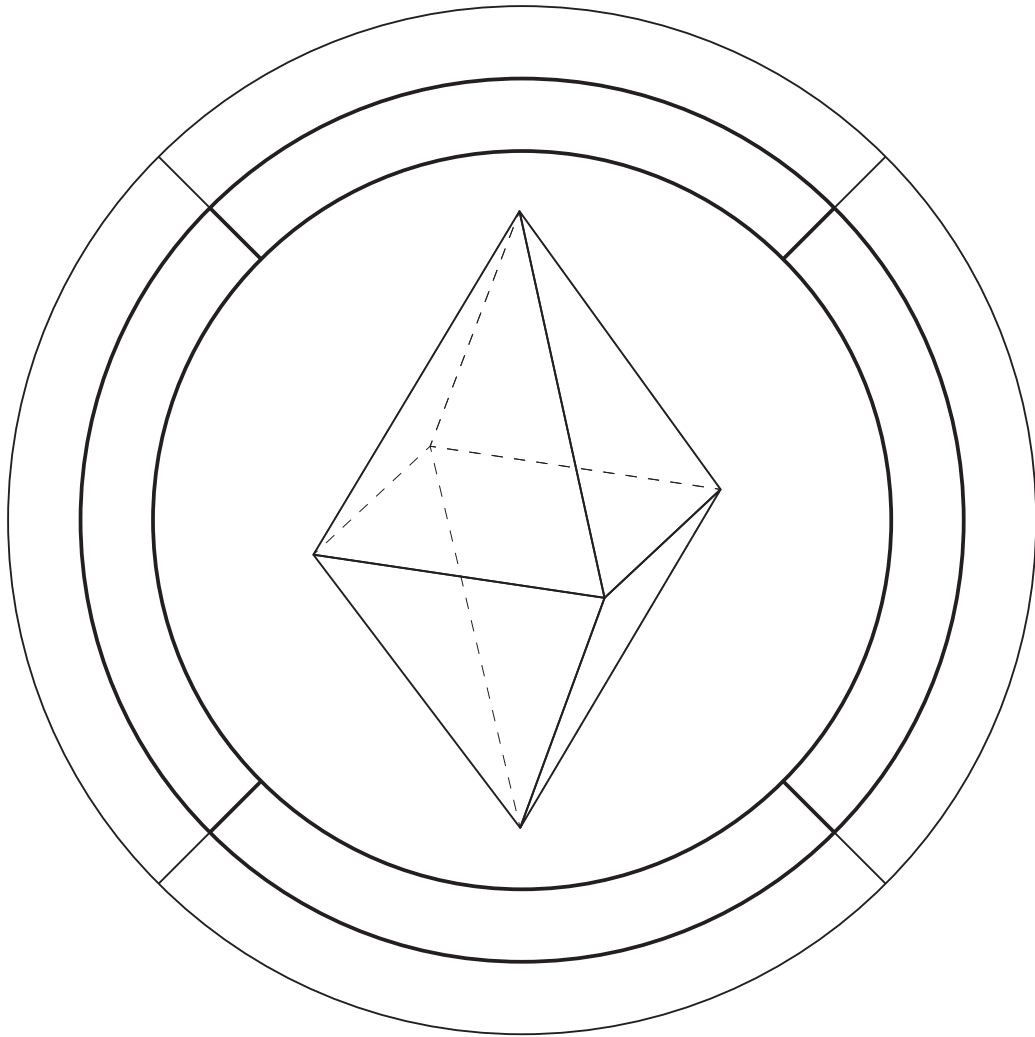


TRAVAIL PRATIQUE **MODULE 1**

© RESPIRATION ALCHIMIQUE



EN • QUÊTE
DE SENS

GUIDE • MODULE 1

1. Imprimer ce PDF
2. Faire la **méditation guidée**
et remplir la carte de la boussole intérieure ou créez la vôtre !
3. Faire la **Respiration Alchimique**
4. Pendant 7 jours : **méditation** 15 min, matin et soir

Choisissez chaque jour une ou quelques-unes des questions suivantes, et méditez dessus :

- *Qu'est-ce qui fait vibrer mon coeur ?*
- *Quelles sont les qualités que je ressens au fond de moi ?*
- *Quelle est mon aspiration profonde ?*
- *Où est-ce que je me sens parfaitement à ma place ?*
- *Quelles sont les plus belles réussites de ma vie, où je me sentais le plus moi-même ?*
- *Qu'est-ce que je n'ai pas encore vécu et qui est fondamental pour moi ?*
- *Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ?*

Terminez chaque fois par :

- *Comment exprimer ce que je sens au fond de moi ?*
- *Comment puis-je manifester le meilleur de moi-même ?*

Ressentez comme si vous y étiez déjà pleinement, avec tous les détails, toutes les sensations, impressions, émotions...

Quelles pensées sont sous-jacentes à cet état ?

Notez-les... nourrissez-les quotidiennement. Changer votre manière de penser pour créer un nouveau champs de croyances porteur de la réalité que vous souhaitez manifester.

Offrez-les au Silence intérieur... le champs quantique du Vide est la Source créatrice de toute chose...

5. Au bout des 7 jours, refaites la **Respiration Alchimique**
6. Si vous le souhaitez, vous pouvez refaire une ou deux fois la partie 4 et 5 pour développer ce processus sur **21 jours** (on dit qu'il faut 21 jours pour qu'une transformation profonde se fasse)

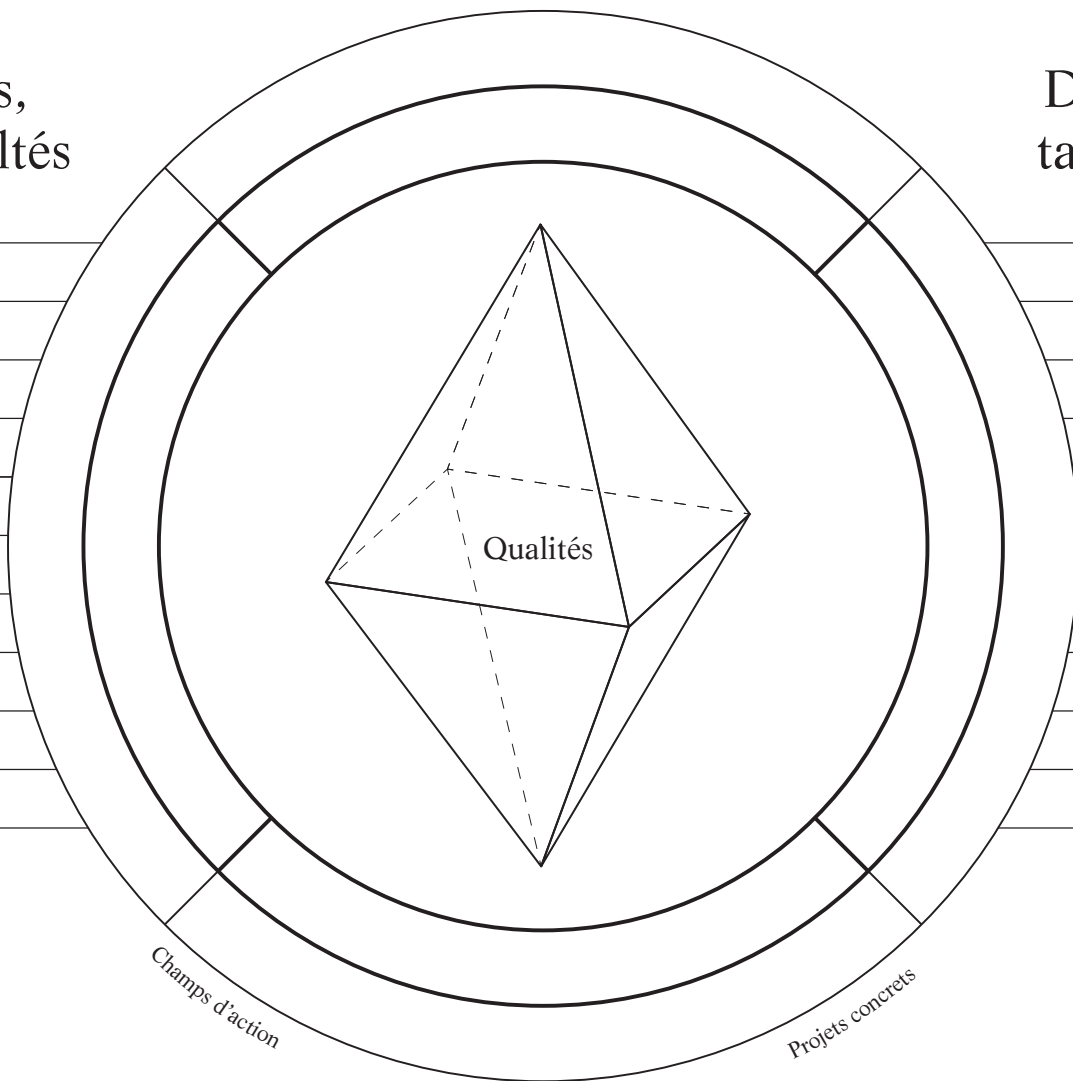
Bonne pratique ! Que l'Essence vous inspire et vous ouvre les portes de votre Sens Authentique !

Le Joyau du Coeur • Notre Boussole Intérieure

Aspiration profonde

Défis,
difficultés

Dons,
talents



Rêve d'enfant

