

Coralie Poli

6 clefs pour rencontrer
la version magique
de vous-même

Celle qui aime, qui vibre et qui s'éveille

Bonjour à vous qui commencez la lecture de ce guide pratique 😊

- Si vous souhaitez plus de bonheur, de sérénité, d'amour, d'estime dans votre Vie
- Si vous souhaitez mieux comprendre vos souffrances, les rouages de la santé optimale ou encore ce qu'est véritablement la spiritualité au quotidien
- Si vous souhaitez sortir de la morosité ambiante pour vivre pleinement et vous épanouir
- Et si vous vous sentez prêt à incarner le changement, alors...

VOUS ETES AU BON ENDROIT !

Vous allez découvrir dans ce livret 6 clefs qui vous permettront – si vous le décidez et si vous agissez en conséquence – de rencontrer la version magique de vous-même... Celle qui est UNE... qui aime, qui vibre et qui s'éveille... Celle qui sait activer la Magie de la Vie et de l'Univers, pour son plus grand bien et celui de tous.

Ce livret représente beaucoup pour moi et constitue le cœur de mon message. Je suis profondément heureuse de vous l'offrir !

Mon rêve est de vivre dans un monde sain, un monde où les gens sont reliés par l'Amour, heureux, épanouis, vivant en harmonie avec la Nature... où ils communiquent sans violence et où ils co-crésent avec l'Univers, conscients du champ des possibles et de leurs pouvoirs intérieur et créateur... Utopie ? Je ne pense pas... Je crois au fond de moi que c'est à la portée de tous ceux qui le souhaitent **vraiment**.

« L'utopie est à l'horizon. Je fais deux pas en avant, elle s'éloigne de deux pas. Je fais dix pas de plus, elle s'éloigne de dix pas. Aussi loin que je puisse marcher, je ne l'atteindrai jamais. À quoi sert l'utopie ? À cela : elle sert à avancer. » Howard Zinn

C'est le chemin que j'ai choisi de suivre il y a environ sept ans, et ce n'était pas gagné d'avance !

Le monde des adultes m'effrayait. Les modèles que j'avais étaient épuisés par le travail, n'avaient que peu de plaisirs au quotidien, ne riaient pas souvent, se plaignaient du monde, de la société... Cela ne donnait pas envie du tout en résumé !

Aujourd'hui, je peux affirmer que je suis heureuse, que j'aime ma Vie, que mon travail me permet de me réaliser, que je comprends mieux le fonctionnement de ma santé, que je ne suis plus dévorée par le stress et l'anxiété... et ce malgré les épreuves, les deuils, les échecs.

Je ne prétends pas détenir toutes les réponses et ne jamais avoir aucune difficulté. Je suis bien entendu encore sur le chemin, humaine, apprenante de la Vie.

Mais tous les outils que j'ai découverts et que je partage aujourd'hui sont de précieux alliés pour évoluer, se libérer, accepter ses zones d'ombres, traverser ses peurs... et Vivre ! J'en suis convaincue.

Je me réjouis vraiment que de plus en plus de personnes fassent cette démarche. Être heureux, épanouis, réaliser nos rêves et nos missions de vie représentent ce pour quoi nous sommes sur cette Terre.

Mon rôle est de vous guider vers vous-même, de vous accompagner avec douceur et bienveillance, et de vous partager le fruit de mes recherches. C'est ma mission de Vie.

Ce guide vous apportera des clefs pour une vie plus saine, plus sereine, plus joyeuse, plus consciente. Il vous permettra d'intégrer une (nouvelle) approche de votre Être, celle où vous ne dissociiez pas vos différentes dimensions (physique, mental, émotionnelle, spirituelle).

Intégrer des éléments de thérapie intuitive et holistique dans votre vie vous permettra d'être pleinement vous-mêmes, de vous réaliser, de vous sentir complet, de mieux comprendre vos maladies, d'agir en accord avec votre être profond, de rayonner.

Votre être a besoin d'être abordé et écouté dans son entièreté.

Je souhaite vous proposer des solutions pour trouver l'Amour en vous, vous donner la priorité, vous relaxer, vous connecter à l'Univers, pour comprendre vos douleurs chroniques et vous en libérer, pour vous permettre de vous engager à créer votre vraie vie, de décider d'être heureux...

J'ai envie de vous aider à ne plus être victimes, mais acteurs de votre Vie, de votre Bonheur, de votre Guérison, parce que c'est possible !

Retrouvez-vous pour faire de votre vie un miracle et devenir la version magique de vous-même. Aimer, vibrer et s'éveiller sont selon moi les trois ingrédients essentiels pour accéder au Bonheur, à l'épanouissement, à la santé optimale.

Notre réalité intérieure crée notre réalité extérieure.

PS : Je vous invite à **prendre votre temps** pour parcourir ce guide et réaliser les exercices associés au fur et à mesure – exercices que vous trouverez dans votre **cahier pratique**.

Si vous ne l'avez pas encore fait, je vous suggère de le télécharger et de l'imprimer. Il sera le petit carnet de bord dans lequel vous pourrez consigner vos ressentis, réactions, expériences au fil des exercices... Il vous aidera à vous engager dans ce changement que vous désirez, et vous permettra d'observer les étapes franchies, le chemin parcouru au fil du temps.

Sommaire

Clef n°1 : habiter et aimer son Corps.....	p.5
Clef n°2 : apaiser son mental pour plus de sérénité.....	p.7
Clef n°3 : accueillir ses émotions pour mieux se connaître.....	p.9
Clef n°4 : apprendre à s'appuyer sur son intuition pour plus d'alignement.....	p.11
Clef n°5 : reconnaître que tout est énergie et co-crée avec l'Univers.....	p.13
Clef n°6 : cultiver sa foi et se reconnecter à la Source.....	p.15
Mes deux secrets : la gratitude et l'action inspirée	p.17
Mot de la fin.....	p.19
Aimeriez-vous aller plus loin ?.....	p.19
A propos de l'auteure.....	p.20

Clef n° 1 : habiter et aimer son Corps

Pour devenir la version magique de vous-même, la première étape essentielle est de « revenir » dans votre Corps. Nous passons aujourd'hui beaucoup de temps dans notre tête à penser, réfléchir, analyser, lire, regarder, synthétiser, comprendre... et peu de temps à nous connecter à nos sensations physiques.

Prendre soin de son corps, le reconnaître et le chérir, c'est savoir s'arrêter, écouter et respirer. C'est avoir pleinement réalisé et compris **dans son cœur** qu'il est **le véhicule merveilleux qui nous permet de Vivre...**

Sans lui, pas d'expérience de la matière, pas de toucher, pas de sensation, pas de plaisir olfactif ni charnel... pas de vie en tant qu'être humain !

Pour vous connecter à votre Âme, il vous faut d'abord vous connecter à votre Corps.

Nous nous émerveillons de la magie de la Vie quand nous observons un tout petit être grandir au creux du ventre de sa mère, c'est un Miracle... Tout le monde s'accorde à dire que la nature est bien faite. Et pourtant, au fur et à mesure des années, bien souvent nous délaissions notre dimension physique, celle qui nous a pourtant conduits jusqu'ici...

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 ?

Je vous invite ici à prendre quelques minutes pour faire le point... (Et à noter vos réponses dans votre cahier pratique, page 2).

Le corps ne ment jamais. Ce qui arrive le plus souvent, c'est que nous ne prenons pas le temps de l'écouter ou alors que nous l'écoutons mais n'agissons pas en fonction des messages reçus.

S'écouter peut passer simplement par prendre un temps pour soi, en étant attentif à nos sensations... Est-ce que j'ai froid ? Est-ce que j'ai mal ? Questionnez chaque partie de votre corps, comment réagit-elle ? Et non, ce n'est pas une perte de temps !

Si vous pensez que vous avez d'autres choses plus importantes à faire, que vous n'avez pas ces cinq minutes à vous consacrer, c'est là que vous devez commencer votre prise de conscience...

Quelle priorité vous donnez-vous ? Quelle priorité donnez-vous à votre Corps ?

En tant que parents, nous souhaitons le meilleur pour nos enfants, qu'ils mangent de la nourriture saine, qu'ils soient bien habillés, qu'ils aient bien chaud. Nous leur achetons des crèmes spécialement adaptées à leurs peaux, nous allons même jusqu'à lire ce qui est écrit sur l'étiquette de la lessive, car nous nous préoccupons de leur santé à tout instant... (Pour ma part, j'ai opté pour la lessive faite maison ;))

Pourquoi n'avons-nous pas cette même attention pour nous-mêmes ?

Parce que nous faisons quasi systématiquement passer les autres avant nous, parce que nous avons hérité de centaines d'années de tradition « judéo-chrétienne » qui ont ancré dans la société et dans notre éducation qu'il ne faut pas « trop s'écouter », qu'il ne faut pas être égoïste, que se faire passer en premier n'est pas une bonne chose...

Mais n'est-il pas important qu'il y ait un équilibre entre égoïsme et altruisme ? Ne dit-on pas également « charité bien ordonnée, commence par soi-même » ?

La vraie réponse c'est que nous ne nous aimons pas ou pas suffisamment...

Et pourquoi ne nous aimons-nous pas ? Parce que nous n'avons tout simplement pas appris à le faire... Parce que oui, c'est un apprentissage... et je vous invite à le démarrer dès maintenant !

Chiche ?

Prendre soin de son corps, c'est savoir s'arrêter, écouter ses tambours intérieurs et respirer... C'est prendre le temps d'être dans l'accueil des messages qu'il nous livre... Revenir dans son corps en s'éloignant du mental permet la Rencontre, l'Ecoute, la Compréhension, la Réconciliation, dans l'amour de soi et la bienveillance...

Reconnaître son corps, c'est expérimenter le ressenti, dans l'instant présent, et savoir lui faire confiance.

Rendez-vous dans votre cahier pratique pages 2-3 pour votre premier exercice !

Outils magiques : Massages, Réflexologie plantaire, Méditation, Respiration, Pleine Conscience, Alimentation saine, Aromathérapie, Naturopathie, Décodage biologique, Do-In (Yoga japonais), Automassage, Yoga, Sport...

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

Il s'en passe des choses dans notre tête... Siège de notre cerveau, organe complexe dont nous n'avons pas encore percé tous les mystères... Création, langage, imagination, neurones, gestes, action... Nous pouvons aussi avoir la tête dans un étau, la tête qui éclate... trop de pensées qui nous empêchent de dormir...

C'est dans notre tête que naissent nos pensées, nos idées, nos paroles, et ce sont elles qui créent notre réalité ! Alors attention !

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. » Bouddha

En effet, avez-vous remarqué que votre bavardage mental influe directement sur votre humeur, et plus largement sur votre santé ?

Quand vous vous répétez régulièrement « pff, quelle tête affreuse », ou encore « je suis vraiment trop nul », bref quand vous vous critiquez, vous jugez sévèrement, avez-vous remarqué que cela vous blesse inconsciemment ?

Parleriez-vous de cette manière à qui que ce soit d'autre ? Je suis certaine que la réponse est non. Alors demandez-vous pourquoi vous le faites avec vous-même... Quel besoin pensez-vous satisfaire en vous critiquant négativement ? Est-ce pour vous conforter dans l'inaction ? Est-ce pour rester fidèle aux critiques que vous avez reçues de vos parents ou de vos enseignants ou encore aux normes de la société ? Avez-vous peur de vous aimer et de changer votre manière de vous comporter vis-à-vis de vous-même ?

Le simple fait d'y réfléchir calmement peut vous conduire à de belles prises de conscience ainsi qu'à plus de bienveillance à votre égard. Je ne peux que le répéter : soyez doux, respectueux et bon vis-à-vis de vous-même ; votre Corps, votre Cœur, votre Âme et l'Univers tout entier vous le rendront !

Un espace est prévu dans votre cahier page 4 pour vous soutenir dans cette réflexion.

Dans n'importe quelle circonstance, choisissez soigneusement vos mots, ils ont un impact très fort, sur vous et sur votre environnement.

Par ailleurs, vous avez sans doute parfois l'impression de ne pas pouvoir stopper votre mental, qu'il vous dépasse complètement, que vous ne pouvez pas vous arrêter de penser... J'ai une bonne nouvelle : c'est tout à fait possible de « reprendre le dessus » et d'apaiser ce qui se passe dans votre tête.

En réalité, il s'agit une fois de plus d'une simple décision. Quand vous vous sentez envahi par vos pensées, il n'y a que vous qui puissiez décider de stopper ou non ce processus qui amplifie votre mal-être, vos inquiétudes, vos insomnies...

Il n'appartient **qu'à vous** de dire « ok, j'ai reçu le message, telle ou telle situation me donne du fil à retordre... Pourquoi ? Qu'est-ce que cela réveille en moi ? Pourquoi est-ce que je m'acharne à ruminer et à ressasser ? Qu'est-ce que cela m'apporte de souffrir de plus en plus ?

Ai-je besoin que l'on prenne soin de moi ? Ai-je envie que l'on me plaigne ? Est-ce que je n'arrive pas à exprimer ce que je ressens ? Est-ce que JE prends assez soin de moi ? »

Et il n'appartient qu'à vous de dire « maintenant c'est bon, j'ai pris le temps d'écouter, de comprendre, et je décide de ne pas me laisser envahir. Stop. »

L'idée n'est pas « d'éteindre » complètement son mental, parce qu'il nous est très utile ! Mais simplement de lui apporter le calme nécessaire à son bon fonctionnement.

"Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien" proverbe tibétain.

Il existe différentes méthodes pour parvenir à apaiser son mental, je vous propose d'en tester une toute simple, mais TRES efficace...

Rendez-vous dans votre cahier pratique pages 4-5 pour votre deuxième exercice !

"Il n'y a que deux jours dans une année où l'on peut ne rien faire. Ils s'appellent hier et demain." Dalai Lama

Outils magiques : Méditation, Respiration consciente, Créativité, dessin ou coloriage de mandalas, Affirmations positives, Reiki, Olfactothérapie, Visualisation, Temps libre pour ne rien faire ou rêvasser...

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

« Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit » Thich Nhat Hanh

Les émotions sont des messages, des alertes qui nous sont transmises par notre cœur et notre corps et qui nous informent sur nos états d'être.

En effet, on peut ressentir la peur dans notre estomac (j'ai la boule au ventre), la joie dans notre cœur, la colère dans nos dents crispées, ou encore le stress dans notre dos noué (j'en ai plein le dos)...

Autant de messages parfois très explicites, mais dont on ne sait pas forcément quoi faire. Notre éducation, les normes de société font que le monde des sentiments et des émotions est souvent mal connu, mal perçu.

Les exprimer, les avouer, les montrer est souvent enseigné comme étant déplacé, ou comme étant un signe de faiblesse. « Il faut que tu sois fort ; les hommes ne pleurent pas ; qu'est-ce que tu es capricieux ; ce n'est pas gentil de se mettre en colère ... »

Toutes ces phrases que l'on a entendues pendant notre enfance notamment ont conditionné notre manière de gérer nos émotions en tant qu'adulte.

Il n'est pas étonnant qu'aujourd'hui bon nombre de personnes ne parviennent pas à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent... Ou encore à dire « je t'aime »... Si par bonheur ils ont appris à s'écouter !

Savoir comment accueillir ses émotions et s'en servir pour mieux se connaître et évoluer, est ainsi un travail de développement personnel dont nous avons tous besoin.

Il nous permet également d'éviter ou de mieux appréhender des troubles de santé sur le plan physique car « tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ». C'est le principe fondamental du « décodage biologique ».

Pour vous donner un exemple simple, si quelque chose vous reste vraiment en travers de la gorge suite à une dispute avec quelqu'un que vous aimez, et que vous ne faites rien à ce propos, il est probable que vous développiez à un moment donné des maux de gorge ou une angine carabinée. Ces troubles apparaîtront pour vous alerter, pour vous demander de ralentir et d'agir dans le sens de votre guérison.

On parle souvent d'émotions négatives et d'émotions positives. Personnellement, je n'aime pas cette opposition car elle implique un regard négatif sur les émotions plus difficiles à vivre et à gérer, alors qu'elles peuvent être sources de magnifiques prises de conscience et de très grandes évolutions.

Les émotions dites négatives sont souvent celles que l'on sait le moins comprendre et transmuter pour grandir.

Celles-ci surgissent quand nous vivons mal quelque chose dans le présent qui vient réactiver une blessure déjà existante.

Je pense ainsi qu'il nous faut être reconnaissant vis-à-vis de l'émotion qui surgit, quelle qu'elle soit. Car elle nous délivre un précieux message.

Selon moi, la clef du monde émotionnel est de savoir nommer ce que l'on ressent, l'accueillir sans jugement, l'accepter, en prendre la responsabilité, la vivre et la laisser s'en aller.

Facile à dire je sais ;) Mais promis, en apprenant et en pratiquant, avec douceur toujours, on avance vers l'harmonie émotionnelle.

L'idée n'est en aucun cas de vite se débarrasser de ses émotions intenses et désagréables, mais plutôt de se libérer de la charge émotionnelle trop lourde afin de mieux comprendre ce qui se trame à l'intérieur de nous et de retrouver la sérénité.

Les enfants n'ont aucun mal à exprimer leurs émotions. Avez-vous remarqué qu'une fois sorties elles s'échappent tranquillement ? Ils pleurent à chaudes larmes quelques secondes, ou crient très fort leur colère, puis ils passent à autre chose et c'est fini, ils ne ruminent pas toute la journée !

Les émotions nous relient ainsi à notre enfant intérieur et nous permettent une reconnexion à notre moi profond.

Par ailleurs, les émotions que nous ressentons traduisent la perception que nous avons de telle ou telle situation, pas de la réalité des faits.

Une fois que l'on comprend cela, on comprend que les émotions que l'autre exprime vis-à-vis de nous ne concernent pas notre personne, mais la perception qu'elle en a.

Parvenir à prendre du recul pour réévaluer la situation nous permet de mieux comprendre l'autre, et de mieux se comprendre soi aussi. On reste aligné sur ses valeurs en transmutant les émotions négatives en positives.

Rendez-vous dans votre cahier pratique pages 6-7 pour vos troisième et quatrième exercices !

Outils magiques : Décodage biologique, Reiki, Réflexologie, Huiles essentielles, EFT, Do-In, Visualisation, Méditation, Communication non-violente, Méthode Tipi, Techniques de libération émotionnelle...

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

Qu'est-ce que l'intuition ?

« C'est la connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience. C'est un sentiment irraisonné, non vérifiable qu'un évènement va se produire, que quelque chose existe » - Larousse

Qui n'a jamais dit « cette personne ou cette situation, je ne la sens pas » ? Ou encore « j'ai un mauvais pressentiment » ? On pourrait bien entendu trouver quelques explications rationnelles, mais c'est en réalité votre intuition notamment qui parle.

Mais qui est-elle ?

C'est votre petite voix intérieure, celle de votre Cœur, de votre Âme, celle qui sait immédiatement ce qui est bon, juste (ou pas) pour vous.

Attention, je parle de LA petite voix, pas DES petites voix, pas de celles qui répondent aux doux noms de Peur, Angoisse, Projection ou encore Ego... LA petite voix est spontanée et vous donne une vision intérieure claire immédiatement, sans passer par la case analyse ou raisonnement. Elle n'est pas une pensée et se manifeste de différentes manières : par les ressentis, les sensations physiques, les rêves, les « heureuses coïncidences » que je préfère appeler synchronicités... Elle est puissante, intense, lumineuse et procure la sensation de force intérieure, de « savoir » tout à coup, d'être aligné... Comme une certitude ou une évidence...

C'est elle qui vous permet de « devenir qui vous êtes » (Nietzche).

Elle est la meilleure guide qui soit puisque c'est une amie qui vous veut du bien !

Mais bien sûr, parfois notre mental entre en scène et nous fait douter... « Est-ce vraiment une intuition que je viens d'avoir ??? »

La règle n°1 est d'avoir confiance en ses ressentis... Avec un peu d'entraînement, on y arrive en réalité assez facilement.

La première étape est de se reconnecter à ses ressentis justement, pour apprendre à décoder ses sensations. Il est donc important de s'accorder du temps **régulièrement** (j'entends par là plusieurs fois par semaine) pour se relaxer, méditer, respirer, écouter ce que le corps et l'âme ont à dire, apaiser son mental... sans quoi on reste facilement dans sa tête, à tenter de tout analyser ... (On en revient donc aux deux premières clefs de guide).

« Le sixième sens est la quintessence des cinq autres » Isabelle Fontaine

La deuxième étape est d'être convaincu que l'intuition existe bel et bien – c'est prouvé ! - et que ce n'est pas le fruit de votre imagination. Ne vous inquiétez pas, vous acquerez cette certitude au fil du temps, grâce à vos expériences...

L'intuition est toujours juste, seule l'interprétation peut être erronée.

Bien sûr, il faut savoir différencier les vraies intuitions des fausses.

Les fausses sont celles qui arrivent par déduction, celles qui projettent des désirs ou des peurs (quand on interprète le message délibérément en sa faveur par exemple), celles que vous avez tellement essayé d'interpréter qu'elles se sont éloignées de leurs essences...

Avec une vraie intuition, « on sait », et c'est tout. Pas besoin de forcer ou encore d'essayer d'analyser... C'est là toute la beauté de la chose. On a l'information spontanément.

Tout le monde a de l'intuition. Par contre, on ne nous apprend pas à l'écouter et à la suivre... La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de la cultiver, de la développer, puis de la questionner, quand vous le souhaitez, c'est magique !

La deuxième bonne nouvelle, c'est qu'elle est intimement liée à notre bonheur 😊

En effet, à chaque fois que l'on suit son intuition, on agit en étant aligné sur qui l'on est vraiment. Nos actions sont inspirées, en accord avec nos valeurs profondes... Ce qui renforce notre estime, notre confiance en nous, et notre bonheur ! Plus on pratique, plus on affine ce don inné, et plus on est sûr de ses ressentis... C'est un vrai cercle vertueux.

Rendez-vous dans votre cahier pratique pages 8-9 pour votre cinquième exercice !

« L'Intuition et la perception sensorielle sont les deux extrémités d'un même axe. Alors que les sens nous donnent à connaître les choses par leur aspect extérieur, l'intuition, elle, nous éclaire sur leur aspect intérieur. Elle capte, au-delà de l'extériorité, la signification des relations et des possibilités qui existent. L'intuition nous oblige à voir en profondeur tout ce qui se présente à nous » Carl Gustav Jung

Outils magiques : Méditation, Visualisation, Cartes oracles, Créativité inspirée, Sophrologie, Yoga, Do-in, Interprétation des rêves, Ecriture, Relaxation...

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

« Energie » est un mot que l'on emploie aujourd'hui fréquemment dans divers domaines.

Je parle ici d'énergie au sens de Souffle vital, de Chi ou Ki (comme dans Taï Chi, Reiki...), ou encore de Lumière divine...

L'énergie est cet élan, cette force « invisible » qui fait, défait, façonne, crée, détruit, renforce, nourrit, fait circuler... C'est l'énergie du Vivant qui nous permet de naître, grandir, évoluer, celle qui fait pousser les arbres, éclore les bourgeons de fleurs, celle qui compose chaque particule subatomique présente en toute chose diront les physiciens quantiques...

Ceux-ci disent d'ailleurs « rien n'est solide, tout est énergie »...

Par ailleurs, tout objet naît dans le monde invisible, dans une pensée. Puis celle-ci est renforcée, construite, étayée, partagée...Et c'est notre énergie, accompagnée de celle de l'Univers qui nous entoure, qui fait « apparaître » cet objet dans le monde matériel, en le créant, en lui donnant forme sur le plan physique.

Nous ressentons l'énergie des maisons, des personnes qui nous entourent, des saisons... Fatigue, malaise, boule au ventre, ou au contraire joie contagieuse, sérénité, apaisement sont autant de perceptions des énergies qui nous entourent.

Vivre au rythme de la Terre et de la nature est une clef essentielle pour conserver et renforcer son énergie. Avez-vous déjà remarqué qu'en automne/hiver, si vous entreprenez trop de choses vous vous sentez très rapidement submergé et tombez facilement malade ? Normal ! C'est une saison d'introspection, de calme, d'hibernation... Les nouveaux projets correspondent naturellement plus au Printemps...

Notre corps lui-même est animé par différentes circulations, dont un système énergétique complexe. Il est question ici de méridiens, de points d'acupuncture, de zones réflexes, de chakras, de corps subtils, d'aura...

Tout, absolument tout, est énergie !

Tout comme les objets, c'est dans ce monde « invisible » que naissent nombre de nos maladies, de nos déséquilibres. Et si nous ne percevons pas les premiers signaux subtils qui nous sont envoyés, ou si nous les ignorons, alors ils se matérialisent sur le plan physique.

Préserver notre énergie et celle de notre environnement, assurer sa bonne circulation, prendre en compte nos corps subtils sont ainsi des essentiels sur le chemin du bonheur, de la santé optimale et holistique.

Il existe par ailleurs une loi universelle fondamentale : la loi d'attraction

(Je vous propose ici simplement une très rapide introduction car ce sujet mérite à lui seul des pages et des pages...)

Chaque être humain émet ses propres fréquences électromagnétiques suivant ce qu'il vit et ressent. Celles-ci mettent en mouvement leurs parallèles dans l'Univers en les attirant. (Définition de Gaëlle Le Reun)

Ainsi, la vibration que l'on émet attire tout ce qui vibre à la même fréquence dans l'Univers.

Vous attirez à vous ce à quoi vous pensez le plus (pensée associée à une émotion). C'est magique !

Pour faire très simple :

Quand on se concentre sur ce qui ne va pas, on l'amplifie en attirant des situations, personnes, événements négatifs.

Quand on se concentre sur ce qui va bien, on l'amplifie en attirant des situations, personnes, événements positifs.

**D'où l'importance de vibrer haut le plus souvent possible, d'émettre les fréquences de l'amour et de la joie pour attirer à soi plus de bonheur et de plaisir !
L'univers nous offre la possibilité de co-créeer avec lui afin de faire de nos vies des miracles.
Il répond aux demandes qui viennent du cœur.**

« Co-créeer » veut dire créer ensemble. En effet, si vous êtes alignés sur qui vous êtes vraiment, sur vos désirs profonds, sincères et authentiques, et si vous rayonnez la vibration positive correspondante, alors l'Univers vous offre la possibilité de matérialiser ces désirs...

Rendez-vous dans votre cahier pratique pages 10-11 pour votre sixième exercice !

Outils magiques : Reiki, Magnétisme, Aurathérapie, Visualisation, Outils de psychologie positive, Exercice des bonhommes allumettes, Pratique de la loi d'attraction ...

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

Je vais aborder ici la dimension spirituelle de notre Être, de notre Vie...

Être spirituel, c'est selon moi être conscient que nous sommes des Âmes possédant des corps, venues expérimenter le monde de la matière, et non l'inverse...

Être spirituel, c'est être conscient que l'énergie universelle la plus forte et la plus créatrice est celle de l'Amour, et tenter de lui donner la priorité dans nos vies au quotidien...

Être spirituel, c'est réaliser que le but ultime de nos Vies est d'être heureux, joyeux, éveillés, épanouis, reliés...

Être spirituel, c'est savoir demander de l'aide, prier, méditer quand c'est nécessaire...

La spiritualité fait renaître la foi, en soi, en l'Univers, en les autres...

Qui ne s'est jamais posé les questions « pourquoi suis-je là ? », « pourquoi suis-je né ? », « quel est le sens de ma vie ? », « d'où vient le monde ? »...

Il n'est pas question d'adhérer à telle ou telle religion dans mon approche, mais plutôt de reconnaître qu'il existe quelque chose de plus grand, une Source créatrice d'énergie, un Grand Tout. Finalement, peu importe le nom qu'on lui donne ! Si nous reconnaissons que tout est énergie, alors nous sommes conscients que tout est relié dans le monde... L'Univers est ainsi autour de nous mais aussi en nous...

Selon moi, donner une place à la spiritualité dans sa Vie c'est aussi accepter l'aide des plans subtils (du monde « invisible ») et travailler main dans la main avec eux : les guides, les anges, les archanges, les fées, les déesses... Qu'ils soient des incarnations d'un dieu, ou encore des émanations d'une forme de pensée collective, quelle importance ? Ils sont là pour nous aider et nous soutenir !

Ils nous aident à avoir une vision plus claire de ce qui se passe dans nos vies, de ce dont nous avons réellement besoin... à faire de nos vies des miracles ! Reconnaître que l'Univers tout entier nous soutient, que nous ne sommes jamais seuls, nous permet de lâcher-prise et d'arrêter de vouloir contrôler ce qui est hors de notre contrôle !

Croyez que tout est possible, et tout le deviendra ! Ayez confiance en l'Univers, il sait ce qui est bon pour vous.

Et pour vous, qu'est-ce que la spiritualité ? Rendez-vous page 12 de votre cahier pratique.

J'aime parler de spiritualité incarnée : c'est une traduction de nos aspirations spirituelles en actes concrets du quotidien.

On peut vouloir la paix dans le monde, et ne jamais rien faire dans ce sens.

On peut croire que l'amour est l'énergie la plus puissante et ne pas s'autoriser à aimer pleinement.

On peut être convaincu que la pensée est créatrice et ne jamais essayer de matérialiser ses désirs...

La théorie, sans la pratique en quelque sorte...

Pour moi, vivre une spiritualité incarnée est une des clefs essentielles pour ouvrir en grand les portes de l'éveil et de la réalisation de soi... pour se mettre au service de l'Univers... en ne s'oubliant pas...

Rendez-vous dans votre cahier pratique pages 12-13 pour votre septième exercice !

Outils magiques : Prière, Méditation, Ecriture automatique, Channeling, Actes d'amour du quotidien envers soi, les autres, la planète...

Mes deux secrets : la gratitude et l'action inspirée

Vous l'aurez compris, ce qui m'intéresse, c'est l'Être dans sa globalité, dans la complexité des liens qui existent entre toutes ses dimensions. Et je suis convaincue qu'il est possible de devenir la version magique de soi-même en abordant ses problématiques de manière holistique.

Vous faites face à une problématique en particulier ? Passez-la aux filtres des 6 clefs que je viens de vous présenter et choisissez les outils magiques nécessaires à chaque étape. Ceci vous permettra de l'aborder de manière globale et de partir à la recherche des causes profondes...

J'ai néanmoins encore deux secrets à vous livrer ☺

Premièrement, il est essentiel d'exprimer sa **gratitude**.

*La gratitude est une porte du cœur grande ouverte sur notre intuition. Isabelle
Fontaine*

Ressentir de la gratitude c'est dire Merci avec son cœur. Merci à l'Univers, merci à la Vie, merci à ses proches, à ses amis, et aussi à soi-même !

C'est être reconnaissant pour tout ce que l'on a déjà, pour toutes les merveilleuses personnes qui nous entourent, pour ce corps merveilleux qui nous permet l'expérience de la matière.

A quoi bon vouloir plus ou meilleur si l'on n'est incapable de reconnaître et d'apprécier ce qui EST déjà ?

La gratitude est à la base de l'acceptation nécessaire à toute évolution.

Si vous n'acceptez pas telle ou telle situation, que vous ne parvenez pas à la remercier d'exister et de vous transmettre les informations dont vous avez besoin pour avancer, vous ne parviendrez pas à mettre en place ce qu'il vous faut et il vous sera très difficile de guérir ou d'évoluer.

Astuce: tenez par exemple un journal de gratitude. Ecrivez chaque jour ce pourquoi vous ressentez de la gratitude. Du plus petit détail à l'évènement majeur, tout est OK. Tenir ce type de journal permet de cultiver son bonheur, de se focaliser sur ce qui va bien... et d'apprécier son présent tel qui est.

Deuxièmement, l'**action** est essentielle. On peut lire des tas de livres, suivre des dizaines de conférences, si l'on ne met rien en place, rien ou presque ne change !!!

Ce n'est pas ce qui vous entoure qui doit changer, mais vous !

Sans action, la réflexion ne mène nulle part.

Plus on est dans l'immobilisme, plus on culpabilise, plus on a peur et plus on procrastine.

Devenir la version magique de soi-même peut demander un certain temps, mais mener à bien ne serait-ce qu'une seule petite action, qu'un seul petit geste d'amour envers soi-même est déjà un grand pas.

Une action plus une autre et encore une autre finissent par vous emmener là où vous voulez être.

Attention néanmoins à ne pas tomber dans le Faire, Faire, Faire, Action, Action, Action, ou vous risqueriez de perdre de vue votre objectif, votre motivation et aussi votre Être profond. C'est pourquoi j'aime parler **d'action inspirée** : celle qui est alignée sur vos valeurs, qui vous fait vibrer, qui vous permet d'avancer réellement...

Le bonheur est le chemin, pour peu que l'on ne reste pas immobile et que l'on s'ouvre à la beauté de l'évolution.

Si par exemple vous ne faites aucun des exercices proposés dans ce guide pratique, alors vous ne saurez simplement pas s'ils peuvent vous apporter quelque chose. Au contraire, si vous les expérimentez régulièrement et les intégrez dans votre quotidien, alors votre vie pourra peut-être commencer à changer si mon approche vous correspond.

Incarnez le changement que vous voulez voir apparaître !

Astuce : prenez des rendez-vous avec vous-même, agenda à l'appui ☺... et tenez-vous-y !

Retrouvez deux petits encadrés bonus à la fin de votre cahier d'exercice !

Mot de la fin

Après ces instants que nous avons partagés à travers la lecture de cet e book, que ressentez-vous à l'idée de rencontrer et peut être même de devenir la version magique de vous-même ?

Moi, je sens que c'est possible ! Que c'est là, à votre portée, accessible, pour peu que vous le décidiez 😊

Je me réjouis du plus profond de mon cœur que nous soyons de plus en plus nombreux à tenter d'incarner pleinement ce que nous sommes, dans l'amour, la compassion, la bienveillance, le respect, l'authenticité... Quel monde merveilleux il nous est possible de créer !

Souvenez-vous qu'en prenant soin de votre Être dans son entièreté, et en co-créant avec l'Univers, tout se mettra en œuvre pour que vous puissiez « guérir », évoluer...pour que vous puissiez vous réaliser... et devenir qui vous êtes vraiment en incarnant votre Essence divine...

Devenons tous la version magique de nous-mêmes pour tisser un monde magique autour de nous !

PS : N'hésitez pas à m'écrire si vous avez des questions, ou envie de me faire part de vos retours suite à cette lecture, je serai ravie de vous répondre !

Aimeriez-vous aller plus loin ?

Rejoignez [ma page Facebook](#)

Consultez régulièrement [mon blog](#)

Faites un tour dans [ma boutique en ligne](#)

Découvrez [mon approche](#) plus en détail

Demandez [une consultation gratuite](#) d'une vingtaine de minute

A propos de l'auteure

Je suis Coralie Poli, thérapeute intuitive et holistique, spécialisée dans l'apprentissage de l'amour de soi et de la spiritualité incarnée, fondatrice du cabinet Clefs d'harmonie.



J'accompagne les personnes qui souffrent, physiquement et/ou émotionnellement, qui font face à des problématiques personnelles ou à des schémas récurrents, qui sont en quête de sens vers une Vie douce et harmonieuse.

Grâce à mes accompagnements en individuel, je les aide à mettre en lumière les liens qui existent entre leurs dimensions physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle afin qu'elles comprennent les causes profondes de leurs troubles, qu'elles s'en libèrent et qu'elles puissent agir pour cheminer vers le bonheur et la santé optimale.

Je les guide vers elles-mêmes pour qu'elles se retrouvent et retrouvent par la même occasion leur pouvoir intérieur et créateur.

Grâce à mon intuition, à la vôtre, à tous mes outils, et à la magie de la Vie, nous allons pouvoir aller loin ensemble et tisser un monde magique autour de nous !

Restons en contact :

Site web : www.clefsdharmonie.fr

Blog : www.clefsdharmonie.fr/le-blog

Facebook : www.facebook.com/clefsdharmonie

E-mail : coralie.poli@clefsdharmonie.fr

Tel : 06.79.67.67.55

Skype : coralie.clefsdharmonie

Votre attention

Le simple fait de lire cet e-book vous donne le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez, que ce soit sur votre blog, votre site, ou en le diffusant à votre liste de contacts. Je vous demande simplement de l'offrir dans son intégralité (y compris cet encart) en citant mon nom et mon site web en utilisant la mention suivante :

Coralie Poli – Clefs d'harmonie – www.clefsdharmonie.fr