

Sarah DIVINE

3 secrets pour
entrer en contact
avec votre âme



DIVINE LUMIÈRE
Pour rester connecté à son âme et à sa lumière

www.divinelumiere.com

Votre âme aime :

- ❖ Votre âme est présente sur Terre pour expérimenter qui elle est dans la matière.
- ❖ Elle aime quand vous ralentissez votre rythme et lorsque vous osez faire des pauses dans votre journée.
- ❖ Elle aime quand vous vous accordez du temps pour apaiser votre esprit et relaxer votre corps.
- ❖ Plus votre esprit sera calme, plus vous entrerez facilement en contact avec votre âme.



1. Apaisez votre esprit

Aimez votre esprit et apprenez à le maîtriser. Apaisez-le en transformant vos pensées négatives en positives.

- ❖ Plus votre esprit sera calme et apaisé, plus vous serez ouvert aux messages de votre âme. Comment faire pour calmer votre esprit et entrer dans cet espace de paix intérieure ?
- ❖ Si vous avez de nombreuses pensées qui tournent en rond, notez-les chaque jour. Prenez le temps le matin ou avant de vous coucher de noter chacune de vos pensées « obsédantes ».
 - ✓ Cela développera votre créativité et vous permettra de prendre de la distance sur vos pensées. Vous comprendrez ainsi qu'elles sont quelquefois déconnectées de votre centre.

- ❖ Transformez vos pensées négatives en positives : dès que vous avez une pensée négative, dites-lui « STOP » puis transformez-la.

Par exemple,

- ✓ « *je suis nulle* » devient « *j'ai de la valeur* »
- ✓ « *Je suis impuissante* » devient « *j'ai des choix* »
- ✓ « *je n'y arriverai pas* » devient « *je peux réussir* »

- ❖ Vous pouvez apaiser votre esprit en méditant :

- ✓ soit en vous concentrant sur une partie de votre corps : votre cage thoracique lors de votre respiration ou votre cœur.
- ✓ Soit en admirant un objet ou un paysage : une bougie, une rose fraîche, un coucher de soleil...

2. Osez faire plus de pauses cette semaine

- ❖ Plus vous ralentirez votre rythme intérieur, plus vous serez capable d'être au même rythme que votre âme : lent, apaisé et silencieux.
- ❖ Lorsque vous faites des pauses dans votre journée, en vous appuyant par exemple sur votre respiration, en méditant quelques minutes, en admirant un coucher de soleil, vous vous connectez à votre âme. Sentez sa présence dans ces moments de relaxation et de détente.
- ❖ Une pause vous permet de prendre de la distance sur ce que vous vivez et de vous recentrer sur ce qui est important. En effectuant des pauses régulières, vous reprenez contact avec votre âme.

3. Appuyez-vous sur votre corps

Votre âme vous parle en s'appuyant sur les manifestations de votre corps. Plus vous serez à son écoute à travers ses sensations agréables ou désagréables, plus vous écouterez votre âme. Soyez attentif aux messages que votre corps vous transmet.

- ❖ **Votre âme communique par sensations, sons ou images.** Vous saurez par la suite comment poser une question à votre âme et entendre sa réponse.
- ❖ La première étape est de vous appuyer sur les sensations de votre corps *en prenant soin de lui.*

❖ **Notez 5 actions** que vous pouvez réaliser cette semaine pour prendre soin de votre corps.

❖ Par exemple :

- ✓ *Méditer 5 minutes par jour avant de prendre le petit-déjeuner.*
- ✓ *M'offrir un massage d'une heure.*
- ✓ *Me promener dans une forêt ou au bord d'un lac ce week-end.*
- ✓ *Me faire un dessin chaque matin.*
- ✓ *M'écrire un mot doux chaque jour.*
- ✓ *Prévoir une sortie avec des amis...*

Envie d'entendre la réponse de votre
âme à une de vos questions ?

>> en savoir plus