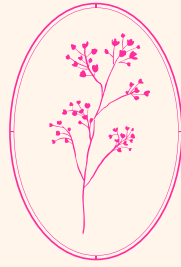


LES PORTES DE LA MAGIE



6 pratiques

pour traverser les énergies qui
chamboulent

Céline & Florine



6 astuces
pour traverser

LES ENERGIES QUI
CHAMBOULENT

Trucs & astuces pour se reconnecter à soi & traverser les énergies qui chamboulent & la vie...

Se reconnecter à soi ... soi m'aime, si possible ! C'est tout un parcours de vie n'est-ce pas ?! Et ce joyeux chemin est jalonné de ... couleurs, traversées, expériences, vaguelettes et grosses tempêtes qui bousculent... Que ces énergies extérieures viennent résonner en interne, en mieux, en doux, en bon ou en moins sympathique à vivre...elles sont présentes, partout et elles seront toujours à nos côtés, sur nos chemins, dans nos vies.

La reconnection à soi c'est à chaque pas, pour passer un portail énergétique comme au *quotidien* : c'est comment tu traverses les énergies, les densités parfois, les vagues & les tempêtes de la Vie ?!

Alors on te partage ici des tips, nos trucs & astuces qui se vivent au quotidien et surtout, on adore ça : *en simplicité*.

En Joie !

Prête ...!?





En première astuce on a envie de te proposer de venir **t'offrir à la lumière** ☀️
Oui t'offrir, comme t'exposer : offrir ton regard, ton visage, ton corps à cette lumière.
Pas celle artificielle des néons d'un centre commercial hein... La lumière, le soleil,
dehors : au bord de l'eau ou près des arbres, ou les deux, venir oser recevoir la lumière.
Et s'y exposer.
& même aller jusqu'à soulever sa frange, attacher ses cheveux et dégager notre 3e oeil :
ce chakra qui est sur le front, un peu au dessus de l'attache du nez, et lui aussi le laisser
se faire baigner de lumière.

Le 3e oeil, au delà d'être un centre d'énergie subtile, est aussi par là où notre **glande
pinéale**, *l'épiphyse*, reçoit la lumière (le subtil et le physique, l'anatomique, ne sont pas
si éloignés...).

L'épiphyse c'est elle qui donne LE tempo à touuuuutes tes hormones, en fait, à toutes
les autres glandes endocrinienness qui vont alors sécréter, ou retenir, leurs hormones.

✧ En fait, elle donne ce tempo, ce rythme à l'hypophyse, qui est comme le chef
d'orchestre pour toutes les glandes endocrines. Et ce rythme n'est autre que le rythme
bien plus grand que nous : du jour et de la nuit !

Notre épiphyse est sensible à la lumière, celle du soleil, qui vient l'irriguer et générer en
nous tout un processus physiologique presque impossible à vraiment capter avec
seulement notre mental...

Ça s'appelle (aussi) la Vie !

2

Voyager Léger

Moins tu portes, plus tu dances légèrement,
facilement.

Cette fois on ose un nouveau pas : **on s'allège !**

On peut s'alléger de pleins de façons... encore une fois, pour nous, le subtil et le matériel, l'énergétique et le quotidien ne sont pas (du tout) séparés.

Alors trier tes fichiers sur ton ordi, supprimer quelques photos, ou venir faire le ménage, les poussières dans la maison sera, dans notre monde, aussi largement efficace que d'aller te poser dans une pièce blanche et vide pour méditer et rester assise pendant des heures à penser que tu ne dois penser à rien...

C'est aussi plus efficace que la sauge, l'encens et les bougies...

Oh je t'embête un peu, mais vraiment, l'encens pour moi vient toujours *après* l'aspirateur, les bougies, les rituels et la sauge viennent après le chiffon à poussière...

Ici, on est plutôt team valise cabine que grosse malle anglaise pour nos voyages, tu vois l'image ? Pour attraper le train sur le quai de la gare, c'est plus (ou moins) facile avec l'un, plutôt qu'alourdi de l'autre...

C'est pareil dans la vie... *comment tu passes, tu dances, tu traverses cette vie ?*

Les énergies intenses des portails stellaires, oui certes, mais aussi chaque journée, simplement...

Avec une grosse malle ? Ou tu oses aller voir ton armoire et trier tes vêtements (que non, non, tu ne remettras pas l'été prochain parce que tes envies, tes couleurs, ton style auront changés, et que, en fait, tu le sais déjà : ce n'est pas une question de poids de forme...)

On peut aussi s'alléger *physiquement* : oublier un peu les soirées raclettes ou les barbecue party (selon la période) et retrouver une alimentation simple. **Simple**... pas forcément selon la nouvelle norme « healthy » du moment... Juste, simple.

On peut encore *alléger ses pensées* (même si souvent ça va avec l'alimentation, plus tu manges simple, moins tu penses compliqué !) & *ses émotions* : les élixirs floraux aident (aussi) pour cette détox là !

Trie les vêtements, les photos, les objets...

Qu'est-ce qui fait réellement vibrer
ton cœur ?!





Je ne sais pas si je te l'ai déjà dit, mais les tapis de yoga et moi c'est pas le grand amour... alors je te propose pour cette fois de laisser ce joli tapis là où il est et d'aller... faire un tour dehors ! S'il pleut : est-ce que tu connais *la danse libre* ?!

La vie est mouvements : pour venir vivre, danser, incarner cette vie qui est la nôtre, quoi de mieux que d'être en mouvement !?

Alors ça peut aller de la marche en pleine forêt (excellente pour le corps et l'âme, la reconnection et la respiration) aux étirements (oui si tu veux sur ton tapis de yoga, oui...), à l'antigymnastique, à la danse libre : pour celle-ci tu as besoin d'un peu plus d'espace que celui d'un tapis de yoga, je conseille le tapis du salon...

La danse libre peut se faire en musique, ou pas... en famille ou pas, entre amis ou pas, sur la plage ou dans son jardin ou dans son salon...ou ailleurs : là où le coeur nous en dit !

L'idée est simplement d'aller retrouver tes sensations, ton corps, de sentir et ressentir ce qui est, sans chercher rien d'autre qu'à suivre le mouvement qui veut naître...

L'idée est **simplement de venir s'incarner, en présence de soi, ici et maintenant**, et pas de rester allongé en croyant que nous allons passer sous la vague et que ça ira mieux après...

Le mouvement, être en mouvement te permet de passer les densités s'il y en a, de traverser les émotions (é-motion : en - mouvement) & de vibrer cette vie en présence de toi, plutôt que de rester bloqué, dans la tête ou ailleurs...

4 Créer ta cartographie énergétique

Note les lieux, ambiances et personnes qui t'élèvent... et ceux qui te drainent.

Alors, voilà un quatrième trips qui nous enchante et fait jouer notre *créativité* : c'est de créer notre *cartographie énergétique* ...!

C'est très simple et pratico-pratique !

En fait, il s'agit de **venir repérer ce qui te nourrit**.

Pas en terme de nourriture alimentaire, (encore que...) mais en termes énergétiques, justement.

& Pour ça : **observe**.

Observe ce qui te rend...joyeuse, en plénitude, en paix, en sérénité, qu'est-ce qui te faire rire, qu'est-ce qui te fait monter une émotion agréable ? Oui, c'est aussi simple que ça...

Observe les *lieux*, les endroits et les *moments*, les *êtres* avec lesquels tu partages ces temps, ou pas, les saveurs, les aliments, les couleurs, les habits, les températures, les musiques, les sons... **l'environnement** qui te porte ou qui te plombe...

On le sens bien, souvent même avant d'avoir remarqué quoi que ce soit avec notre « tête », avant d'avoir analysé avec notre mental (et bien souvent, l'analyse rationnelle venant très vite après coup, on ne suit pas forcément l'intuition qui pourtant nous aurait évité un plombage...!)

La cartographie énergétique est comme *dessiner un plan de tes territoires connus* : ici je sais que j'aime bien, je me sens bien, calme... ici c'est plutôt une excitation et du mouvement vers mes projets, ça me porte, c'est chouette... ici par contre ça plombe, c'est lourd, je perds mon énergie dans ce lieu / avec ces gens / dans cette activité ... ici c'est plutôt neutre, il faut le faire, je n'y prends pas plaisir mais ça ne me draine pas trop ...

Petit à petit cette carte permet de te connaître encore mieux, puis de savoir encore plus clairement, précisément où tu *voues* aller et où tu ne veux plus...

L'étape suivante vers ton intégrité est de mettre en place des actions, pas forcément des grands claquages de porte mais des nouvelles habitudes parfois qui peuvent tout changer... pas après pas...



Oui, juste ça. Oui, **juste sourire**. Non tu ne ressembles pas à une idiote, & on te le dit, ton visage s'illumine et tu es bien plus jolie en souriant ! 💖
Simplement sourire.

D'abord pour te relaxer ! Sourire utilise moins de muscles que si tu fais la moue... si, si, je t'assures !

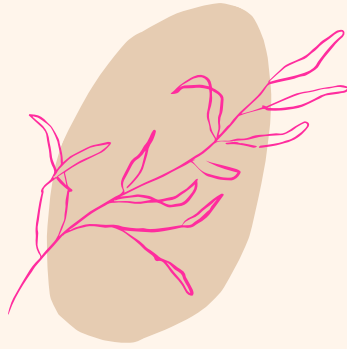
Alors soit un peu égoïste et relaxe toi : souris !

Ensuite sourire, physiquement, amène un *message* très important à notre *système nerveux central* : il lui dit que tout va bien. Pas de danger immédiat (si tu te fais courser par un taureau parce que tu as voulu raccourcir la randonnée, en général tu n'as pas le temps de sourire... puis le taureau n'est pas très sensible à ce genre de petit signe amical...) pas de danger immédiat donc, tout va bien, on peut détendre le reste du corps...

Et un corps détendu est un corps beaucoup plus apte à se tendre et agir lorsque le moment vient, à gérer des situations, parfois engageantes, à passer, traverser des énergies, des densités, ou simplement à traverser la rue en présence, ce qui permet de voir le bus arriver et évite l'accident...

Oui ce sont des exemples parfois extrêmes, néanmoins **sourire** et **apaiser ton système nerveux** est un *grand cadeau* que tu t'offres : cette détente de ton corps et de tous tes corps (qui n'est pas un relâchement ni une porosité énergétique !), cette détente permet la souplesse, le calme et la paix.

Qui sont à nos sens de grands soutiens et de jolies boussoles sur le chemin de la vie...



Voici maintenant *les* sixièmes astuces (oui il y en a deux !).

Elles se nomment **ancrage et lâcher-prise.**

Tu connais ces mots...on les utilise beaucoup soit ces derniers temps soit dans certains milieux... Bien, et les habites-t-on vraiment ?

Habiter un mot, drôle d'idée ! Habiter une vibration plutôt, habiter une parole, **marcher sa parole.**



Ancrage & lâcher-prise

Ancrage : est-ce que je te reparlerai du tapis de yoga ...?!... Non, on en a toujours pas (forcément) besoin...

S'ancrer dans son corps est un voyage, un sentier qui suit une direction particulière : la tienne, une vibration unique : ta voix, une couleur, un mouvement, un corps : le tien.

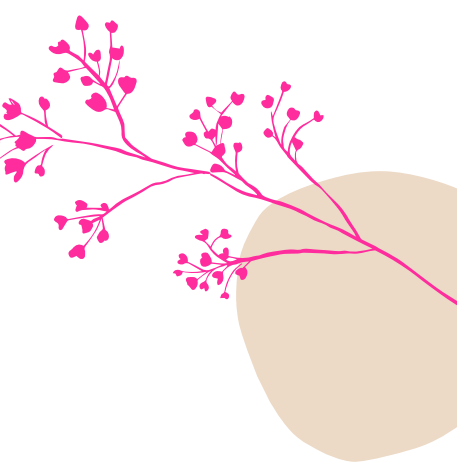
S'ancrer peut se vivre en suivant le petit voyage guidé que tu as reçu :
L'ancrage Vivant.

S'ancrer peut aussi se vivre en faisant un gâteau au chocolat...

S'ancrer c'est être présent(e) en son corps, à son corps.

Faire un gâteau au chocolat demande de la présence (sinon les coquilles d'oeuf vont dans la pâte, on se fait tomber la casserole sur le pied, on oublie le gâteau au four...). Faire un gâteau, ou n'importe quel plat en cuisine, demande de l'attention, de la présence. En étant simplement ici et maintenant, et nulle part ailleurs, nous sommes ancrés.

Pas besoin de tapis de yoga...



6

Ancrage & lâcher-prise

Sens tes pieds, ta respiration,
la vie qui circule en toi.
Ancre-toi dans le moment présent &...

Choisis où tu poses ton regard...
à l'intérieur comme à l'extérieur.

*& si t'aimes pas le gâteau au chocolat...
fais des cookies !*





Lâcher-prise maintenant : ce grand truc qu'il « faut » faire, absolument (pour vivre une vie heureuse ?!)... Ce grand truc sans mode d'emploi qu'on découvre et qu'on pratique un peu chacun à sa façon, avec plus ou moins de succès...

Lâcher-prise, et si on essaie d'*habiter cette vibration*, ça fait quoi ?

Et si on teste de lâcher-prise en faisant un gâteau au chocolat ? Eh bien oui c'est ce qu'on fait : **on choisi où on décide de déposer son regard.**

En l'occurrence, on est focus sur notre cuisine et le temps de cuisson. Mais tu ne vas pas ouvrir le four et vérifier ta cuisson toutes les minutes (ça ne va pas cuire très bien en faisant ça), tu ne vas pas rester plantée devant ton four en te tordant les mains de peur que ça ne cuise pas assez, ou trop ? Tu sais que tu dois le laisser 20 min, ok, tu mets le minuteur, puis tu lâches ...

Oui, ce n'est rien d'autre que ça... Oui, ça fait un effet différent quand c'est d'autres évènement de la vie...oui... C'est pour ça qu'on s'entraîne avec les gâteaux au chocolat.

Lâcher-prise c'est choisir où tu poses ton regard. **C'est choisir où tu déposes ton attention, ta présence.** Est-ce à ta joie ? A ce qui te nourrit, comme indiqué sur ta cartographie énergétique ? Est-ce à un projet qui t'anime, est-ce à la gratitude de l'instant présent ? Est-ce à une dispute passée, est-ce à une rencontre imprévue, est-ce à ce que tu lis maintenant... *Choisis.*

Tu as cette immense puissance de choisir, de décider : et d'acter (*avec un gâteau au chocolat pour revenir à la simplicité de l'instant, de l'ancrage, du lâcher-prise...*)





Ces 6 clés sont
comme des
compagnons de voyage

Reviens-y chaque fois
que les énergies s'agitent...

CONCLUSION

TES 6 PRATIQUES POUR TE RECONNECTER À TOI
EN TOUS TEMPS !

Voilà ces trucs & astuces qui sont quelques unes des idées, des pratiques, des possibles qui permettent, selon nous, de venir danser avec plus d'espace, de joie et de fluidité les vagues & vaguelettes, chaque pas que nous posons sur ce joli chemin de vie.

Un pas à la fois, un pas après l'autre...
jusqu'à la prochaine vague, le prochain portail énergétique.
Le prochain ajustement, la prochaine chrysalide ...

Pour la suite du voyage, simplement...

Dans la joie du cœur, de partager, d'échanger, de se rencontrer

Cliques sur la photo pour cueillir ton rdv offert : 15 min ensemble pour aller plus loin si le cœur t'en dit !

Prendre mon rendez-vous offert



Tu as des questions, une envie de partager,
d'échanger. Bienvenue à toi



Message whatsapp



contact@magiedelavie.fr

Céline & Florine

DÉCOUVRIR & ETRE INSPIRÉ PAR MAGIE DE LA VIE



@celine.et.florine



magiedelavie.fr



MagiedelaVieCelineEtFlorine



@celine.et.florine

