



## Les consignes :

Vous allez **lire à haute voix** ce texte de conscientisation qui va vous faire travailler ces 4 dimensions : psychologique (mental), émotionnel (cœur), inconscient (blessures) et énergétique (la vibration de votre voix).

Lisez cette fiche de conscientisation au calme. Soyez **à l'écoute de votre corps** qui libère les anciens schémas avec de réelles réactions physiques (voir « ton corps te parle »).

Entre chaque phrase, prenez **une grande inspiration abdominale** afin de laisser à votre corps le temps de réagir puis se libérer.

Vous allez vous visualiser sous votre meilleur jour, libéré de ce schéma qui vous sécurise par la peur. **Le pouvoir de l'intention** va vous permettre de vous défaire de cette emprise qui vous empêche d'avancer.

La lecture à haute voix permet également de renforcer la conscientisation de ce qu'il se passe, **en extériorisant ce qu'il se produit à l'intérieur**.

Après ce **soin énergétique**, reposez-vous, buvez de l'eau, observez-vous avec bienveillance et relisez le texte au temps de fois que vous le ressentez.

## Ton corps te parle :

Votre corps a des mémoires qu'il a également besoin de libérer pour avancer plus léger. On appelle cela la LPE - Libération Psycho Émotionnelle. Voici les réactions physiques les plus courantes lors d'une lecture énergétique :

**Bâillement à répétition** : une libération d'énergies négatives stockées dans les poumons - déception (tristesse).

**Rot** : une libération d'énergies négatives stockées dans le foie - indigestion (colère)

Si vous avez d'autres réactions physiques ou alors mal à une partie spécifique du corps allez voir le dictionnaire complet des significations des maux de Jacques Martel dans l'onglet « gratuit » de mon site pour aller plus loin.

Vous pouvez également vous renseigner sur les 7 chakras et les organes associés.





# Fiche de conscientisation

©Copyright eveilletavie.net : merci de ne pas utiliser ou distribuer gratuitement mon travail

## Confiance en soi

Cette fiche est offerte.  
Si vous l'avez trouvé utile, retrouvez  
les autres fiches sur :  
[www.eveilletavie.net](http://www.eveilletavie.net)



Ma confiance en moi est aujourd'hui conditionnée par ma vision du passé, lorsque j'arrivais ou n'arrivais pas à trouver des solutions à mes problèmes, sans aide.

-Respiration-

Merci univers de me libérer des énergies négatives ou bloquées liées à ma confiance en moi ou au passé afin que je puisse m'investir pleinement dans ma vie, car je suis la seule et unique personne qui soit capable de savoir ce qui est le mieux pour moi.

-Respiration-

Je décide aujourd'hui de m'engager envers moi-même, de vivre ma vie pour moi et non pour vouloir plaire à tout le monde, car je comprends que je ne serai heureux que si j'arrête de vouloir me changer moi en fonction de l'extérieur, mais plutôt de m'accepter pleinement comme je suis.

-Respiration-

J'accueille et accepte toutes les facettes de ma personnalité bonnes comme mauvaises ainsi que mon passé bon comme mauvais, car je comprends que c'est en m'acceptant exactement comme je suis que je saurais quelles sont les meilleures situations et personnes compatibles pour moi.

-Respiration-

Quelle que soit la situation et les critiques en face de moi, je ne change pas de personnalité et je reste dans le calme en prenant du recul sur ce qui est le mieux pour moi et non pas le mieux pour les autres.

-Respiration-

Je prends conscience que je suis le seul responsable de mes émotions et que je peux décider de bien ou mal vivre une situation, mes émotions ne sont pas la responsabilité des autres.

-Respiration-

Je demande à l'univers de m'aider à rester authentique quelle que soit la situation même si je dois décevoir des personnes, car je décide aujourd'hui de mettre de côté tout ce qui me détourne de mes objectifs de vie.

-Respiration-