

Sarah Diviné

Séance de
coaching sur
l'énergie



Exercice pratique

Votre rituel du matin



10 minutes par jour pour vous

Je vous propose de suivre le rituel du matin suivant.

Il va vous permettre :

- ❖ d'augmenter votre énergie,
- ❖ de fortifier vos visualisations et
- ❖ de rendre grâce à la vie en vous.

Consacrez 10 minutes de temps pour vous uniquement et voyez l'impact que cela a sur votre vie !

1. Respirez profondément (2 min)

Asseyez-vous et fermez les yeux. Respirez profondément uniquement par le nez :

- A chaque inspiration, levez le bras au ciel.
- A chaque expiration, baissez les mains sur vos cuisses.

Accélérez le rythme et faites-le pendant 20 fois.

Puis respirez profondément, les mains posés sur vos cuisses, les paumes de main orientées vers le ciel.

Renouvelez l'opération une fois.

2. Sentez l'énergie grandir en vous (2 min)

Imaginez que vous êtes entouré d'une bulle de lumière agréable, et ressourçante.

- Vos pieds s'ancrent dans le sol et l'énergie de la Terre monte dans tout votre corps. Cette énergie guérit et illumine les cellules de votre corps.
- Puis sentez une bulle d'énergie au-dessus de vous qui fortifie et illumine votre être entier.
- Faites circuler l'énergie dans votre corps. Imaginez que vos problèmes se résolvent par eux-mêmes.

Puis envoyez cette énergie avec votre famille, vos amis et vos proches.

Vous envoyez cette vibration et cet amour à votre entourage, afin qu'ils baignent eux aussi dans cette lumière énergisante et régénératrice.



3. Pensez à 3 événements gratifiants (3 min)

Laissez venir à vous 3 événements pour lesquels vous souhaitez rendre grâce, en posant les deux mains sur votre cœur. Souriez pendant cette visualisation.

Par exemple, votre naissance sur Terre, la naissance d'un de vos enfants, un coucher de soleil magique, une rencontre, un dialogue, un regard ...

Multipliez par deux ce que vous ressentez, ce que vous voyez ou ce que vous entendez.

Pensez à 3 événements gratifiants



4. Visualisez 3 projets de coeur (3 min)

Visualisez 3 événements ou actions que vous souhaiteriez créer dans le futur.

- Pensez à 3 projets de cœur que vous souhaiteriez réaliser :
vivre dans une maison au bord de l'eau, découvrir un nouveau pays, rencontrer une personne, changer de métier, être un expert dans un domaine ...
- Visualisez de l'intérieur et de l'extérieur :
 - *Comment vous sentez-vous ? Plus joyeux, plus léger ?
Respirez-vous mieux ?*
 - *Que visualisez-vous à l'extérieur ?*

Visualisez vos 3 projets de cœur

