



La roue de l'année
Printemps

SPIRITUALITÉ
ÉVOLUTION PERSONNELLE
ART-THÉRAPIE

~ SUIS L'ÉLAN ~

SOMMAIRE



LA ROUE DE L'ANNÉE

Pleines lunes

Mon autel de saison

Mon chéquier d'abondance

MES LISTES

Ma wishlist de printemps

Je pratique la gratitude

Je note mes succès

DOSSIERS

Ostara

Beltaine

Je trouve mon Ikigai

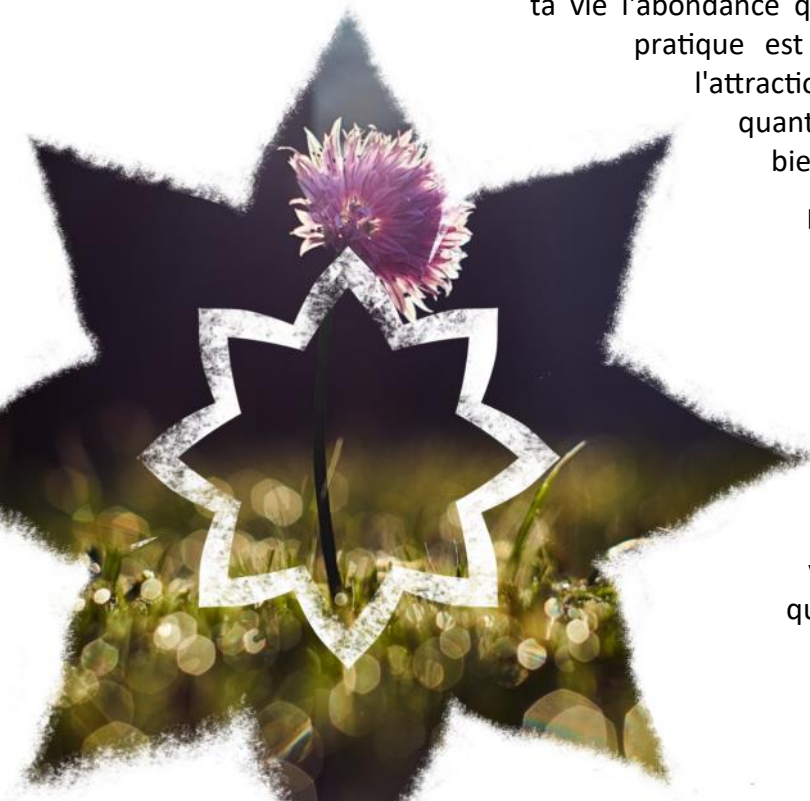
MON CHÉQUIER D'ABONDANCE

Les chèques d'abondance sont utilisés pour créer ou attirer plus d'abondance dans ta vie. C'est pourquoi je t'en offre 4 à imprimer, découper et remplir, pour chacune des nouvelles lunes du printemps !

ABONDANCE, ABONDANCE !

Remplir un chèque d'abondance n'a rien d'une pratique magique. Cela revient à poser une intention puissante pour attirer dans ta vie l'abondance que tu désires : cette pratique est basée sur la loi de l'attraction, que la physique quantique explique très bien.

Pour résumer brièvement, tu émettes par tes pensées, tes émotions, tes croyances et tes actions une vibration spécifique, qui attirera par résonance tout ce qui vibre sur la même fréquence.



JE PRATIQUE LA GRATITUDE

Parmi toutes les pratiques d'évolution personnelle et spirituelle, s'il y en a une que je recommande à tout le monde, c'est celle qui consiste à entretenir sa gratitude au quotidien.

LA GRATITUDE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est ce sentiment qui te fait gonfler le cœur d'une douce émotion quand tu te sens reconnaissante pour quelque chose. Ça peut être une chose qu'on t'a dite ou qu'on a fait pour toi, un hasard bienheureux, une belle coïncidence, un bonheur tout simple ou une nouvelle extraordinaire.

POURQUOI EST-CE QUE C'EST IMPORTANT ?

Prêter attention à ce sentiment de gratitude jour après jour te permet d'accomplir quelque chose de formidable. En ramenant du positif dans ta vie, cette dernière va s'embellir d'elle-même de jour en jour. Le positif attire le positif. En se concentrant sur les jolies choses qui remplissent déjà ton quotidien, tu en attireras sans cesse d'autres, toujours aussi belles.



Mars

SEMAINE 1

SEMAINE 2

Du

au

Du

au

SEMAINE 3

SEMAINE 4

Du

au

Du

au

TEXTES À TROUS

Pour cet atelier d'écriture, je vais te proposer de remplir des textes à trous de deux manières différentes, à réaliser dans l'ordre.

PREMIÈRE MÉTHODE

Sans réfléchir ! Prend un petit moment pour te relaxer et pour te préparer à lâcher-prise.

Dès la première lecture, sans prendre le temps de réfléchir, d'hésiter, d'intellectualiser, remplis les trous avec les premiers mots ou expressions qui te viennent à l'esprit. Puis met de côté ce premier jet sans le relire.

DEUXIÈME MÉTHODE

Cette fois-ci, relis le texte et prend tout ton temps, choisis soigneusement tes mots, réfléchis au sens des phrases ainsi créées. Une fois que tu es satisfaite, reprend ton premier jet et compare le choix des mots.

À quel point sont-ils différents ? Y a-t-il des différences lourdes de sens entre ce que



TEXTE 1 - MÉTHODE 1

Quand je rencontre une nouvelle personne, je regarde d'abord _____

_____. Souvent, si elle _____

_____ trop, j'ai tendance à penser que _____

_____. Ce qui peut m'agacer, c'est de consta-

ter qu'elle _____

_____. Ça me rappelle que parfois moi aussi je _____

_____.

J'essaie de ne pas me fier à ma première impression, et c'est bien,

parce qu'après, je me rend compte que _____

_____. Ces nouvelles

rencontres me mettent souvent dans un état de _____

_____.

Souvent, j'ai peur que _____

_____.



TON JARDIN D'ENFANT

Pour ce premier atelier-dessin, je te propose de prendre tes crayons pour dessiner le jardin de ton enfant intérieur. Avant de commencer, prend un moment pour te relaxer, en respirant profondément.

FERME LES YEUX...

Je te propose de réaliser une petite visualisation. Les yeux fermés, imagine-toi devant une porte. Elle peut être en bois, peinte ou non, immense ou toute petite. N'essaie pas de choisir, laisse faire ton esprit. Derrière cette porte, tu vas retrouver ton enfant intérieur. Quand tu te sens prête, ouvre-la et franchis-la.

De l'autre côté, salue ton enfant intérieur. Tu peux la serrer dans tes bras et profiter de ce moment de retrouvailles. Elle aura peut-être envie de te raconter certaines choses. Écoute-la, tu n'es pas pressée, elle a besoin de s'exprimer et d'être écoutée.

Quand tu sens que c'est le moment, tu peux lui demander de te montrer son jardin secret. Dis-lui que c'est le printemps et que tu as



