



DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Se connectant à plus grand que soi

ELENA RIVERA



BIENVENUE

Bonjour,

Je suis Elena

Médium certifiée, coach holistique et guide spirituelle, j'accompagne avec bienveillance les personnes qui traversent des moments de doute, celles qui souhaitent donner un nouveau sens à leur vie. Mon rôle est d'offrir un espace sécurisant et chaleureux pour vous aider à vous reconnecter à votre lumière, surmonter vos blocages et manifester les changements que vous désirez, tout en respectant votre propre rythme.

Elena

Avant de commencer, prenez un moment pour noter vos intentions en suivant ce programme et ce que vous espérez accomplir

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Ce programme vous accompagne sur un chemin de reconnexion profonde à vous-même, en vous guidant à travers des pratiques d'hygiène spirituelle, de gestion des énergies et de développement de l'intuition. Vous apprendrez à naviguer les défis de la vie avec plus de clarté, de sérénité et de confiance. Chaque étape vous rapproche d'un moi supérieur aligné et vous donne les outils pour transformer vos pensées, vos décisions, et manifester des résultats concrets dans votre vie.

MODULE

01

*Ce premier volet se concentre sur la **reconnexion intérieure**. À travers des pratiques de méditation et de centrage, vous apprendrez à vous recentrer sur vous-même, à harmoniser vos énergies et à développer une clarté mentale. L'objectif est de retrouver votre équilibre et de mieux comprendre votre propre essence, en libérant les blocages émotionnels qui vous freinent.*

MODULE

02

*Dans ce troisième volet, vous développerez votre **capacité intuitive**. En apprenant à écouter les signaux subtils de votre être, vous serez mieux préparé(e) à prendre des décisions alignées avec votre intuition, que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle. Vous explorerez des techniques pour aiguiser votre sagesse intérieure et faire confiance à votre instinct.*

MODULE

03

*Le dernier volet vous aide à cultiver une **attitude mentale positive** et résiliente. Vous apprendrez à transformer les pensées limitantes en affirmations positives et à adopter une vision proactive face aux défis. Grâce aux exercices pratiques, vous renforcerez votre confiance et découvrirez comment manifester des résultats positifs dans votre vie quotidienne.*

CONNEXION À SOI

Laissez-vous guider à travers des pratiques spirituelles pour libérer vos blocages énergétiques et nourrir votre âme. Vous explorerez des concepts comme les chakras et l'hygiène spirituelle pour apprendre à équilibrer votre énergie et avancer sur votre chemin spirituel.

Question 1

Pouvez-vous identifier des schémas répétitifs dans votre vie qui vous freinent ?

Question 2

Quelles actions allez-vous mettre en place pour mieux vous connecter à votre essence

Question 3

Que retenez-vous de ces enseignements ?

CORPS SUBTILS

Dans cette vidéo, découvrez les corps subtils qui influencent votre bien-être au-delà du corps physique. En utilisant des connaissances sur les chakras et des pratiques d'hygiène spirituelle, vous apprendrez à harmoniser votre énergie et à vivre en alignement avec votre âme.

Question 1

D'après ces enseignements, où se trouvent vos blocages, selon la description des corps subtils tel le mental, l'émotionnel, énergétique et physique ?

Question 2

Comment pourriez-vous améliorer votre fréquence vibratoire au quotidien ?

Question 3

Après avoir pris conscience des blocages potentiels, quels rituels ou soins aimeriez-vous essayer pour y remédier ?

HARMONISATION DES CORPS SUBTILS

Apprenez à comment harmoniser vos corps subtils à travers des pratiques quotidiennes comme la visualisation des chakras, la récitation de mantras, et la méditation avec l'archange Michael. Ces techniques visent à purifier les chakras, renforcer la connexion spirituelle, et favoriser un ancrage solide pour avancer avec clarté et paix intérieure.

Question 1

Avez-vous identifié des blocages spécifiques dans certains chakras pendant la méditation d'harmonisation ?

Question 2

Comment pouvez-vous intégrer l'ancrage dans votre routine quotidienne ?

Question 3

Quels rituels ou pratiques mettez-vous en place pour harmoniser vos chakras ?

HARMONISATION DE NOTRE ENVIRONNEMENT

Créez un environnement harmonieux pour soutenir votre énergie spirituelle, en soulignant l'impact de vos relations, de votre alimentation et de votre espace sur votre vibration. Apprenez des pratiques de purification et de protection énergétiques, comme l'ancrage, la visualisation et l'utilisation de cristaux, tout en rappelant que l'amour est la meilleure forme de protection et d'élévation spirituelle.

Question 1

Comment ressentez-vous l'impact de votre environnement sur vos énergies ? Pensez-vous qu'il y a des espaces dans votre maison ou des relations qui drainent votre énergie ?

Question 2

Avez-vous déjà utilisé des rituels de protection dans votre quotidien ? Si oui, comment cela a-t-il influencé votre bien-être général et votre paix intérieure ?

Question 3

Quels outils ou pratiques aimeriez-vous essayer pour purifier votre environnement énergétique (cristaux, visualisations, prières, etc.) ? Comment pourriez-vous les intégrer dans votre routine actuelle ?

HYGIÈNE SPIRITUELLE ~ CRÉEZ VOTRE PROPRE RITUEL

Créez un rituel d'hygiène spirituelle personnalisé. À travers des pratiques d'ancrage, de purification énergétique, et de définition d'objectifs clairs, je vous encourage à harmoniser vos énergies et à nourrir votre âme dans la bienveillance et la clarté.

Question 1

Comment pouvez-vous restructurer votre journée pour consacrer du temps à vos pratiques spirituelles ?

Question 2

Quelles sont les pratiques que vous avez déjà adoptées cette semaine qui résonnent le plus avec vous ? Qu'est-ce qui a fonctionné, et comment pourriez-vous les adapter pour qu'elles fassent partie intégrante de votre routine quotidienne ?

Question 3

Comment pouvez-vous mesurer vos progrès dans votre pratique spirituelle ?

INTUITION 4 SECRETS

Apprenez à développer votre intuition, la voix de votre âme, en vous ancrant et en écoutant votre corps. Vous apprendrez des pratiques simples pour renforcer cette capacité et un test d'intuition est inclus pour évaluer vos progrès.

Question 1

Quelles sont les façons dont vous pouvez reconnaître si une intuition vient de votre âme ou de votre mental ?

Question 2

Pouvez-vous vous souvenir d'une situation récente où vous avez ignoré votre intuition ? Comment cela s'est-il manifesté ?

Question 3

Comment pourriez-vous améliorer votre ancrage dans la vie de tous les jours pour mieux écouter votre intuition ?

OBSERVEZ L'ÉNERGIE, NE L'ABSORBEZ PAS !

*Apprenez à observer les énergies autour de vous sans en être affecté.
Grâce à des pratiques comme l'ancrage et la respiration consciente, vous apprendrez à
gérer vos émotions, à reconnaître les énergies extérieures et à rester centré sur votre
bien-être intérieur.*

Question 1

Quelles sont les situations dans votre vie où vous avez remarqué que vous absorbiez l'énergie des autres au lieu de simplement l'observer ?

Question 2

Quelles techniques utiliserez-vous pour vous protéger des énergies négatives ou perturbatrices ?

Question 3

Comment pratiquerez-vous l'ancrage pour rester centré.e et éviter de réagir de manière excessive aux émotions des autres ?

EXERCICE POUR RENFORCER LA CONNEXION INTUITION

Cet exercice guide à travers un rituel d'ancrage et de purification énergétique pour renforcer votre intuition. En calmant le mental et en libérant les blocages, vous apprendrez à écouter et à faire confiance à votre voix intérieure tout en vous alignant spirituellement.

Question 1

Comment vous connectez-vous à votre force intérieure et à votre intuition au quotidien ?

Question 2

Quelles actions pourriez-vous entreprendre pour mieux gérer ce qui affecte votre capacité à entendre votre petite voix intérieure ?

Question 3

Que retenez-vous des apprentissages pour se connecter à sa voix intérieure ?

PERCEPTION ET ECOUTE ACTIVE

Cette vidép vous invite à cultiver la positivité, la joie et l'amour pour renforcer votre intuition. En vous connectant à votre moi supérieur, vous apprenez à voir au-delà des apparences, à élever votre énergie et à écouter votre voix intérieure avec confiance.

Question 1

Avez-vous pris le temps cette semaine de vous connecter à votre "moi supérieur", comme le recommande Sonia Choquette ?

Question 2

Avez-vous essayé d'appliquer l'un des exercices proposés pour développer votre intuition, comme ressentir l'énergie d'un papier ou demander à votre corps de vous guider ? Si oui, quel a été votre ressenti ?

Question 3

Comment pourriez-vous intégrer cette attitude dans votre vie quotidienne pour attirer des énergies plus positives ?

S'ALIGNER À SON MOI SUPÉRIEUR

*Comment développer votre intuition à travers des pratiques simples comme la méditation, l'écoute de votre corps et l'ouverture à l'amour et à la joie.
En cultivant la légèreté et en faisant confiance à votre voix intérieure, vous renforcez votre intuition et l'intégrez dans votre quotidien.*

Question 1

Comment pouvez-vous vous connecter à votre intuition aujourd'hui ?

Question 2

Êtes-vous dans une vibration positive ou négative cette semaine ?

Question 3

Comment pouvez-vous semer de l'amour autour de vous aujourd'hui ?

MAÎTRISE LA VIE PAR L'AFFIRMATION

Cet atelier, inspiré par "Le hasard n'existe pas de Karl Otto Schmidt, apprenez à développer une attitude juste grâce à des affirmations positives, à la confiance en soi et à la pensée créatrice. Apprenez des exercices d'ancrage et de visualisation pour transformer les énergies négatives en opportunités positives, tout en cultivant la joie et la résilience au quotidien.

Question 1

Qu'est-ce qui vous empêche d'avoir une pleine confiance en vous et de prendre des décisions audacieuses ?

Question 2

Comment pouvez-vous transformer vos pensées négatives en pensées positives ?

Question 3

Quelles mauvaises herbes devez-vous arracher de votre jardin intérieur pour vous sentir plus aligné et en paix ?

COMMENT UTILISER VOTRE POUVOIR MENTAL ~ SELON LES ENSEIGNEMENTS DE K.O. SCHMIDT

*Dans cet atelier inspiré du livre *Le hasard n'existe pas* de Karl Otto Schmidt. Apprenez à transformer vos inquiétudes en confiance avec des affirmations, des exercices de respiration et de visualisation. Reconnectez-vous à votre sécurité intérieure et avancez vers vos désirs avec confiance et sérénité.*

Question 1

Comment pouvez-vous reconnaître les signes que l'univers vous envoie pour vous guider dans votre vie quotidienne?

Question 2

Quelle pensée négative vous revient régulièrement, et comment pouvez-vous la transformer en une affirmation positive?

Question 3

Quelle habitude pouvez-vous intégrer dans votre vie quotidienne pour améliorer votre discipline mentale?

ACQUÉRIR L'ATTITUDE JUSTE

Cet atelier explore la transformation des inquiétudes en confiance intérieure. Avec des affirmations, des respirations et des visualisations, vous apprendrez à apaiser vos pensées anxieuses et à renforcer votre sentiment de sécurité. Continuez à pratiquer ces techniques pour évoluer avec confiance vers vos objectifs.

Question 1

Comment réagis-je face aux inquiétudes actuelles de ma vie ? Suis-je capable de les observer sans m'y attacher ?

Question 2

Quelles pensées récurrentes négatives m'empêchent de me sentir en sécurité, et comment puis-je les remplacer par des affirmations positives ?

Question 3

Quelle situation dans ma vie actuelle pourrait être perçue comme un cadeau mal emballé ? Comment puis-je commencer à voir les opportunités cachées ?

EXERCICE POUR RENFORCER LA CONNEXION INTUITION

L'intuition est une force puissante que nous pouvons tous développer pour améliorer notre vie quotidienne. Je vous propose des rituels de purification pour libérer les énergies stagnantes et vous ouvrir à de nouvelles vibrations. En vous ancrant dans la confiance, le cheminement spirituel vous guide avec clarté et sérénité.

Question 1

Comment puis-je intégrer plus de rituels ou de pratiques de pleine conscience dans ma routine quotidienne pour me sentir plus en paix et aligné(e) ?

Question 2

Quels sont les objectifs concrets que je veux atteindre d'ici la fin de l'année, et quelles actions puis-je poser dès cette semaine pour commencer à les réaliser ?

Question 3

Quel message mon être supérieur essaie-t-il de me transmettre en ce moment, et comment puis-je m'ouvrir à recevoir cette guidance ?

LEXIQUE

Lexique des Concepts Spirituels

1. **Ancrage** : Technique spirituelle pour se connecter à l'énergie de la Terre et se sentir plus centré et stable. Cela aide à rester présent et à éviter de se laisser emporter par les émotions ou les pensées négatives.
2. **Affirmations** : Phrases positives que l'on répète pour reprogrammer son subconscient et renforcer la confiance en soi. Exemples : « Je suis en sécurité », « Je mérite le succès ».
3. **Alignement** : État d'harmonie entre l'esprit, le corps et l'âme, où vos actions sont en accord avec vos intentions et votre intuition.
4. **Attitude juste** : Approche de la vie basée sur la confiance, la pensée positive et la persévérance. Cela implique de remplacer les pensées négatives par des affirmations positives et d'adopter une perspective optimiste.
5. **Blocages énergétiques** : Obstacles invisibles qui empêchent l'énergie de circuler librement dans le corps ou dans la vie d'une personne. Ces blocages peuvent être dus à des peurs, des croyances limitantes ou des expériences passées.
6. **Confiance en soi** : Foi en ses propres capacités à surmonter les défis et à prendre des décisions audacieuses. Cela permet de persévérer face aux obstacles et de suivre son intuition.
7. **Énergie** : Force vitale invisible qui circule à travers et autour de nous. Nos pensées, émotions et actions influencent notre énergie. Cultiver des énergies positives aide à attirer des expériences positives.
8. **Enfant intérieur** : La partie en nous qui conserve l'innocence, la spontanéité et la joie. Se connecter à son enfant intérieur permet de retrouver la légèreté et la créativité dans la vie.
9. **Guides spirituels** : Êtres spirituels ou entités invisibles qui offrent soutien, conseils et protection tout au long de notre parcours spirituel. Les guides peuvent se manifester sous forme d'intuitions, de synchronicités ou de signes.
10. **Intuition** : « Petite voix intérieure » ou instinct qui nous guide. Elle provient de l'âme et sert à orienter nos choix et décisions de manière éclairée.
11. **Pensée positive** : Habitude de voir le côté favorable des situations. Elle transforme l'énergie négative en opportunités et ouvre la voie à des expériences constructives.
12. **Rituels** : *Pratiques spirituelles répétées pour atteindre un objectif précis, comme se purifier, se connecter à son intuition ou attirer des énergies positives. Cela peut inclure la méditation, la visualisation ou la prière.*
13. **Synchronicités** : Coïncidences significatives qui semblent exprimer une connexion entre des événements externes et des états internes. Ces moments sont souvent perçus comme des signes que l'univers nous guide dans la bonne direction.
14. **Visualisation** : Technique de méditation où l'on se représente mentalement des images positives ou des situations désirées afin d'influencer la réalité et manifester ces visions dans sa vie.
15. **Vibration** : Niveau énergétique que nous émettons en fonction de nos pensées, émotions et actions. Plus nos pensées et nos émotions sont positives, plus notre vibration est élevée, ce qui attire des expériences positives.