

Coralie Poli

6 clefs pour rencontrer
la version magique
de vous-même

Le cahier pratique

Clef n° 1 : habiter et aimer son Corps



Quel regard portez-vous sur votre Corps ? L'aimez-vous ? Le respectez-vous ? Lui êtes-vous reconnaissant pour tout ce qu'il vous permet de vivre ?

Pourquoi n'est-il pas comme vous le souhaitez ? Pourquoi laissez-vous les douleurs et mauvaises habitudes s'installer ?

Ne pensez-vous pas qu'il serait plus juste de le chouchouter, l'honorer et le remercier ?

Exercice n° 1 : Body Scan

Installez-vous confortablement et prenez quelques minutes pour vous détendre et simplement écouter votre respiration, ample et naturelle...

Vous allez à présent prendre trois profondes inspirations... A mesure que vous expirez, vous chassez les tensions et laissez vos pensées s'échapper...

Maintenant vous êtes calme, détendu. Vous allez pouvoir écouter la météo de votre Corps.

Où y a-t-il du soleil ? Où y a-t-il des nuages ? De la pluie ? Peut-être même des tempêtes ?

Passez en revue chaque partie de votre corps, en commençant par vos orteils et en remontant jusqu'au sommet de votre crâne... Où ressentez-vous des douleurs ? Où y a-t-il un déséquilibre ? Quelles parties de votre Corps aimez-vous ? Lesquelles délaissez-vous ? En avez-vous « plein le dos » ? Avez-vous la tête dans un étau ? La boule au ventre, la gorge serrée, les épaules lourdes... Autant de messages que votre Corps vous transmet pour que

vous agissiez...Prenez des notes...mentales si vous n'avez pas de crayon à portée de main, mais idéalement écrites pour approfondir la prise de conscience.

Alors, quel temps fait-il dans votre Corps ? Quels sont ses messages pour vous ? Comment vous sentez-vous suite à cet exercice ?

Qu'allez-vous mettre en place cette semaine pour vous reconnecter à vos sensations physiques, pour habiter et aimer à nouveau votre Corps ? (Vous pouvez piocher des idées dans la boîte à outils magiques ou en inventer !)

Votre engagement

Cette semaine, pour me reconnecter à mes sensations physiques, pour habiter et aimer à nouveau mon Corps, je m'engage à -----

Clef n°2 : apaiser son mental pour plus de sérénité



Avez-vous pour habitude de vous critiquer, de vous juger sévèrement ? Avez-vous remarqué que cela vous blesse inconsciemment ?

Pourquoi agissez-vous de cette manière avec-vous-même ?

Qu'est-ce que cela vous apporte ? Quel besoin pensez-vous satisfaire ?

Exercice n°2: on revient dans son ventre...

Un moment de trop plein ? De panique mentale ? Une insomnie due à vos soucis de la journée qui ne veulent pas vous laisser tranquille ? ...

Envie d'ancrer la sérénité dans votre quotidien ?

Je vous invite à RESPIRER... mais pas n'importe comment ;)

« Respirer - me direz-vous - je le fais toute la journée et cela ne m'empêche pas d'être stressé ! »

Oui, mais il y a respirer et respirer de manière consciente, sans forcer bien entendu...

Je vous propose donc l'exercice suivant.

Asseyez-vous sur une chaise ou au bord de votre lit, si possible les pieds posés à plat au sol, écartés à la largeur du bassin, les épaules relâchées, la colonne vertébrale bien alignée, le menton légèrement rentré, les mains posées l'une sur l'autre sous votre nombril... Observez d'ores et déjà cette posture et les sensations associées... Puis prenez une profonde inspiration par le nez en gonflant le ventre, puis soufflez longuement par la bouche comme si vous alliez faire une bulle de savon. Videz vos poumons sans arriver jusqu'au bout, sans forcer, vous verrez que votre inspiration se fera d'elle-même. Répétez l'exercice environ cinq fois. Attention à ne pas hyper ventiler, votre respiration doit être ample et calme. Savourez pleinement cet instant de calme : l'instant présent.

Répétez cet exercice chaque jour, même si ce n'est que quelques secondes...

Petit bonus : lorsque vous maîtrisez cet exercice, vous pouvez en plus visualiser vos pensées s'échapper grâce à votre souffle sur l'expiration. Vous pouvez même les imaginer remplir une bulle de savon, qui s'échappe lentement...vous laissant complètement apaisé...

Comment vous sentez-vous après avoir pratiqué cet exercice ? Êtes-vous parvenu à apaiser votre mental ?

Avez-vous remarqué des sensations particulières ?

Qu'allez-vous mettre en place cette semaine pour apaiser votre mental et gagner en sérénité? (Vous pouvez piocher des idées dans la boîte à outils magiques ou en inventer !)

Votre engagement

Cette semaine, pour apaiser mon mental et gagner en sérénité, je m'engage à -----

Clef n°3 : accueillir ses émotions pour mieux se connaître



Exercice n°3 : émotions, qui êtes-vous ?

Commencez simplement par essayer de lister assez rapidement dix émotions, agréables ou plus désagréables...

- | | |
|-----------|------------|
| 1 : ----- | 6 : ----- |
| 2 : ----- | 7 : ----- |
| 3 : ----- | 8 : ----- |
| 4 : ----- | 9 : ----- |
| 5 : ----- | 10 : ----- |

Avez-vous réussi à faire cet exercice assez facilement ? Ou avez-vous eu du mal à en trouver 10 spontanément sans trop vous creuser la tête ?

Ceci peut déjà être un bon indicateur...

Si vous avez des difficultés à nommer rapidement des émotions, c'est probablement que vous n'avez pas l'habitude de les reconnaître et de les accepter au quotidien.

En étant honnête avec vous-même, vous autorisez-vous à ressentir pleinement vos émotions ? Ou les chassez-vous le plus vite possible inconsciemment ou volontairement ?...

Quelle conclusion en tirez-vous ? Où vous situez-vous sur le plan de l'harmonie émotionnelle ?

Exercice n°4 : aaaaaaAAAAAAAAAAAAAAAAAAA !!!

Vous êtes en colère, vous fulminez. Je vous propose ce petit exercice, pour éviter de déverser ce trop-plein émotionnel sur quelqu'un d'autre.

Lorsque cette situation se produira :

Mettez-vous à l'écart si besoin et imaginez que vous êtes un enfant : tapez des pieds, criez (ou faites semblant ça marche aussi), jetez les coussins par terre, agitez vos bras dans tous les sens...jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Une fois cela fait, prenez quelques secondes pour respirer calmement et vous recentrer, avant de peut-être retourner voir l'autre personne et entamer une discussion saine pour résoudre ce conflit sans violence...

Qu'avez-vous ressenti après vous-être libéré de votre colère de cette manière ?

Qu'allez-vous mettre en place cette semaine pour mieux gérer vos émotions et ainsi mieux vous connaître? (Vous pouvez piocher des idées dans la boîte à outils magiques ou en inventer !)

Votre engagement

Cette semaine, pour mieux gérer mes émotions et ainsi mieux me connaître, je m'engage à --

Clef n°4 : apprendre à s'appuyer sur son intuition pour plus d'alignement



Quelle place à l'intuition aujourd'hui dans votre vie ? Lui faites-vous pleinement confiance ? Agissez-vous en fonction de ce que vous ressentez ? Pourquoi ?

Exercice n°5 : la « reconnexion »

Installez-vous confortablement et accordez-vous quelques minutes dans le calme, loin des sources de bruit... Prenez une bonne inspiration puis...

Connectez-vous à votre ouïe: qu'entendez-vous? Prenez vraiment le temps d'écouter et décrivez ce que vous ressentez, à haute voix si c'est possible...

Puis à votre vue: que voyez-vous? Continuez la description précise, de ce que vous voyez concrètement, mais aussi des pensées ou émotions qui vous viennent. Ne vous censurez pas.

Puis à votre goût: quel goût avez-vous dans la bouche? Quel goût a cet instant?

Puis à votre toucher: que sentez-vous vous toucher? Vos vêtements, le vent, la main de votre enfant....

Puis à votre odorat: que sentez-vous?

Vous êtes à présent pleinement connecté à vos cinq sens, ancré dans l'ici et maintenant. Votre mental est apaisé, et vous avez créé l'espace sacré dans lequel votre intuition peut vous parler...

Fermez simplement les yeux et plongez à l'intérieur de vous-même...écoutez simplement... Que vous dit votre petite voix? Qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit ? Ce peut être des mots, une image, une couleur... Ne réfléchissez pas, captez juste le message...

Si vous n'entendez rien, c'est que votre mental essaye de reprendre le dessus... Continuez à respirer, détendez-vous, ne cherchez pas à forcer le message à arriver... Dites simplement à voix haute la première chose qui vous vienne à l'esprit ! Sinon, soyez patient, le message vous parviendra un peu plus tard, quand vous serez prêt à le recevoir... Mais il vous parviendra, c'est sûr !

Pendant ma reconnexion,

J'ai entendu -----

J'ai vu -----

J'ai eu le goût de ----- dans la bouche

J'ai senti ----- me toucher

J'ai senti l'odeur de -----

Ma petite voix m'a dit/montré -----

Que vous inspirent vos réponses ? Aviez-vous dans le cœur une question au moment de faire l'exercice ? Y a-t-il un domaine dans votre Vie qui vous questionne ? Lequel ?

L'éclairage qui vous est parvenu vous souffle une réponse, la percevez-vous ? Cet exercice vous a-t-il donné envie de consulter plus souvent l'Oracle qui est en vous ?

Qu'allez-vous mettre en place cette semaine pour développer votre intuition et vous appuyer davantage sur elle pour plus d'alignement ? (Vous pouvez piocher des idées dans la boîte à outils magiques ou en inventer !)

Votre engagement

Cette semaine, pour développer mon intuition et m'appuyer davantage sur elle pour plus d'alignement, je m'engage à -----

Clef n°5 : reconnaître que tout est énergie et co-crée avec l'Univers



Avez-vous déjà eu des expériences de « ressentis énergétiques » (personne, maison, saison etc.) ? Lesquelles ?

Avez-vous déjà testé des méthodes de soin énergétique type Reiki, magnétisme, aurathérapie... ? Si oui ou non, pourquoi ?

Saviez-vous que pour certaines elles peuvent être pratiqués à distance ? N'hésitez pas à m'écrire si vous avez des questions ☺

Exercice n°6 : visualisation magique pour rayonner la Joie

Installez-vous confortablement puis fermez les yeux...

Posez une main sur votre ventre, l'autre sur votre cœur et respirez calmement. Observez là où ça bouge dans votre corps, vos sensations... Une fois que vous vous sentez complètement apaisé, tranquille, connectez-vous à quelque chose qui vous rend présentement très heureux, ou à un souvenir intensément joyeux...

Revivez pleinement cet instant, jusque dans les détails, grâce à vos cinq sens... Prenez le temps nécessaire. Laissez-vous totalement envahir par vos émotions positives... Ressentez-les au plus profond de vos tripes... Puis visualisez-les comme un fluide doré et scintillant jaillissant de votre cœur et parcourant l'ensemble de votre corps, nourrissant chacune de vos cellules... Cette lumière est tellement puissante à l'intérieur de vous, elle vous régénère, vous vivifie... Elle traverse votre enveloppe charnelle et emplit vos corps subtils, vous rayonnez votre Lumière qui se diffuse autour de vous... jusque dans l'Univers... Vous vibrez très haut ! Prenez le temps d'intégrer cette vibration pour la garder en vous au maximum et quand vous êtes prêt, réveillez-vous en douceur en prenant trois profondes respirations...

Exercice à répéter sans modération, même quand ça va bien ;)

Comment vous sentez-vous suite à cet exercice ? Qu'avez-vous ressenti dans votre Corps et dans votre Cœur ?

Seriez-vous prêt à relever un défi ?

Votre mini-défi : 7 jours pour rayonner la Joie

Votre mission, si vous l'acceptez, est de :

- pratiquer cette méditation/visualisation quotidiennement pendant 7 jours (minimum).
Votre niveau de Joie s'élèvera naturellement !
- observer attentivement les signes et les cadeaux que l'Univers vous envoie en retour 😊
- partager votre expérience sur ma page Facebook Clefs d'harmonie :
www.facebook.com/clefsdharmonie.

Ce chapitre vous a-t-il donné envie de tester une méthode de soin énergétique ? Qu'allez-vous mettre en place cette semaine pour renforcer votre énergie et apprendre à co-créeer avec l'Univers ? (Vous pouvez piocher des idées dans la boîte à outils magiques ou en inventer !)

Votre engagement

Cette semaine, pour renforcer mon énergie et apprendre à co-créeer avec l'Univers, je m'engage à -----

Clef n°6 : cultiver sa foi et se reconnecter à la Source



Quelles questions « existentielles » vous-êtes-vous déjà posées? Avez-vous trouvé vos réponses ?

Qu'est-ce que la spiritualité pour vous ?

Quelle place a-t-elle dans votre Vie aujourd'hui ? Comment s'incarne-t-elle dans votre quotidien ?

Exercice n°7 : il était une fois, une prière...

Quand avez-vous prié pour la dernière fois? Je ne parle pas forcément de prière religieuse, mais d'un instant de méditation, de connexion, où vous avez pris le temps de vous adresser à l'Univers, aux Anges, à la Source, au Grand Tout, à la Déesse ou à Dieu...

La prière est un espace sacré, un instant magique de connexion avec le monde Invisible... Un temps où l'on peut confier ses peurs, ses doutes, demander de l'aide, mais aussi envoyer de l'énergie d'amour... à ses proches, à la Terre...

La prière est guérissante et permet de lâcher-prise sur nos problèmes...

« La prière est un courant d'énergie qui réunit les mondes » Don Marcelino

Etes-vous tenté d'essayer?

Voici une prière que mes guides m'ont soufflée pour l'écriture de ce chapitre...

« Univers Infini,
Je me connecte à toi pour te transmettre toute ma gratitude.
Merci de me permettre de vivre cette expérience terrestre fabuleuse...
Les énergies sont parfois intenses, et il m'arrive de perdre pieds...
Je fais appel à toi pour te confier mes peurs, mes doutes et mes tracasseries.
A travers cette prière, je te demande de m'aider à ressentir ton soutien au
quotidien,
A renforcer mon énergie et ma foi, et à remplir mon cœur d'amour.
Merci. »

Avez-vous dit cette prière à haute voix ? Si oui, qu'avez-vous ressenti en prononçant ces mots ?

Si non, est-ce parce que vous avez ressenti une forme de résistance à le faire ? Pourquoi selon vous ? Qu'est-ce qui pourrait faire que vous vous mettiez à prier ?

Ce chapitre vous a-t-il donné envie de mieux connaître le monde des Anges, des Guides, des Êtres de lumière ?

(Si oui, envoyez-moi un petit mot, je suis en train de travailler sur un nouveau projet très enthousiasmant ! Un genre de « défi » pour créer des miracles dans sa Vie avec l'aide des Anges...😊)

Qu'allez-vous mettre en place pour traduire vos aspirations spirituelles dans des actes concrets ?

Votre engagement

Cette semaine, pour cultiver ma foi, me reconnecter à la Source et traduire mes aspirations spirituelles dans des actes concrets, je m'engage à -----

Mes deux secrets : la gratitude et l'action inspirée



Aujourd'hui, je remercie l'Univers pour :

Je remercie mes proches pour :

Je me remercie pour :

Je prends rendez-vous avec moi-même le ---/---/--- pour -----

Je prends aussi rendez-vous avec moi-même le ---/---/--- pour -----

Waow !

Vous êtes arrivés au bout de ce petit cahier d'exercices... !!! Bravo et Merci pour votre engagement, votre persévérance, et pour votre contribution à un monde plus sain et plus beau !

Alors, êtes-vous devenu une version un peu plus magique de vous-même ?

Dites-moi tout ! 😊 Mail, Facebook... vous avez toutes mes coordonnées maintenant !

Et si vous avez envie d'aller plus loin, de me poser des questions, n'hésitez pas non plus.

Je vous envoie toute ma gratitude, Amour et Lumière.

A bientôt !

Coralie