

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS **3**
IMPORTANT **4**
L'Alchimie des croyances **5**
Le jardin multidimensionnel de l'être 5
La multidimensionnalité de l'être 7
Les croyances : des impulsions qui traversent notre jardin 8
Les semences manquantes 9
Les piliers du jardin intérieur 10
Les constellations de croyances 10
Le diamant sous le jardin 11
Exercice - Alchimie des croyances **12**
Liste des croyances racines et nouvelles semences 15
Valeur personnelle 15
Confiance en soi, en la vie et en l'univers 16
Transitions, des pertes et des nouveaux cycles 17
Connexion intérieure et dimension spirituelle 18
Transition, pardon et nouveaux départs 19
Abondance, prospérité et capacité à recevoir 20
Pouvoir personnel, expression et réalisation 21
Relations, amour et liens authentiques 22
Corps, vitalité et harmonie intérieure 23
Temps, repos et lâcher prise 24
Créativité et expression authentique 25
Annexe - Le champ énergétique **26**
Mot de la fin **27**

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

À PROPOS



Enfant, je voyais ce que les autres ne voyaient pas. Des images, des présences, des lieux d'une autre époque. Ça me terrifiait. Je me croyais anormale. Mon adolescence est devenue une quête : me comprendre, m'apprivoiser, trouver mes propres réponses.

En 2002, j'ai commencé mon parcours comme massothérapeute, praticienne cranio-sacrée et maître Reiki... Chaque formation m'apportait des outils, mais il manquait toujours une clé.

Cette clé, je l'ai trouvée avec l'**Antenne de Lecher**, un outil que je considère comme une extension de notre capacité naturelle à percevoir les résonances du vivant.

Aujourd'hui, j'ai créé un parcours, Alchimie de l'être, afin d'accompagner les femmes dans les passages de vie et les transitions, à travers un chemin vibratoire et spirituel. Après plus de 25 ans de pratique, ma mission est de transmettre ce langage de la résonance vibratoire à celles qui, comme moi, perçoivent plus que ce que les yeux voient.

Au plaisir de cheminer ensemble !

Caroline Bouchard

www.caroline-bouchard.com/a-propos

Page Facebook pro · Communauté Facebook · Youtube

Tu aimerais explorer mes parcours complets Alchimie de l'être ? Quatre niveaux t'amènent à approfondir ta relation avec les plans énergétiques, ta matrice corporelle, ton intuition et la géobiologie intuitive, en autonome avec ou sans membership. ***C'est par ici !***

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

IMPORTANT

Les indications contenues dans ce guide sont vibratoires et symboliques.

Elles t'offrent des pistes d'éclairage sur le plan énergétique sur toi-même

- Elles ne remplacent pas ton discernement personnel
- Elles ne remplacent pas une thérapie, un accompagnement psychologique, ou tout autre soin professionnel
- Elles ne prédisent pas ton avenir
- Elles ne doivent pas être utilisées pour manipuler, contrôler, ou forcer quoique ce soit
- Elles ne sont pas des vérités absolues

Ce guide est un outil d'exploration et de connaissance de soi. Tu es et resteras toujours responsable de tes choix. Il ne garantit pas ton succès.

Utilise ces outils comme des boussoles de miroir de soi !

Ton cœur, ton intuition, et ta sagesse intérieure ont toujours le dernier mot.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

L'Alchimie des croyances

Le jardin multidimensionnel de l'être

Imagine un instant que ton être soit un vaste jardin vivant. Un jardin unique, façonné au fil de ton parcours, de tes expériences, de tes rencontres, de tes apprentissages et des différentes saisons de ta vie. Depuis ton arrivée sur Terre, des milliers de semences ont été déposées dans ce sol intérieur. Certaines ont été plantées avec intention, d'autres ont été transmises par la famille, l'environnement, la culture ou les expériences marquantes qui ont jalonné ton chemin.

Avec le temps, ces semences ont donné naissance à un paysage intérieur fascinant. Certaines ont produit des fleurs magnifiques de confiance, de créativité, de joie, de curiosité et d'ouverture. D'autres ont donné naissance à des plantes de doute, de peur ou de limitation qui, au fil du temps, ont pu restreindre l'accès à certaines richesses de ton jardin intérieur, à ta valeur naturelle, à tes forces et aux potentiels que tu portes en toi.

Comme dans la nature, rien n'est totalement isolé. Les plantes interagissent entre elles, les racines se rejoignent sous la surface, les arbres communiquent à travers leurs réseaux souterrains et l'ensemble du jardin forme un écosystème vivant. Notre univers intérieur fonctionne de manière semblable. Une croyance n'agit jamais seule. Elle influence d'autres croyances, colore notre perception de la réalité et participe à la façon dont nous créons le terrain de notre vie.

C'est pourquoi ce manuel propose d'observer notre monde intérieur à travers la notion d'écologie vibratoire. L'objectif n'est pas de lutter contre certaines parties de soi ni de juger ce qui pousse dans notre jardin. Il s'agit plutôt d'apprendre à observer avec bienveillance ce qui est déjà présent, de reconnaître ce qui nourrit notre expansion, de comprendre ce qui limite encore certains potentiels et de choisir avec intention ce que nous désirons cultiver davantage.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Nous sommes des êtres multidimensionnels. Certaines croyances sont visibles à la surface, comme les fleurs qui attirent immédiatement notre regard. D'autres sont enracinées plus profondément dans notre histoire personnelle, dans nos expériences, dans les héritages reçus ou dans des mécanismes qui se sont construits au fil du temps. Certaines se regroupent même en véritables constellations ou en réseaux complets qui influencent une sphère entière de notre vie.

Tout comme un jardin peut manquer de certains nutriments essentiels à son équilibre, notre univers intérieur peut parfois manquer de certaines semences fondamentales. La confiance, la légitimité, la capacité de recevoir, l'expression de soi, la sécurité intérieure ou la joie ne sont pas toujours des qualités qui ont été suffisamment cultivées et nourries. Il arrive alors que notre travail consiste moins à retirer quelque chose qu'à introduire de nouvelles semences et à leur offrir les conditions favorables pour grandir.

Certaines croyances deviennent également des piliers qui soutiennent l'ensemble de notre architecture intérieure. Elles ressemblent à de grands arbres dont les racines stabilisent le terrain et permettent à tout l'écosystème de s'épanouir. Lorsque ces piliers sont solides, ils favorisent l'émergence de notre croissance naturelle et de l’épanouissement de nos talents innés.

À travers ce parcours, nous découvrirons aussi que certaines croyances ne vivent pas seules. Elles se regroupent en familles, en réseaux ou en constellations que nous pourrions comparer à des stelliums dans notre univers personnel. Une croyance centrale agit alors comme un soleil autour duquel gravitent plusieurs croyances associées. Comprendre ces regroupements permet souvent d'aller plus profondément que la simple manifestation visible et d'observer les dynamiques qui influencent réellement notre expérience.

Peu à peu, en explorant les différentes couches de notre jardin, nous découvrons que derrière les croyances, les perceptions, les mémoires et les dialogues intérieurs limitants se trouve quelque chose de profondément précieux. Comme un diamant brut enfoui sous la terre, une essence unique demeure présente depuis toujours. Ce noyau n'a pas besoin d'être créé ou mérité. Il attend simplement que davantage d'espace soit dégagé autour de lui afin de révéler sa lumière naturelle.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Ce manuel est une invitation à devenir le jardinier intérieur de ton univers intérieur. Une invitation à observer ton écologie vibratoire, à reconnaître les semences déjà présentes, à enrichir ton sol, à renforcer tes piliers, à comprendre les constellations qui influencent ton parcours et à cultiver les potentiels qui souhaitent émerger.

Car tout comme la nature, nous sommes des œuvres vivantes en constante évolution. Chaque mise en lumière enrichit le terrain. Chaque nouvelle perspective ouvre une brèche des possibles. Chaque choix aligné participe à l'architecture de notre jardin multidimensionnel. Et derrière chaque couche explorée se révèle progressivement le diamant unique que nous sommes venus exprimer.

La multidimensionnalité de l'être

Nous sommes des êtres multidimensionnels. Certaines croyances sont visibles à la surface, comme les fleurs qui attirent immédiatement notre regard. D'autres sont enracinées plus profondément dans notre histoire personnelle, dans nos expériences, dans les héritages reçus ou dans des mécanismes qui se sont construits au fil du temps.

À l'image d'un jardin vivant, nous possédons des fleurs visibles, des racines profondes, des arbres porteurs, des semences en dormance, des réseaux souterrains et même des espaces encore inexplorés qui attendent leur saison pour se révéler. Chaque couche participe à l'équilibre de l'ensemble et influence la façon dont nous percevons la vie, les autres et nous-mêmes.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Les croyances : des impulsions qui traversent notre jardin

Chaque croyance agit comme une impulsion qui circule à travers notre univers intérieur. Lorsqu'une croyance est activée, elle ne demeure pas uniquement dans le domaine des idées. Elle émet une information qui influence notre perception, nos réactions, nos choix et notre façon d'interagir avec le monde qui nous entoure.

À l'image d'un courant qui traverse un réseau vivant, une croyance génère un mouvement énergétique. Cette impulsion se propage dans les différentes couches de notre être et suscite une réponse de l'ensemble de notre écosystème intérieur.

Nous pouvons alors observer l'apparition de sensations, de ressentis, d'émotions, d'élans ou de contractions qui nous renseignent sur la manière dont cette croyance est vécue dans notre expérience.

Une croyance de confiance n'engendre généralement pas la même réponse qu'une croyance de peur ou de manque. Chacune possède sa propre signature et influence différemment la qualité du terrain dans lequel elle prend racine.

Plus une croyance est répétée, plus elle renforce les sentiers déjà présents dans notre jardin intérieur. Avec le temps, certaines deviennent des voies principales empruntées naturellement par notre attention, nos réactions et nos habitudes.

À l'inverse, lorsqu'une nouvelle semence est introduite et nourrie avec constance, de nouveaux chemins peuvent progressivement se développer. L'écosystème s'adapte alors, créant de nouvelles possibilités d'expression et de nouvelles façons d'habiter notre réalité.

C'est pourquoi l'observation des croyances ne se limite pas aux mots ou aux pensées. Elle nous invite également à porter attention à ce qui se manifeste dans notre corps, dans nos ressentis et dans les mouvements subtils qui accompagnent notre expérience.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Notre jardin intérieur nous parle continuellement. Chaque réaction, chaque sensation et chaque élan devient une information précieuse nous permettant de mieux comprendre les semences que nous cultivons et celles qui souhaitent peut-être être transformées.

Plus nous développons cette capacité d'observation, plus nous devenons observateur de l'architecture vivante qui relie nos croyances, nos ressentis et les expériences que nous attirons ou créons dans notre vie.

Une croyance agit comme une impulsion qui émet une information dans notre univers intérieur. Cette impulsion influence ensuite la réponse de notre corps, de nos ressentis, de nos émotions et de nos perceptions. De cette interaction naît un mouvement vivant qui participe à la création de notre expérience. Plus une croyance est nourrie, plus elle tend à renforcer les réponses qui lui sont associées et les chemins qu'elle emprunte dans notre jardin intérieur.

Les semences manquantes

Tout comme un jardin peut manquer de certains nutriments essentiels à son équilibre, notre univers intérieur peut parfois manquer de certaines semences fondamentales. La confiance, la légitimité, la capacité de recevoir, l'expression de soi, la sécurité intérieure ou la joie ne sont pas toujours des qualités qui ont été suffisamment cultivées et nourries.

Il arrive alors que notre travail consiste moins à retirer vibratoirement quelque chose qu'à introduire de nouvelles semences et à leur offrir les conditions favorables pour grandir.

Parfois, la transformation ne consiste pas à enlever une plante existante, mais simplement à enrichir le terrain afin de permettre l'émergence de nouvelles possibilités.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Les piliers du jardin intérieur

Certaines croyances deviennent des piliers qui soutiennent l'ensemble de notre architecture intérieure. Elles ressemblent à de grands arbres dont les racines stabilisent le terrain et permettent à tout l'écosystème de s'épanouir.

Lorsque ces piliers sont solides, ils favorisent l'émergence de notre croissance naturelle, de nos talents innés et de notre capacité à traverser les saisons de la vie avec davantage de stabilité.

Les constellations de croyances

À travers ce parcours, nous découvrirons aussi que certaines croyances ne vivent pas seules. Elles se regroupent en familles, en réseaux ou en constellations que nous pourrions comparer à des stelliums dans notre univers personnel.

Une croyance centrale agit alors comme un soleil autour duquel gravitent plusieurs croyances associées. Comprendre ces regroupements permet souvent d'aller plus profondément que la simple manifestation visible et d'observer les dynamiques qui influencent réellement notre expérience.

Tout comme les plantes d'un jardin partagent parfois le même système racinaire, certaines croyances puisent leur énergie à partir d'une même source. Lorsqu'une croyance centrale évolue, l'ensemble du réseau peut progressivement se réorganiser.

Observer ces constellations nous permet de mieux comprendre la structure de notre jardin intérieur et les thèmes qui façonnent notre parcours.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Le diamant sous le jardin

Peu à peu, en explorant les différentes couches de notre jardin, nous découvrons que derrière les croyances, les perceptions, les mémoires et les dialogues intérieurs limitants se trouve quelque chose de profondément précieux.

Comme un diamant brut enfoui sous la terre, une essence unique demeure présente depuis toujours. Ce noyau n'a pas besoin d'être créé ou mérité. Il attend simplement que davantage d'espace soit dégagé autour de lui afin de révéler sa lumière naturelle.

Ce manuel est une invitation à devenir le jardinier conscient de ton univers intérieur. Une invitation à observer ton écologie vibratoire, à reconnaître les semences déjà présentes, à enrichir ton sol, à renforcer tes piliers, à comprendre les constellations qui influencent ton parcours et à cultiver les potentiels qui souhaitent émerger.

Car tout comme la nature, nous sommes des œuvres vivantes en constante évolution. Chaque nouveau regard enrichit le terrain. Chaque nouvelle perspective ouvre une brèche des possibles. Chaque semence cultivée avec intention participe à l'architecture de notre jardin multidimensionnel. Et derrière chaque couche explorée se révèle progressivement le diamant unique que nous sommes venus exprimer.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Exercice - Alchimie des croyances

Regarde la vidéo explicative sur Youtube

L'Alchimie des croyances

Exercice · Antenne de Lecher et polarité-énergie

Cet exercice se pratique avec l'antenne de Lecher. Si tu n'as pas encore de formation avec l'antenne, tu peux aussi y aller de façon intuitive : cet exercice fonctionne avec les deux approches.

Cet exercice t'invite à repérer une croyance active dans ton champ vibratoire, à la neutraliser, puis à semer une nouvelle information qui soutient ton épanouissement, une racine à la fois.

1 **Balaie ton jardin *vibratoire*.** Avec ton antenne, balaie les listes de croyances de ce guide aux taux **8.40** (croyances) ou **16.40** (recherche parmi une liste), pour voir combien d'entre elles sont actuellement actives dans ton champ énergétique. Note celles qui basculent.

2 **Choisir une croyance à la fois.** Avec le **16.40**, en mode recherche, demande à ton antenne quelle est la plus importante à transformer aujourd'hui, ou suis simplement celle qui a envie de jouer avec toi dans cet exercice d'alchimie des croyances.

3 **Trouver la nouvelle semence.** Avec le **16.40**, en mode recherche, dans la liste des nouvelles semences, repère celle qui présente la meilleure équivalence énergétique positive avec la racine choisie.

4 **Optionnel.**

4a **Vérifier à qui appartient la croyance.** Vérifie, à l'aide du **16.40** (recherche) ou du **8.40** (croyances limitantes), à qui appartient vraiment cette croyance :

- Ma mère
- Frère ou sœur
- Conjoint ou conjointe (actuel·le ou ancien·ne)
- Collègue de travail
- Sociétal
- Système éducatif
- Mon père
- Famille élargie
- Groupe d'amis
- Lignée généalogique
- Collectif
- Autre

Cette réponse fait partie de ta recette de transformation : dans ton intention, tu viendras libérer la racine jusqu'à sa source d'origine.

4b **Repérer par l'image.** Tu peux aussi, à l'aide d'une petite image, repérer les endroits où cette vibration est inscrite vibratoirement dans ton champ énergétique et y amener la transmutation si le besoin s'en fait sentir.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

L'Alchimie des croyances

Exercice · suite

4c **Questions de réflexion · la croyance limitante.**
La croyance limitante :

Elle appartient à qui ?

Les ressentis qui émergent de cela ?

L'identité que j'ai bâtie autour de cela ?

Est-ce bien vrai, ou suis-je prêt·e à la transformer ?

Quoi d'autre est possible, maintenant que j'ai mis en lumière une croyance qui limite mon chemin d'âme et mon épanouissement ?

5 **Neutraliser la racine.** À l'aide du **16.40**, en mode recherche, choisis, parmi les taux positifs suivants (ou tout autre taux que ton antenne te dicte et que tu connais déjà), celui ou ceux qui te semblent justes pour neutraliser la racine. Ramène-la au point de neutralité en activant ton antenne de Lecher en faisant un « + » et en la laissant basculer.

Point de neutralité	**+7.18**
Recharge en positif	**+5.85**
Auto libération énergétique	**+20.90**
Alchimie	**+7 · +21 · +22**
Réajustement vibratoire	**+13.68**
Libération intérieure (laisser dissoudre)	**+7.26**
Élément feu	**+10.40**
Recalibrage du plan mental	**+44.10**
Recalibrage du corps mental	**+79.959 ou 7.80**

5a **Optionnel · phrase de neutralisation avec les différentes charges magnétiques.** Exemple : « Merci de me montrer que je crois que je ne peux pas faire confiance en l'avenir, mais je choisis maintenant de croire que mon avenir comprend encore de belles découvertes. » Répète et intègre ta phrase de neutralité jusqu'à ce que tu ressentes un recalibrage dans ton énergie.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

L'Alchimie des croyances

Exercice · suite

6 **Semer la nouvelle information.** Une fois la neutralisation faite, sème la nouvelle semence repérée à l'étape 3. Respire, ouvre ton champ énergétique par l'intention, et choisis parmi les possibilités suivantes celle ou celles qui te semblent justes :

- **+79.79** taux pour intégrer une nouvelle croyance, ou le taux de la croyance bénéfique elle-même.
- **+99.789** support de la sagesse des arbres, pour enraciner cette vibration dans tes racines.
- **+27.30** reprogrammation en positif.
- **+8.00 ou 46.34** ton propre ancrage à la terre.
- **+64.70** cœur énergétique, en prenant un moment pour ressentir la nouvelle croyance.
- **+15.30 / 48.10** passerelle du cœur, synergie terre-ciel.

Prends un moment pour prononcer et ressentir la nouvelle vibration, tout en respirant en pleine présence, et en l'accueillant dans ce qui est disponible pour toi aujourd'hui.

Pas besoin de tout faire : laisse l'antenne te guider vers ce qui est le plus juste et bénéfique pour toi.

7 **Vérifier le retour à l'harmonie.** Vérifie si tu obtiens le taux **9**, signe d'un retour à l'harmonie vibratoire.

8 **Optionnel · questions de réflexion.**
La croyance bénéfique :

Les ressentis qui émergent de cela ?

L'identité que je bâtirai autour de cela ?

Quoi d'autre est possible, maintenant que j'ai semé une croyance bénéfique sur mon chemin d'âme et mon épanouissement ?

9 **Ancrer la nouvelle semence.** Demande si c'est favorable d'implanter vibratoirement cette nouvelle semence dans ton corps physique, tes chakras ou tes différents champs. Demande aussi si ce serait favorable de la programmer dans une pierre. Si oui, prends la pierre de ton choix dans ta main, nomme l'affirmation avec ressenti, et avec l'intention de la projeter dans la pierre, laisse-la devenir ton point d'ancrage.

10 **Demander le temps d'intégration.** À l'aide du **16.40**, demande :

- En jours : _____ • En semaines : _____ • En mois : _____
- Combien de fois par jour : _____

Petit à petit, chaque croyance transformée ouvre une brèche de possibilités nouvelles, comme si tu changeais tranquillement de lunettes pour regarder la vie, et surtout la signature énergétique et vibratoire que tu émets, qui devient un nouveau résonateur.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Liste des croyances racines et nouvelles semences

Valeur personnelle

Fleur de la valeur personnelle

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je ne suis pas assez.	01 Je reconnais ma valeur unique.
02 Je dois être parfaite.	02 J'apprends à m'apprécier davantage chaque jour.
03 Je ne mérite pas le meilleur.	03 Je m'accorde plus de douceur et de bienveillance.
04 Je dois faire mes preuves pour être appréciée.	04 J'accueille toutes les facettes de mon être.
05 Mes erreurs me définissent.	05 Mon parcours a de la valeur.
06 Je suis trop différente.	06 Mes apprentissages enrichissent mon expérience.
07 Je ne peux pas m'aimer complètement.	07 Je peux m'aimer même lorsque je suis en évolution.
08 Certaines parties de moi sont inacceptables.	08 Je reconnais mes qualités naturelles.
09 Je dois me comparer aux autres.	09 Mon unicité est une richesse.
10 Je ne suis pas digne d'amour.	10 J'ai le droit d'être heureuse.
11 Je ne mérite pas d'être heureuse.	11 Je mérite de recevoir de belles choses dans ma vie.
12 Les autres sont plus importantes que moi.	12 Je peux être ma propre alliée.
13 Je ne peux pas me faire confiance.	13 Je développe ma confiance intérieure.
14 Je dois cacher qui je suis vraiment.	14 Je prends ma place avec simplicité.
15 Je ne suis pas une bonne personne.	15 Je suis fière du chemin parcouru.
16 Je dois réussir pour avoir de la valeur.	16 Je peux apprécier mes réussites autant que mes apprentissages.
17 Mes échecs sont plus importants que mes réussites.	17 Je suis une personne de valeur.
18 Je suis trop imparfaite pour être appréciée.	18 Je cultive une relation harmonieuse avec moi-même.
19 Je ne peux pas être fière de moi.	19 Je reconnais les forces qui vivent déjà en moi.
20 Je dois constamment me dépasser pour être acceptée.	20 Je choisis de nourrir le respect et l'appréciation de moi-même.
21 Je ne mérite pas de recevoir facilement.	21 Je peux recevoir avec ouverture et gratitude.
22 Je prends trop de place lorsque je m'affirme.	22 Ma présence est importante.
23 Je ne possède rien d'unique à offrir.	23 J'ai quelque chose d'unique à apporter au monde.
24 Ma valeur dépend du regard des autres.	24 Ma valeur demeure présente indépendamment du regard des autres.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Fleur de la confiance en la vie et en l'univers

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je dois tout prévoir pour être en sécurité.	01 Je fais confiance à ma capacité de m'adapter à ce qui vient.
02 L'univers ne travaille pas en ma faveur.	02 La vie collabore avec moi, même quand je ne le vois pas encore.
03 Si je ne surveille pas tout, ça va mal tourner.	03 Je peux relâcher le contrôle et faire confiance au mouvement de la vie.
04 Les belles choses n'arrivent qu'aux autres.	04 De belles choses peuvent aussi se déployer dans ma vie.
05 Je dois me méfier de ce que je ne comprends pas.	05 Je peux accueillir l'inconnu avec curiosité plutôt qu'avec crainte.
06 L'incertitude est dangereuse.	06 L'incertitude peut aussi être un espace de possibilités.
07 Je dois toujours avoir un plan de secours.	07 Je fais confiance à ma capacité de traverser ce qui se présente.
08 Rien ne se passe jamais comme je le souhaite.	08 La vie se déploie parfois autrement, et cela peut aussi me servir.
09 Je suis seule pour affronter ce qui vient.	09 Je suis soutenue par des ressources visibles et invisibles.
10 Je dois me battre pour que les choses fonctionnent.	10 Certaines choses se mettent en place avec plus de fluidité que je ne le crois.
11 Le hasard n'existe pas en ma faveur.	11 Je reconnais les synchronicités qui se présentent sur mon chemin.
12 Je dois anticiper le pire pour ne pas être déçue.	12 Je peux garder mon cœur ouvert tout en avançant.
13 Si je fais confiance, je serai déçue.	13 Je peux nourrir la confiance tout en restant ancrée.
14 La vie est une suite d'épreuves à subir.	14 La vie m'offre aussi des cycles de renouveau et de grâce.
15 Je ne peux pas compter sur ce que je ne vois pas.	15 Je m'ouvre à une intelligence plus vaste qui me guide.
16 Je dois tout contrôler pour éviter le chaos.	16 Je peux traverser le changement avec plus de souplesse.
17 Les épreuves n'ont aucun sens.	17 Chaque épreuve peut porter un enseignement qui se révèle avec le temps.
18 Je dois me protéger constamment contre les imprévus.	18 Je peux accueillir l'imprévu comme une porte vers autre chose.
19 Je n'ai pas le droit de me tromper de direction.	19 Je peux ajuster mon chemin sans que cela soit un échec.
20 L'avenir est une menace.	20 L'avenir contient aussi des possibilités que je ne peux pas encore imaginer.
21 Je dois toujours rester vigilante.	21 Je peux me détendre et faire confiance au moment présent.
22 Rien de bon ne dure.	22 Je peux savourer ce qui est bon, tel qu'il se présente, aussi longtemps qu'il dure.
23 Je dois mériter que la vie soit douce avec moi.	23 La douceur de la vie m'est accessible telle que je suis.
24 Je ne peux faire confiance qu'à moi-même.	24 Je peux faire confiance à moi-même tout en accueillant le soutien de la vie.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Fleur des transitions, des pertes et des nouveaux cycles

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je suis prisonnière de mon passé.	01 Je me tourne progressivement vers les possibilités qui émergent.
02 Je dois rester attachée à ce qui est terminé.	02 Je peux honorer le passé tout en avançant.
03 Je ne pourrai jamais me relever de cette perte.	03 Chaque cycle porte ses apprentissages.
04 Ce qui est parti me manque pour être complète.	04 Une nouvelle porte peut s'ouvrir devant moi.
05 Je porte encore le poids des blessures anciennes.	05 Je libère ce qui n'a plus besoin d'être porté.
06 Je garde de la colère envers certaines personnes.	06 Je m'accorde davantage de douceur envers moi-même.
07 Je suis responsable de ce qui s'est produit.	07 Je choisis d'accueillir les enseignements de mon parcours.
08 Je n'arrive pas à me pardonner.	08 Je peux me pardonner avec bienveillance.
09 Je n'arrive pas à pardonner certaines situations.	09 J'autorise davantage de paix dans mon jardin intérieur.
10 Les expériences difficiles n'ont rien apporté de bon.	10 Je reconnais la sagesse acquise à travers mes expériences.
11 La culpabilité doit rester présente.	11 Je me libère graduellement de la culpabilité inutile.
12 La honte fait partie de moi.	12 Je me libère graduellement de la honte inutile.
13 Une séparation signifie un échec.	13 Les transitions font partie du mouvement naturel de la vie.
14 Une fin est toujours douloureuse.	14 Je peux accueillir les changements avec plus de souplesse.
15 Je dois résister au changement.	15 Je fais confiance à mon rythme.
16 Je ne peux pas faire confiance à l'avenir.	16 Je choisis de nourrir des perspectives plus lumineuses.
17 Les blessures du passé définissent qui je suis.	17 Je m'ouvre à de nouvelles possibilités.
18 Je suis seule face à ce que je traverse.	18 Je peux avancer même sans tout comprendre.
19 Je dois porter mes peines indéfiniment.	19 Je développe ma confiance envers l'avenir.
20 Je ne peux pas accueillir une nouvelle étape.	20 Je peux laisser davantage de place à la paix.
21 Je dois rester dans ce que je connais.	21 J'apprends à accueillir ce qui cherche à émerger.
22 Je risque de perdre encore si j'avance.	22 Mon jardin possède encore de nombreuses fleurs à découvrir.
23 Les autres auraient dû agir autrement.	23 La vie continue d'évoluer à travers moi.
24 Le futur est incertain et menaçant.	24 Je fais confiance à la prochaine saison de ma vie.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Connexion intérieure et dimension spirituelle

Fleur de la connexion intérieure et de la dimension spirituelle

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je suis séparée de la Source.	01 Je nourris un lien profond avec mon essence.
02 Je suis seule dans mon parcours.	02 Je fais partie intégrante du grand jardin de la vie.
03 Je dois tout porter par moi-même.	03 Mon corps est un précieux allié sur mon parcours.
04 Je ne suis pas soutenue par la vie.	04 Je suis accompagnée par une sagesse plus vaste que moi.
05 Je ne suis pas assez digne pour recevoir de l'aide.	05 Chaque expérience contribue à mon évolution.
06 Je dois tout comprendre avant d'avancer.	06 L'amour circule naturellement à travers mon existence.
07 Je suis déconnectée de mon essence.	07 Je m'ouvre à l'abondance présente dans la vie.
08 Je ne peux pas faire confiance à mon intuition.	08 Je reconnais la présence du sacré dans mon quotidien.
09 Mes ressentis n'ont pas de valeur.	09 Je peux me relier à ma guidance intérieure avec confiance.
10 Je suis coupée de ma sagesse intérieure.	10 La vie se déploie avec intelligence et cohérence.
11 La vie est contre moi.	11 Je suis entière et complète dans mon unicité.
12 Je dois contrôler chaque détail.	12 Je participe activement à la création de mon expérience.
13 Je ne fais pas partie de quelque chose de plus grand.	13 J'honore la sagesse qui habite en moi.
14 Je suis limitée à ce que je vois.	14 Je développe une relation harmonieuse avec mon être profond.
15 Je ne mérite pas l'abondance de la vie.	15 Je fais confiance aux élans qui émergent de mon cœur.
16 Je suis impuissante devant les événements.	16 Je me laisse surprendre par les possibilités de la vie.
17 Je dois chercher à l'extérieur ce qui me manque.	17 J'écoute ma voix intérieure avec davantage d'attention.
18 Je ne peux pas suivre ma propre guidance.	18 Je reconnais les signes et synchronicités qui croisent mon chemin.
19 Je suis déconnectée de ma mission de vie.	19 La joie et la paix prennent racine en moi.
20 Je dois mériter l'amour universel.	20 Je fais confiance au mouvement naturel de la vie.
21 Je ne suis pas complète telle que je suis.	21 Je m'ouvre aux possibilités qui dépassent parfois ma compréhension.
22 Les synchronicités n'existent pas pour moi.	22 Ma présence contribue positivement au monde qui m'entoure.
23 La magie de la vie est inaccessible.	23 Je choisis de nourrir la confiance plutôt que le doute.
24 Je doute constamment de ma guidance intérieure.	24 Je cultive chaque jour mon lien avec la sagesse de la vie.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Fleur des transitions, du pardon et des nouveaux départs

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Mon passé continue de diriger ma vie.	01 J'honore mon passé tout en avançant vers l'avenir.
02 Je reste attachée à ce qui est terminé.	02 Je crée de l'espace pour de nouvelles possibilités.
03 Je porte encore des blessures anciennes.	03 Chaque fin ouvre la voie à un nouveau cycle.
04 Je n'arrive pas à tourner la page.	04 Je m'autorise à évoluer à mon rythme.
05 Je dois conserver ma colère pour me protéger.	05 Je peux déposer ce qui est devenu trop lourd à porter.
06 Je ne peux pas pardonner certaines situations.	06 J'accueille davantage de paix dans mon jardin intérieur.
07 Je ne peux pas me pardonner certaines décisions.	07 Je m'accorde plus de douceur et de compréhension.
08 Je me sens coupable de mon passé.	08 Je choisis de me libérer de la culpabilité inutile.
09 La honte fait partie de moi.	09 Je choisis de me libérer de la honte inutile.
10 Ce que j'ai perdu ne pourra jamais être remplacé.	10 Je peux me pardonner avec bienveillance.
11 Une séparation est un échec.	11 Je peux voir les apprentissages cachés dans mes expériences.
12 Une fin signifie que quelque chose est brisé.	12 Je reconnais la force développée à travers mon parcours.
13 Je dois comprendre chaque détail avant d'avancer.	13 Je fais confiance à la prochaine saison de ma vie.
14 Je résiste au changement.	14 Je m'ouvre aux opportunités qui émergent devant moi.
15 Je crains les nouveaux départs.	15 Je peux avancer même lorsque tout n'est pas encore clair.
16 Je suis définie par ce que j'ai vécu.	16 Je choisis de nourrir des perspectives porteuses d'espoir.
17 Je dois porter seule ma souffrance.	17 Je reconnais mes ressentis et leur accorde une place.
18 Je ne peux pas faire confiance à l'avenir.	18 J'accepte que certaines choses appartiennent au passé.
19 Je suis bloquée entre hier et demain.	19 Je laisse davantage de place à la confiance.
20 Je ne peux pas accueillir une nouvelle étape de ma vie.	20 Je fais la paix avec les chapitres qui se terminent.
21 Les autres auraient dû agir autrement.	21 La vie continue de se déployer à travers moi.
22 Je dois rester fidèle à mes blessures.	22 Je m'ouvre à de nouvelles expériences enrichissantes.
23 La vie m'a enlevé quelque chose d'important.	23 Mon avenir contient encore de belles découvertes.
24 Je ne suis pas prête à avancer.	24 Je fais confiance à la sagesse des cycles de la vie.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Abondance, prospérité et capacité à recevoir

Fleur de l'abondance, de la prospérité et de la réception

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 L'argent est difficile à obtenir.	01 Je développe une relation harmonieuse avec l'argent.
02 Je dois travailler excessivement pour recevoir.	02 Je peux apprendre et grandir dans ma gestion des ressources.
03 Je risque toujours de manquer.	03 Je fais confiance à ma capacité de créer de la prospérité.
04 Je ne mérite pas l'abondance.	04 Je mérite de recevoir ce dont j'ai besoin pour réaliser mes projets.
05 Recevoir est égoïste.	05 Recevoir et contribuer peuvent coexister en équilibre.
06 Vouloir davantage est mal vu.	06 J'ai le droit de désirer davantage de possibilités.
07 Les personnes prospères sont moins spirituelles.	07 La prospérité peut soutenir mes valeurs et mes aspirations.
08 L'argent crée des problèmes.	08 L'argent est un outil que je peux utiliser avec sagesse.
09 Je ne suis pas bonne avec l'argent.	09 Je gagne en confiance dans mes décisions financières.
10 Je fais toujours des erreurs financières.	10 Ma valeur personnelle dépasse toute mesure financière.
11 Ma valeur dépend de mes revenus.	11 Je mérite une juste reconnaissance de mes contributions.
12 Je ne mérite pas d'être bien rémunérée.	12 Je peux recevoir avec gratitude et ouverture.
13 Je dois me contenter de peu.	13 Je m'ouvre à de nouvelles sources de possibilités.
14 Il n'y en aura jamais assez.	14 L'abondance prend plusieurs formes dans ma vie.
15 Les autres ont plus de chance que moi.	15 Je choisis de nourrir une vision plus vaste des ressources.
16 Je dois choisir entre prospérité et intégrité.	16 Je peux être prospère tout en demeurant fidèle à mes valeurs.
17 Je ne peux pas apprécier l'argent.	17 J'apprécie les ressources qui circulent dans ma vie.
18 Demander à être payée me rend inconfortable.	18 Je suis à l'aise de reconnaître la valeur de ce que j'offre.
19 Je dois donner plus que je reçois.	19 Je crée davantage d'équilibre entre donner et recevoir.
20 Je ne peux pas dépasser financièrement mon entourage.	20 Le succès des autres peut aussi m'inspirer.
21 Les ressources sont limitées.	21 Je fais confiance à ma capacité d'accueillir davantage.
22 Je ne suis pas prête à recevoir davantage.	22 La vie m'offre continuellement de nouvelles opportunités.
23 Le succès des autres diminue mes chances.	23 Je peux créer une prospérité qui soutient mon bien-être et celui des autres.
24 Je dois me priver pour être une bonne personne.	24 Je célèbre les fruits de mes efforts et les récoltes de mon jardin.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Pouvoir personnel, expression et réalisation

Fleur du pouvoir personnel, de l'expression et de la réalisation

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je doute constamment de mes décisions.	01 Je développe davantage de confiance dans mes décisions.
02 Je ne peux pas me faire confiance.	02 J'apprends à écouter ma guidance intérieure.
03 Les autres savent mieux que moi.	03 Je reconnais mes forces, mes talents et mes capacités.
04 Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir.	04 Je peux contribuer positivement à ma façon.
05 Je ne peux pas faire une différence.	05 J'accueille les opportunités de croissance et d'évolution.
06 Je dois attendre la permission des autres.	06 Je prends part activement à la création de ma vie.
07 Je ne mérite pas de prendre ma place.	07 J'honore ma vision personnelle.
08 Je dois rester discrète.	08 J'ai le droit de rêver grand et d'agir en cohérence avec mes aspirations.
09 Mes rêves sont irréalistes.	09 J'exprime ma vérité avec authenticité et respect.
10 Je risque d'échouer si j'essaie.	10 Je peux apprendre à travers mes expériences et mes erreurs.
11 Je dois éviter les changements.	11 Les défis enrichissent mon parcours.
12 Je ne peux pas exprimer ma vérité.	12 J'utilise mon temps avec davantage de présence et de créativité.
13 Je dois être parfaite avant de passer à l'action.	13 Mes peurs peuvent devenir des portes vers de nouveaux apprentissages.
14 Les erreurs sont inacceptables.	14 Je développe le courage d'avancer malgré l'incertitude.
15 Je manque de temps pour réaliser ce qui est important.	15 Je fais confiance à ma capacité de m'adapter.
16 Mes peurs m'empêchent d'avancer.	16 Je suis responsable des choix que je pose aujourd'hui.
17 Je ne peux pas prendre de risques.	17 Je reconnais le potentiel qui vit déjà en moi.
18 Je ne suis pas capable de créer la vie que je souhaite.	18 Je peux répondre à mes besoins avec respect et bienveillance.
19 Je ne suis pas responsable de ma réalité.	19 J'ose suivre les élans qui m'inspirent.
20 Je dois me conformer aux attentes des autres.	20 Je suis ouverte aux synchronicités et aux possibilités qui croisent mon chemin.
21 Mes besoins ne sont pas prioritaires.	21 Je donne une direction claire à mes intentions.
22 Je ne vois pas mon potentiel.	22 Je contribue au monde à travers ce que je suis.
23 Je ne peux pas suivre ma propre voie.	23 Je cultive chaque jour davantage de confiance en ma capacité d'agir et de créer.
24 Je dois contrôler chaque résultat.	24 Je fais confiance au déroulement naturel de mes projets.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Relations, amour et liens authentiques

Fleur des relations, de l'amour et des liens authentiques

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je dois faire plaisir pour être aimée.	01 Je mérite des relations harmonieuses et respectueuses.
02 Je dois mériter l'amour.	02 Je peux aimer sans m'oublier.
03 Je risque d'être abandonnée si je suis moi-même.	03 Je peux recevoir autant que donner.
04 Je dois me sacrifier pour les autres.	04 J'exprime mes besoins avec authenticité.
05 Les besoins des autres sont plus importants que les miens.	05 Je communique avec confiance et clarté.
06 Je ne peux pas exprimer ce que je ressens.	06 Je peux poser des limites respectueuses.
07 Je dois éviter les conflits à tout prix.	07 Mon individualité a sa place dans mes relations.
08 Je dois toujours être d'accord avec les autres.	08 Je suis libre d'être moi-même avec les autres.
09 Je suis responsable du bonheur des autres.	09 Je mérite d'être aimée pour qui je suis.
10 Je ne peux pas faire confiance pleinement.	10 Je peux accueillir l'amour avec ouverture.
11 Je dois me protéger de l'amour.	11 Je développe des relations fondées sur la réciprocité.
12 Je perds mon identité dans mes relations.	12 J'accepte que chacun suive son propre chemin d'évolution.
13 Je ne peux pas poser de limites.	13 Je respecte mes besoins autant que ceux des autres.
14 Je dois être parfaite pour être choisie.	14 Je peux exprimer mes opinions avec bienveillance.
15 Les relations finissent toujours par faire souffrir.	15 Je choisis des relations qui favorisent la croissance mutuelle.
16 Je ne mérite pas une relation épanouissante.	16 Je fais confiance à ma capacité de créer des liens sains.
17 Je ne peux pas être vulnérable.	17 Je peux être sensible tout en demeurant solide intérieurement.
18 Je dois porter les problèmes des autres.	18 Je reconnais la richesse de mes différences et de celles des autres.
19 Je ne peux pas changer dans une relation.	19 Je m'autorise à apprendre à travers mes relations.
20 Les autres doivent changer pour que je sois heureuse.	20 Je peux aimer tout en conservant ma liberté intérieure.
21 Je ne peux pas exprimer mes besoins librement.	21 Je suis responsable de mes choix et de mes actions.
22 Je dois choisir entre liberté et amour.	22 J'honore la vérité de mon cœur.
23 Je ne peux pas apprendre de mes relations passées.	23 Chaque relation m'offre des possibilités d'apprentissage.
24 Je ne suis pas digne d'être profondément aimée.	24 Je cultive des relations nourrissantes, authentiques et équilibrées.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

✦

Fleur du corps, de la vitalité et de l'harmonie intérieure

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Mon corps me limite.	01 Je développe une relation plus harmonieuse avec mon corps.
02 Mon corps travaille contre moi.	02 Mon corps est un précieux allié dans mon parcours.
03 Je dois ignorer les messages de mon corps.	03 J'écoute davantage les messages que mon corps me transmet.
04 Je manque constamment d'énergie.	04 Je choisis de nourrir ma vitalité au quotidien.
05 Je dois toujours pousser davantage.	05 Je respecte davantage mes rythmes naturels.
06 Le repos est une perte de temps.	06 Le repos contribue à mon équilibre.
07 Je ne prends pas suffisamment soin de moi.	07 Je prends soin de moi avec douceur et constance.
08 Mon corps n'est jamais assez bien.	08 Mon corps mérite respect et considération.
09 Je dois ressembler à un idéal pour être appréciée.	09 Je reconnais la beauté unique de mon corps.
10 Je suis en conflit avec mon apparence.	10 J'accueille mon évolution avec bienveillance.
11 Mon corps est un problème à corriger.	11 Je développe davantage de confiance envers mon corps.
12 Je dois me critiquer pour changer.	12 Je fais de la place à la détente et au ressourcement.
13 Je n'ai pas le temps de prendre soin de moi.	13 Je cultive des habitudes qui soutiennent mon bien-être.
14 Mes besoins physiques passent après ceux des autres.	14 J'accorde de l'importance à mes besoins physiques.
15 Je suis déconnectée de mon corps.	15 Je me relie davantage à mes sensations et à mes ressentis.
16 Je ne peux pas faire confiance à mon corps.	16 Mon corps possède une grande capacité d'adaptation et de renouvellement.
17 Mon corps porte uniquement mes difficultés.	17 Je choisis des pensées qui soutiennent mon équilibre.
18 Je ne mérite pas de me sentir bien.	18 Je laisse circuler davantage de paix dans mon corps.
19 Le vieillissement me fait peur.	19 Mon sommeil contribue à ma récupération et à ma vitalité.
20 Je dois contrôler chaque aspect de mon corps.	20 Je dispose de l'énergie nécessaire pour réaliser ce qui est important pour moi.
21 Je ne suis pas capable de retrouver mon équilibre.	21 Je m'ouvre à une relation plus douce avec mon image corporelle.
22 Je suis coupée de ma vitalité naturelle.	22 Je reconnais les forces et les ressources présentes dans mon corps.
23 Je dois lutter pour me sentir bien.	23 Je peux apprécier mon corps tel qu'il est aujourd'hui tout en accompagnant son évolution.
24 Je ne vois que les défauts de mon corps.	24 Je cultive chaque jour davantage de vitalité, d'équilibre et de bien-être.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Temps, repos et lâcher prise

Fleur du temps, du repos et du lâcher-prise

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je dois toujours être productive.	01 Je m'autorise des moments de pause sans culpabilité.
02 Le repos doit être mérité.	02 Je peux me reposer simplement parce que j'en ai besoin.
03 Je dois remplir chaque minute de ma journée.	03 Je laisse de l'espace pour respirer entre mes activités.
04 Ralentir signifie que je perds du temps.	04 Ralentir me permet d'avancer avec plus de clarté.
05 Je dois tout contrôler pour que ça fonctionne.	05 Je peux lâcher prise et faire confiance au mouvement de la vie.
06 Si je m'arrête, tout va s'effondrer.	06 Je peux m'arrêter et retrouver mes forces.
07 Je n'ai jamais assez de temps.	07 Je choisis d'habiter pleinement le temps qui m'est donné.
08 Je dois rattraper le temps perdu.	08 Chaque moment présent est une occasion de recommencer.
09 Prendre une pause est un signe de faiblesse.	09 Prendre une pause est un geste de sagesse envers moi-même.
10 Je dois anticiper et planifier chaque instant.	10 Je peux accueillir l'imprévu avec plus de souplesse.
11 Je me sens coupable quand je ne fais rien.	11 Je m'accorde la permission de simplement être.
12 Le temps m'échappe constamment.	12 Je choisis de nourrir une relation plus douce avec le temps.
13 Je dois aller plus vite que les autres.	13 Je respecte mon propre rythme d'évolution.
14 Je ne peux pas me permettre de ralentir.	14 Je m'autorise à respirer et à revenir à mon centre.
15 L'inaction est une perte de temps.	15 Les temps de pause nourrissent ma créativité et ma clarté.
16 Je dois toujours avoir un plan précis.	16 Je peux avancer un pas à la fois, sans tout savoir d'avance.
17 Lâcher prise, c'est abandonner.	17 Lâcher prise m'ouvre à de nouvelles possibilités.
18 Je dois garder le contrôle sur tout ce qui m'entoure.	18 Je fais confiance au déroulement naturel des choses.
19 Si je ne pousse pas, rien n'avance.	19 Certaines choses mûrissent dans le temps et la patience.
20 Je dois toujours être occupée pour avoir de la valeur.	20 Ma valeur ne dépend pas de mon niveau d'occupation.
21 Me reposer me fait perdre ma place.	21 Me reposer me permet de revenir plus alignée.
22 Je n'ai pas le droit de prendre du temps pour moi.	22 Je m'accorde le temps dont j'ai besoin avec bienveillance.
23 Je dois résoudre les choses immédiatement.	23 Je peux laisser certaines choses se déposer avant d'agir.
24 Le silence et l'immobilité m'angoissent.	24 Je peux accueillir le silence comme un espace fertile.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Créativité et expression authentique

Fleur de la créativité et de l'expression authentique

Racines à déterrer	Nouvelles semences
01 Je ne suis pas assez créative.	01 Je reconnais la créativité qui vit déjà en moi.
02 Mes idées ne valent pas la peine d'être partagées.	02 Mes idées ont leur place et leur valeur.
03 Je dois créer quelque chose de parfait.	03 Je peux créer librement, sans viser la perfection.
04 Les autres sont plus talentueux que moi.	04 Mon expression est unique et n'a pas besoin d'être comparée.
05 Je dois avoir un talent particulier pour créer.	05 La créativité est un élan accessible à chaque instant.
06 J'ai peur du jugement des autres.	06 Je m'exprime avec authenticité, peu importe le regard extérieur.
07 Je dois toujours suivre les règles établies.	07 Je m'autorise à explorer en dehors des sentiers connus.
08 Mes rêves créatifs sont irréalistes.	08 Mes élans créatifs méritent d'être explorés.
09 Je n'ai pas le droit à l'erreur quand je crée.	09 Chaque essai nourrit mon processus créatif.
10 Je dois cacher qui je suis vraiment dans ce que je fais.	10 Je peux exprimer pleinement qui je suis.
11 Créer est une perte de temps.	11 Créer nourrit mon équilibre et ma joie.
12 Je dois attendre l'inspiration parfaite pour commencer.	12 Je peux commencer même sans tout savoir d'avance.
13 Mes projets doivent plaire à tout le monde.	13 Mes projets peuvent simplement me ressembler.
14 Je ne suis pas légitime pour partager mon travail.	14 Je mérite de prendre ma place avec ce que je crée.
15 Je dois me comparer aux autres créateurs.	15 Mon parcours créatif est unique et précieux.
16 L'échec créatif est inacceptable.	16 Chaque essai fait partie de mon évolution créative.
17 Je dois être productive dans ma créativité.	17 Je peux créer sans pression de résultat.
18 Mon imagination n'a pas sa place dans la réalité.	18 Mon imagination enrichit ma façon d'habiter le monde.
19 Je dois choisir entre sécurité et créativité.	19 Je peux nourrir la sécurité et la créativité ensemble.
20 Je n'ai pas le temps de créer.	20 Je fais une place à ma créativité dans mon quotidien.
21 Mes talents ne sont pas assez impressionnants.	21 Mes talents ont leur propre valeur et leur propre lumière.
22 Je dois garder mes idées pour moi.	22 J'ose partager ce qui m'habite.
23 Créer me rend vulnérable.	23 Ma vulnérabilité créative est une richesse.
24 Je ne mérite pas de vivre de ma créativité.	24 Je m'ouvre à la possibilité que ma créativité me soutienne.

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

Annexe - Le champ énergétique



Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.

L'Alchimie des croyances

Mot de la fin

Ton jardin intérieur continue de se transformer bien au-delà de ces pages. Chaque croyance que tu choisis d'explorer, chaque nouvelle semence que tu choisis de cultiver, participe à l'architecture vivante de qui tu es en train de devenir.

Il est possible que certaines racines demandent plus d'une visite avant de se transformer complètement et c'est tout à fait normal : chaque jardin a son propre rythme.

Si tu as envie d'aller plus loin dans cette exploration, que ce soit à travers l'Antenne de Lecher, la géobiologie intuitive ou une lecture vibratoire individuelle, je t'accueille avec plaisir dans mon univers, sur caroline-bouchard.com.

« Mon rôle n'est pas de rendre le complexe plus complexe, mais de rendre l'invisible plus accessible. »

Merci d'avoir pris ce moment pour toi avec moi !

Avec gratitude,

Caroline Bouchard
Alchimie de l'Être

Ce guide est destiné à votre usage personnel. Merci de ne pas le reproduire ni de le partager.