
Renaissance

Module 4

Sphère spirituelle

Qu'est-ce que la spiritualité

« Être spirituel dépasse largement l'engouement pour les salles de yoga ou de méditation, pour les régimes véganes ou bio.

C'est comprendre comment ramener le bien-être dans son quotidien ; c'est intégrer le lâcher-prise, ou encore retrouver la joie dans sa vie.

En un mot, être cohérent avec soi-même, corps et esprit.

Il s'agit donc d'une démarche qui requiert des dépassements, des prises de conscience pour soi et pour le bien de l'ensemble. »

- Lise Bourdeau

Activation de la lumière intérieure

Prends ton cristal entre les mains.

Ferme les yeux.

Respire profondément.

Inspire... accueille la lumière. Expire... relâche les tensions.

Visualise une colonne de lumière dorée descendre du ciel et t'envelopper.

Depuis ton chakra couronne, cette lumière descend, traverse ton cœur, ton ventre, tes jambes, jusqu'à la Terre.

Ton cristal s'active : il devient un pont entre le ciel et la terre, un amplificateur de ton intention.

Affirme intérieurement : *Je suis un être de lumière.*

Mon corps est sacré. J'accueille l'appel de mon âme.

Reste dans cette vibration autant que tu veux.

Puis remercie ton cristal, ton âme, et reviens doucement ici et maintenant.



LA POSTURE

**S'ancrer, c'est sortir sa conscience de sa tête ...
et l'installer dans ses pieds.**

Je ramène ma conscience dans mon corps.
Je descends de ma tête à mes pieds.
Je quitte les brumes mentales pour revenir à la terre.
Je choisis la présence, ici et maintenant.
Je suis enracinée.
Je suis incarnée.
Je suis vivante.

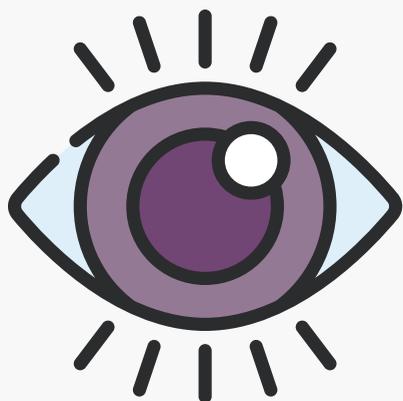
Plus je m'ancre, plus je me sens en paix.

Plus je suis présente, plus je peux canaliser la lumière.

Je suis un pont entre le ciel et la terre.

Je suis un canal sacré, pleinement incarné.





Les synchronicités

Les synchronicités sont des signes de l'univers qui confirment que tu es sur ton chemin.

Ces “coïncidences magiques”

Signes de la nature ou des animaux

Voix ou mots intérieurs

Visions, images ou flashes mentaux

Sensations d'une présence subtile

Rêves puissants ou symboliques

Ressentis subtils

Des frissons, une chaleur dans le cœur

Sphère spirituelle



Comment te sens-tu appelée à rayonner ?

	Archétype	Signe vibratoire
	Guérisseuse	Elle répare, elle console, elle accompagne dans l'ombre. Elle sent là où ça fait mal... et elle n'a pas peur d'y aller. Elle console, répare, réunit. Elle écoute avec le cœur, et son amour est un baume. Si tu ressens souvent le besoin de soulager, de prendre soin, d'offrir la paix intérieure... tu portes en toi la mémoire de la Guérisseuse.
	Oracle / Canale	Elle voit l'invisible, entend les guides, révèle les mystères. Elle voit ce qui est caché, entend ce qui murmure. Les messages passent par elle comme une onde douce. Elle lit dans l'invisible, les âmes, les signes, les silences. Si tu reçois des intuitions puissantes, que tu sens les énergies ou entends des messages subtils... l'Oracle vit en toi.
	Initiatrice	Elle pousse, provoque, ouvre les portails de changement. Elle n'est pas là pour caresser dans le sens du poil. Elle vient te secouer, t'éveiller, te faire franchir un seuil. Elle met le feu là où la vie attend d'être réveillée. Si tu sens en toi une force qui pousse les autres à changer, à oser, à se révéler... tu portes la flamme de l'Initiatrice.
	Alchimiste	Elle transforme la douleur en art, le chaos en vérité. Elle transforme la boue en or, la douleur en beauté, le chaos en création. Chaque émotion devient matière d'éveil. Son art est sacré, sa vie est une transmutation. Si tu traverses des épreuves en en faisant des trésors intérieurs... tu es une Alchimiste.

Sphère spirituelle



Comment te sens-tu appelée à rayonner ?

	Archétype	Signe vibratoire
	 Prêtresse du Cœur	Elle fait vibrer l'amour, guérit par présence. Elle marche avec amour, parle avec douceur, et guérit par sa seule présence. Elle rayonne l'amour divin, guérit par vibration. Elle est le temple vivant du cœur sacré. Si tu ressens un amour profond pour le vivant, pour les autres, et que ta simple présence apaise... la Prêtresse veille en toi.
	 Mentor	Elle structure, guide avec clarté et axe. Elle a une vision claire, un axe, une structure. Elle guide, encadre, soutient la croissance des autres avec sagesse. Elle trace des chemins solides. Si tu aimes transmettre, structurer, donner du sens et de la clarté... tu as en toi le Mentor.
	 Muse	Elle inspire, élève, libère la création. Elle inspire sans le vouloir. Sa créativité, sa voix, son énergie ouvrent des portes dans les cœurs. Elle élève, émerveille, libère. Si tu sens que les gens créent, rient, s'ouvrent à ton contact... c'est la Muse qui rayonne à travers toi.
	 Visionnaire	Elle capte l'avenir, pense en spirale, initie des modèles. Elle capte l'avenir, ressent les lignes du temps. Elle rêve grand, hors cadre, voit plus loin que l'horizon. Elle initie de nouveaux possibles. Si tu te sens appelée par des idées nouvelles, des projets visionnaires, des chemins inexplorés... tu es une Visionnaire.

Sphère spirituelle



Comment te sens-tu appelée à rayonner ?

	Archétype	Signe vibratoire
	 Gardienne	<p>Elle protège les espaces, veille, sécurise. Elle veille sur les espaces, les frontières, les rituels. Elle crée la sécurité, l'alignement, la structure sacrée. Elle protège les lieux et les êtres sensibles. Si tu te sens responsable de maintenir la paix, de poser des limites saines, de tenir un espace sacré... la Gardienne agit en toi.</p>
	 Scribe / Témoin	<p>Elle nomme, documente, transmet les vérités oubliées. Elle observe, enregistre, raconte. Elle garde la mémoire vivante, documente les vérités oubliées. Elle transmet par les mots, les archives, les symboles. Si tu ressens le besoin de raconter, de consigner, de garder trace du subtil... tu es une Scribe.</p>
	 Rebelle sacrée	<p>Elle bouscule les normes, détruit les illusions. Elle bouscule, renverse, b... Elle ne fait pas dans la norme : elle est la vérité brute. Elle libère les autres par sa propre liberté. Si tu refuses l'injustice, si tu veux détruire les vieux systèmes et être radicalement toi... tu portes le feu de la Rebelle Sacrée.</p>
	 Pèlerine / Sage de l'âme	<p>Elle marche lentement, enseigne par l'exemple silencieux. Elle marche lentement, parle peu, enseigne par l'e... Elle est la mémoire silencieuse des anciennes vérités. Son regard contient le monde. Si tu ressens une profonde sagesse tranquille en toi, si tu préfères montrer plutôt que parler... tu es une Pèlerine de l'âme.</p>



Comment te sens-tu appelée à rayonner ?

Quel archétype est le plus actif en toi aujourd'hui ?

Que désires-tu incarner davantage à court terme ?

Quelle qualité spirituelle aimerais-tu activer pour te rapprocher de ton essence ?

Créer ton autel intérieur

Ramener le sacré dans ton quotidien en créant un point d'ancrage physique et symbolique, et initier une première écoute de ton âme.

Crée ton espace sacré (extérieur ou intérieur)

Choisis un endroit chez toi – une table, un coin de ta chambre, le rebord d'une fenêtre ou visualise un espace sacré à l'intérieur de toi.

Installe-y avec intention

-  Ton cristal (guide de ton âme)
-  Une bougie (flamme de ta conscience)
-  Une plante ou un objet naturel (ancrage et vie)
-  Une image ou une photo inspirante (vision de lumière)

Cet espace devient ton autel de présence.

Un lieu de retour à toi.

Un point de rendez-vous avec ton âme.

Un portail où tu reviens chaque jour écouter, t'aligner, rayonner.

Chaque fois que tu t'y rends, rappelle-toi :

✨ *Je suis en présence. Je suis en service. Je suis lumière.*

Pendant les 7 jours qui suivent l'atelier, retourne chaque jour à ton autel.

Pose simplement ta main sur ton cœur et sur ton cristal. Respire. Rappelle-toi "Je suis un être spirituel. Mon corps est mon temple.

Sphère spirituelle

Élever sa fréquence
Émotion,
Foi et
Intuition

Lois universelles

Les lois universelles, parfois appelées lois spirituelles, sont des principes et des règles qui, selon diverses traditions et philosophies, gouvernent l'univers et la réalité. Elles sont considérées comme des lois immuables et éternelles qui s'appliquent à tout, de la matière aux êtres vivants et à la conscience.

La Loi de l'Attraction

Tu attires ce que tu émetts. Quand tu cultives des pensées et émotions lumineuses, tu deviens un aimant à expériences positives. Sois l'énergie que tu veux recevoir.

La Loi de la cause et de l'effet (Karma)

Chaque action que tu poses génère une onde. Quand tu choisis le bien, tu crées des retours lumineux. Tes gestes sont des graines. Que choisis-tu de semer aujourd'hui ?

La Loi de l'Unité

Tu n'es jamais seule. Tu fais partie d'un tout vibrant, interconnecté. Ce que tu offres au monde, tu te l'offres à toi-même.

La Loi de la correspondance

Ce qui se passe à l'intérieur de toi reflète l'extérieur, et inversement. Transforme ton monde intérieur, et ton monde extérieur s'élèvera avec lui.

La Loi de la vibration

Tout en toi est vibration : pensées, émotions, paroles. Choisis de vibrer haut, et laisse ta fréquence appeler l'harmonie.

La Loi du don

Lorsque tu donnes – de l'amour, de l'écoute, du soutien – tu ouvres le canal de la réciprocité.

Ce que tu offres avec ton cœur te revient, parfois sous une forme inattendue. Donne avec joie, et reçois avec foi.

La Loi de la gratitude

Chaque fois que tu remercies, tu amplifies la lumière dans ta vie. La gratitude est une prière silencieuse qui attire encore plus de bénédictions. Sois reconnaissante, et observe les miracles se multiplier.

La Loi du détachement

Quand tu relâches ton besoin de tout contrôler, tu invites la magie à agir. Tu laisses l'univers orchestrer les synchronicités avec plus d'harmonie.

Détache-toi avec confiance, et laisse la vie te surprendre.

Lois universelles

La Loi de la Pureté

Ton intention est la graine sacrée de toute manifestation.

Quand elle est pure, ton chemin s'aligne.

Sois claire, sincère, et ton âme te guidera vers ce qui est juste.

La Loi de la vibration

Tout en toi est vibration : pensées, émotions, paroles.

Choisis de vibrer haut, et laisse ta fréquence appeler l'harmonie.

Sphère spirituelle

Se révéler comme
canal de lumière –

Sphère spirituelle

Ressources

Échelle de conscience Hawkins

Niveau	Vibration	Émotion	Vue de la vie
Illumination	700-1000	Indicible	La vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La Vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante
Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Vibration dans la physique quantique signifie que tout est énergie.

Nous sommes des êtres qui vibrent sur certaines fréquences.

Chaque vibrations équivaut à un sentiment et dans le monde "infrarouge", il n'y a que deux espèces de vibrations, la positive et la négative.

N'importe quel sentiment fait que tu émetts une vibration qui peut être positive ou négative.

Échelle de conscience

Hawkins

Selon Hawkins, 2 sages sur la terre calibrent à (sont au niveau de) 700. Une personne au niveau 300 équilibre 90'000 personnes au-dessous de 200,

1 personne à 500 équilibre 750'000 personnes au-dessous de ce seuil critique, et une seule personne à 700 équilibre 70 millions en-dessous de 200.

C'est bien pour cela qu'on peut dire que l'élévation consciente du niveau de conscience de la race est l'activité la plus importante de la planète aujourd'hui.

1000 est le niveau d'énergie maximum supporté par le corps humain et le système nerveux. C'est le niveau extrêmement rare des grands avatars du passé comme Christ, Bouddha, Krishna, etc.

Ce qui veut dire que si nous voulons que le monde change de taux vibratoire, il va falloir y mettre du sien, pour contribuer à ce changement de paradigme.

Notre « vie intérieure » détermine notre « vie extérieure », les deux sont reliés et sans la prise de conscience nécessaire pour favoriser le déclic.

Si tu n'es pas libéré de ton passé, tu stagnes dans une sous-couche de ta personnalité et vous empêche d'accéder à de nouvelles compréhensions de soi et du monde.

ANCRAGE

Chakra racine

J'ai confiance en moi, tous mes besoins sont comblés -
Je suis en sécurité

Chakra sacré

Tous mes désirs sont comblés. J'ai la créativité en moi.
Je suis en harmonie avec qui je suis. Je gère mes émotions.

Chakra plexus solaire

Je suis un être solaire. Je suis un être de lumière. Je suis en
harmonie avec les autres. Je suis en harmonie avec l'Univers.
J'ose affirmer qui je suis.

Chakra du coeur

J'équilibre donner et recevoir. Je suis un être plein d'empathie
pour mon prochain.

Chakra de la gorge

J'ai la parole juste. Ma parole est impeccable. J'autorise à mes
guides à parler à travers moi. Que dois-je dire et à qui?

Chakra du 3e oeil

Je demande la guidance et l'intuition. Je demande des signes à
mes guides

Chakra coronal

Je suis un canal entre la terre et le ciel. Je permets aux
énergies du yin et du yang parcourir dans mon corps.

Élever sa fréquence vibratoire

1- Souris

C'est simple, facile et gratuit. Développe le réflexe de sourire à chaque personne avec qui tu ressens une connexion de cœur pendant la journée, même des inconnus que tu croises dans la rue.

2- Chante

Chanter de la gorge peut causer de l'irritation. Assure-toi de pousser l'air en provenance de la région près de l'estomac. Plus l'air vient de profond, le plus fort est le son et le plus bénéfique il sera pour toi.

3- Écoute de la musique qui te plaît

Écouter de la musique apaisante est l'une des meilleures thérapies qui soit. Si tu n'as pas l'habitude d'écouter de la musique, va sur Youtube par exemple et cherche de la musique 432 Hz. Le courant populaire de l'industrie de la musique promeut la fréquence destructrice de 440Hz. La fréquence naturelle du septième chakra, celui de la conscience humaine, est 432 Hz.

4- Connecte avec la nature

La nature nous permet de rééquilibrer notre chakra racine, le chakra de base juste au-dessus des chakras mineurs négatifs.

Plus concrètement, observe la forêt, les lacs, les montagnes et autres formes fractales naturelles, écoute le son du vent, des vagues et de l'eau qui coule, respire l'air pur.

Élever sa fréquence vibratoire

5- Joue avec les animaux

Quand tu surstimules ton cerveau gauche, au détriment de ton cerveau droit, penses à t'imprégner de la joie de vivre avec ces animaux domestiques. C'est une source de joie thérapeutique.

6- Entoure-toi d'enfants

Spécialement lorsqu'ils sont jeunes, les enfants ont le cœur pur et sont en communication et en harmonie directes avec l'Univers. Comme c'est bon de voir l'innocence dans leur yeux et leurs actions.

7 - Fais-toi de nouveaux amis

La nouveauté est toujours bonne quand on sait l'apprécier et la rendre bénéfique pour nous. Les nouvelles relations contribuent à élargir notre conscience et nos habiletés de connexion avec cœur.

8- Connecte-toi avec des gens de même affinité

La nouveauté c'est bien, mais les bonnes vieilles connexions qui fonctionnent toujours sont encore plus importantes. Maintiens tes relations qui fonctionnent bien.

Élever sa fréquence vibratoire

9- Rencontre plein de gens authentiques chaque jour

La nouveauté et la qualité des amis c'est bien, mais la quantité également. Cependant, apprends à bien t'entourer, parce que si tes amis s'attendent à quelque-chose de toi en retour de leur amitié et s'ils envahissent sur une base régulière, ou traînent une influence toxique, mieux vaut alors s'éloigner d'eux.

10- Lance-toi en affaires

Ce qui rend le succès en affaires difficile, c'est qu'on doive se réinventer en tant que personne, nous obligeant à nous assainir dans toutes les sphères de notre être. Quand on parle de succès, on entend par la réalisation de soi, habiletés humaines et relationnelles, santé mentale et physique, attitude positive, etc.

11- Pratique des sports

La pratique d'un sport est un incontournable en matière d'élévation de fréquence, surtout les exercices qui te poussent au niveau cardio. Ne brûle pas les étapes en espérant dévoiler un corps du tonnerre en quelques semaines. Tu dois adapter graduellement ton corps à chaque niveau d'intensité.

12. Crée tes pièces d'art visuel, dramatique ou de musique

Peu importe à quoi ressemblent tes créations, canaliser des idées de l'au-delà et les matérialiser, c'est de l'alchimie, un pouvoir inestimable, et c'est par ricochet l'acquisition de la capacité d'adaptation. Quand tu as le pouvoir de manifester tes pensées concrètement, tu as là un pouvoir vibratoire énorme, un aura.

Élever sa fréquence vibratoire

13- Réalise tes rêves les plus fous

La grande majorité des gens de ce monde se battent pour leur survie et quand ils parviennent à une certaine stabilité, ils s'y cantonnent au lieu de repousser leurs limites encore plus loin. La plupart des gens sont effrayés à l'idée d'explorer leur côté sombre ou de prendre des risques. C'est que la société encourage la conformité au rêve illusoire de la classe moyenne. Sois de cette minorité de héros qui osent, mais fais le avant tout pour toi.

14- Améliore ton apparence.

La norme est de s'accepter tel que l'on est. Ça ne veut pas dire se résigner à ne rien changer à son apparence. Oui il faut de l'amour propre, mais s'aimer quand on est obèse ou très pauvre, c'est se donner la chance d'améliorer sa qualité de vie. Récompense-toi pour ton amour propre en prenant soin de ton look.

15- Mange sain (réduis l'acidité de ton métabolisme)

Oublie les quatre groupes alimentaires et le compte de tes calories. Nous mangeons tous trop de calories, et les mauvaises. Concentre-toi sur la qualité de ta diète. Mange des fruits et des légumes crus, réduis ta consommation de viande, bannis les OGM, évite le plus possible les produits laitiers et les céréales à haute teneur en gluten.

16- Bois de l'eau alcaline

Encore une fois, évite toute boisson ou substance qui acidifie votre corps, telles que les boissons gazeuses, l'alcool, la bière, les jus industriels, etc. Bois plutôt de l'eau saine. Boire 8 verres d'eau de l'évier ou de bouteille de plastique ne t'aide en rien. Trois ou quatre verres d'eau alcaline filtrée suffiront.

Élever sa fréquence vibratoire

17- Respire profondément.

Chanter a le même effet, mais si tu tiens à nous épargner tes talents de chanteur, pratique la respiration méditative. Cinq longues, lentes et profondes respirations chaque matin parviendront à te tenir à l'écart des entités sombres pour le reste de la journée. C'est exigeant les premières fois, mai tu t'y feras rapidement.

18- Médite

Tu n'as pas besoin de prendre des cours de yoga, car chacun peut le faire à la maison. Ferme tes yeux, imprègne-toi d'amour propre, laisse aller tes peurs, laisse les pensées circuler librement sans affecter le but de la session de méditation, qui est de fixer un point à l'intérieur de ta paupière et de simplement être dans le moment présent, en éprouvant de la gratitude pour cet état de corps et d'esprit.

19- Pense positivement

C'est facile de se laisser emporter par la négativité, mais la joie est bien plus amusante et en vaut l'effort. Aggraver son cas fait juste empirer l'emprise de l'obscurité. L'univers nous envoie des tests chaque jour. Faut-il s'en plaindre chaque fois?

20- Sois reconnaissant.e

Enfin, sois reconnaissant.e envers chaque chose que tu possèdes ou qui te caractérise, car il y a toujours des gens bien pire que nous. Ceci devrait suffire à te rendre joyeux.

Sois reconnaissant envers cette expérience qu'est la vie et les tout petits bonheurs qu'elle procure.

