, du bien-être ou des tensions et contractions ?

INFORMATION

Vous apprenez à être avec vos sensations, sans les juger ou mettre des étiquettes sur elles. Seulement observer et accueillir ce qui est, comme une mère accueille son enfant dans la bienveillance, dans une connaissance de plus en plus grande de ce que vous portez.

Vous en arrivez à être ému de vos intentions et de vos élans, qui vous portent à chercher à toucher le meilleur de vous-même, d'être en ReCoNaissance de votre Essence.

INFORMATION



12 :15 *

Les autres sont des miroirs de ce qui vous tire vers le haut. L'accueil de soi n'est pas un « travail », c'est la reconnaissance de soi, du JE SUIS.

Est-ce que j'ai la capacité de voir mes frères et sœurs dans leurs intentions, et ce, malgré leurs limites et leur couleur spécifique ?



16 :55 *

Est-ce que j'arrive à ressentir le rayon de la Source qui coule en moi ?

Quelle est ma couleur ?



20 :10 *

Comment savoir si vous êtes dans votre rayon de vie qui coule en vous ?



21 :25 *

Nommez 3 choses qui en vous « coulent de Source », ce qui en vous est fluide, facile, et qui pour vous va dans le sens naturel des inclinaisons qui vous sont propres.

1-

2-

3-



22 :30 *

Dans cette vidéo, quel rapport fait-on entre le mandat d'incarnation avec la joie ?

Quelle est la signature de la Source dans les émotions ?



24 :00 *

Vous vous laissez aller au rêve.

Que feriez-vous de votre temps si tout était possible et que l'aspect pécuniaire n'était pas une préoccupation ?

Qu'est-ce qui vous amène en élan, en Joie ?

Vous connaissez 3 dons et talents, les élans qui vous sont propres. Oui ou Non.

INFORMATION

Comment se connecter à son senti

Entrez jour après jour dans vos sens pour vous demander comment vous vous sentez physiquement. Vous décrivez vos sensations, goût, odorat, palpitations, ce que vous entendez, ce que vous voyez et vous décrivez sans jugement, en observant.

POUR TOUCHER SON ESSENCE, ON DOIT PASSER PAR NOS SENS, C'EST COMME ÇA QUE LES CHOSES ONT DU SENS.

Les sens permettent de sentir les élans ou les retraits. C'est là où se trouvent votre vérité et votre liberté d'ÊTRE. Le JE SUIS est avant l'histoire que les autres vous font porter.

Tout ça pour arriver à ce que vous disiez : « Je suis assez, je suis suffisamment, je suis un rayon de la Source ! »

Pourquoi vous définiriez-vous à partir de la façon dont on vous a décrit ?

Quelle est l'opinion des autres qui a préséance sur votre senti, votre vision et votre définition personnelle ?



29 :00 *

Comment nettoyer votre canal émotionnel s'il est enchevêtré dans les définitions qu'on a faites de vous ?

Est-ce que les bénéfices retirés sont une partie de la réponse ?



30 :00 *

Quelle est la définition du pardon telle que donnée dans la vidéo ?



31 :00 *

Comment choisir délibérément de ne plus être défini par les limites imposées par d'autres ? Écrivez trois petites étapes successives et réalisables que vous vous engagez à prendre pour y arriver :

1-

2-

3-



32 :20 *



Respirez calmement.

Placez-vous dans un état qui vous permette de sentir le rayon de la Source au moment de votre Vie à travers votre forme.

Respirez calmement.

Montez le long de ce rayon afin de prendre de la grandeur.

Imprégnez-vous de cet état vertical.

Respirez calmement.

*** Est-ce qu'il y a des espaces où on vous a tapé dessus pour vous faire taire ou vous « normaliser » ?**

Votre couleur spécifique se trouve peut-être là.

*Vous vous engagez à monter jour après jour le long de votre rayon, jusqu'au cœur du Grand Soleil Central pour toucher la Source, pour retrouver ce grand pouvoir de votre « Je Suis ».

La méditation peut aider, la respiration pour être présent dans le « ici et maintenant » afin de remonter à la Source au grand rayon, à la couleur.

Vous pourrez sans doute toucher l'unicité, la matrice d'où chacun de nos frères et sœurs proviennent. Est-ce que vous vous engagez à entrer dans ce sanctuaire pour parler à l'âme de ceux qui créent des résistances en vous, appelant le rayon afin que l'inspiration et la lumière soient le point central de nos communions ?

Vous serez ainsi ouvert à la lumière de vos frères et sœurs, à leurs différences ouvrant grands les bras dans l'offrande et l'accueil.

CONCLUSION

Vous êtes un rayon de la Source, celle qui coule en chacun. Vous vous êtes incarné pour manifester votre couleur spécifique. Cela est vrai pour chaque être qui croise votre route. Quand vous regardez dans les yeux de vos frères et sœurs, est-ce que vous êtes conscient de cela ? Souvenez-vous : votre rayon de vitalité est quand vos parts sont alignées sur ce qui en vous coule de Source, ce qui est fluide et facile. La conscience de cela vous permettra de trouver mille et une réponses, sur le pourquoi vous êtes ici, ce qui est votre contribution, comment augmenter votre vitalité. Elle vous amènera à vous accueillir dans l'amour de vous et de la différence de vos semblables. Nous sommes tous de la même provenance et c'est totalement grandiose et merveilleux ! Reste à savoir si nous voulons faire le choix jour après jour de se souvenir et de se tenir dans notre verticalité ! Je vous vois ! Merci de votre confiance !



Myriam XXX