



De l'ombre à la lumière

Marie-Noelle BON

Ombre et lumière - Marie-Noelle BON -

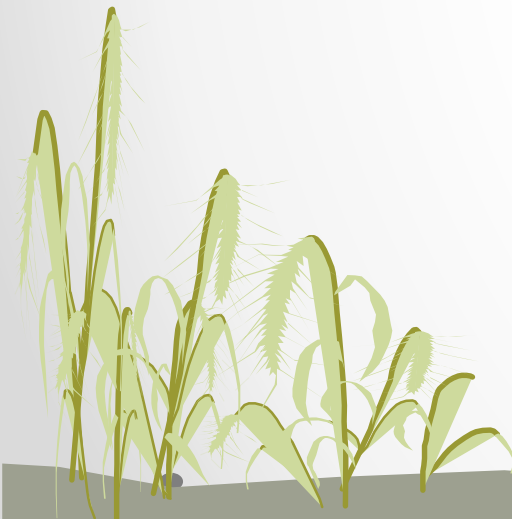


Sommaire

A la découverte de Votre être lumineux au cœur de votre jardin sacré et de votre ombre

Mise en lumière d'une part de votre ombre

- Prise de conscience
- Acceptation
- La rencontre avec Votre part d'ombre
- Dialogue pour accéder à son cadeau
- Libération de l'énergie bloquée
- Réintégration de Votre part d'ombre





A la découverte de Votre être lumineux au cœur de votre jardin sacré

- Fermez les yeux et respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement 5 fois et en gardant votre attention sur votre souffle
- Emettez l'intention de vous laissez guider vers votre jardin sacré, ce magnifique centre de ressources en prononçant à voix haute : « Au nom de je suis qui je suis, j'accepte de laisser mes guides et mes anges me conduire au cœur de mon jardin sacré »
- Une fois cette intention poser, laissez venir à vous l'image d'un magnifique escalier de cristal. Emettez l'intention de monter cet escalier.
- Au fur et à mesure que vous grimpez cet escalier, laissez venir en vous la légèreté, la joie de découvrir cet endroit sacré qui est juste pour vous.
- Vous arrivez sur une plateforme de cristal, et vous vous laissez juste porter par la paix de ce lieu, et vous ressentez comme une grande sécurité. Devant vous vous apercevez une porte, à votre rythme vous vous approchez, et vous ouvrez cette porte...
- Et là vous ne pouvez en croire vos yeux...





A la découverte de Votre être lumineux au cœur de votre jardin sacré

- Votre jardin sacré... et vous vous permettez de pénétrer dans ce lieu sacré, votre lieu sacré. Vous prenez le temps d'admirer ces magnifiques arbres, toutes ces fleurs au coloris divers, peut-être des papillons virevoltent autour de vous. Et vous continuez d'explorer cet endroit de ressource, pour vous dénicher un lieu de méditation. Et là vous allez vous asseoir et les yeux fermés vous allez simplement inspirer ces énergies de cristal. Alors que vous vous sentez en totale sécurité, vous allez simplement laisser venir à vous votre être unifié.
- Cet être parfait dont vous rêver. La meilleure version de vous, cet être que vous rêvez être.
- Cet être totalement unifié empli de force, d'amour et de compassion?
- C'est votre être sacré celui que vous souhaitez devenir, celui qui a toutes les ressources, la force et le courage nécessaire pour continuer votre évolution. IL détient toutes les réponses à vos questions.





A la découverte de Votre être lumineux au cœur de votre jardin sacré

- Vous l'inviter à s'asseoir près de vous, et lui prenez la main. Demandez lui d'être à vos côtés de vous guider, de vous permettre d'ouvrir votre cœur et de laisser toutes les énergies toxiques s'échapper;
- Et accepter de nettoyer votre cœur en disant : »j'accepte de libérer mon cœur de toutes ces énergies polluées du passé, que ces énergies circulent librement maintenant. »
- Prenez le dans vos bras et remerciez le avant de prendre congé
- Vous revenez vers la plateforme, vous descendez les escaliers et vous revenez à ici et maintenant en prenant deux profondes inspirations





A la rencontre de votre ombre

- Fermez les yeux et respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement 5 fois et en gardant votre attention sur votre souffle
- Emettez l'intention de vous laissez guider vers votre ombre, en prononçant à voix haute : « Au nom de je suis qui je suis, j'accepte de laisser mes guides et mes anges me conduire au cœur de mon ombre »
- Une fois cette intention poser, laissez venir à vous l'image de votre escalier de cristal. Emettez l'intention de monter cet escalier.
- Au fur et à mesure que vous montez cet escalier, vous pouvez ressentir de la peur, de l'angoisse peut importe ce que vous ressentez ce qui est important c'est cette découverte qui vous attend alors vous respirez profondément et vous arrivez sur une plateforme, face à vous vous apercevez une porte. Vous vous approchez lentement et vous l'ouvrez doucement.
- Tout est sombre, vous prenez quelques instants pour laissez vos yeux s'habituer à l'obscurité et vous vous avancez. Cet un endroit qui ressemble à une grotte avec des coins plus sombres. Vous vous laissez aller à découvrir ce lieu qui vous appartient.





A la rencontre de votre ombre

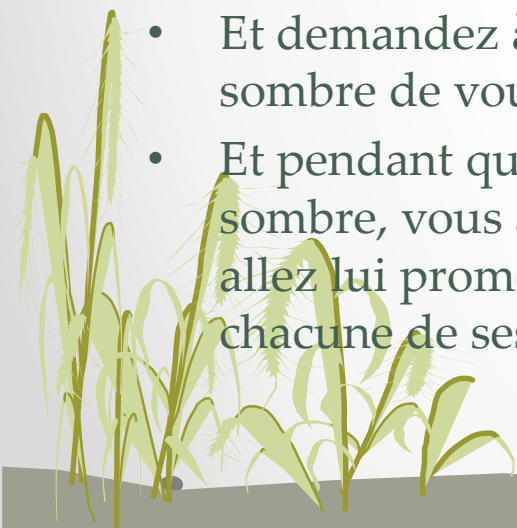
- Alors que vous visitez cet endroit, où règne le chaos. Vous laissez venir devant vous la pire image de vous. Celle à laquelle vous ne voulez surtout pas ressembler.
- Comment se présente-t-elle à vous ? Comment se tient-elle ? Comment est-elle habillée ? Que ressent-elle ?
- Maintenant laissez venir à vous tous les jugements que vous porteriez sur cette pire part de vous...
- Imprégnez vous de toutes ses sensations, de ses plus profondes peurs...
- Puis prenez une profonde respiration, empruntez la porte pour revenir vers votre escalier de cristal
- Descendez cet escalier à votre rythme en gardant au niveau de votre conscience tous ces ressentis, toutes ces peurs.
- Prenez trois profondes inspirations et revenez à ici et maintenant





La réconciliation de votre ombre et de votre lumière

- Fermez les yeux et respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement 5 fois et en gardant votre attention sur votre souffle
- Emettez l'intention de vous laissez guider vers votre jardin sacré, ce magnifique centre de ressources en prononçant à voix haute : « Au nom de je suis qui je suis, j'accepte de laisser mes guides et mes anges me conduire au cœur de mon jardin sacré »
- Tranquillement vous allez retourner vous asseoir sur votre siège de méditation et vous allez laissez venir à vous votre être de lumière. Laissez-vous imprégnez de sa lumière et dès que vous sentez en totale sécurité, vous laissez venir près de vous votre part d'ombre. Ce côté sombre de vous.
- Et demandez à votre être de lumière, votre être parfait, de prendre dans ses bras votre part la plus sombre de vous.
- Et pendant que votre part de lumière transmet son amour, sa compassion et sa lumière à votre part sombre, vous allez lui dire que vous êtes désolé() de l'avoir laissé de côté pendant si longtemps, vous allez lui promettre de prendre soin d'elle maintenant et d'apprendre à la découvrir, à découvrir chacune de ses facettes, chacune de ses peurs.





La réconciliation de votre ombre et de votre lumière

- Peut-être que votre ombre refuse de se laisser étreindre, rassurez, ce n'est pas grave, dites lui que vous comprenez, et que vous allez tout faire pour qu'elle retrouve confiance en vous.
- Prenez tout le temps nécessaire, pour laissez ces parts de vous se reconnaître, se réconcilier, échanger entre elles
- Puis dites leur au revoir en les remerciant
- Revenez vers la porte, et vers votre escalier.
- Descendez lentement les marches, prenez plusieurs inspirations et expirations profondes et revenez à ici et maintenant



Questions

- Quel genre de personne peut agir ainsi ?
- Quel genre de personne peut + votre réponse
- Qu'est ce qui peut pousser une personne à devenir ainsi
- Et si j'avais vécu tout cela serais je moi aussi capable
- En quelle circonstance ai-je été ainsi ?
- En quelle circonstance suis-je ainsi ?





Protocole d'intégration d'une part d'ombre

Lorsque vous découvrez une part d'ombre par un jugement de valeur, une peur, donnez lui un nom.

- Prise de conscience : répéter plusieurs fois à voix haute le jugement ou la peur. Je suis... en écoutant les sensations de votre corps. Notez vos ressentis, vos émotions, vos pensées, vos souvenirs...
- (ex : je suis en colère, je suis triste, je suis jalouse, je suis méchant....)
- Laissez venir à votre conscience toutes les fois où vous avez été cette part
- Acceptation : dites : «je suis consciente d'être..... Et je suis vraiment désolé(e) d'avoir enseveli pendant toutes ces années cette partie de moi, alors j'accepte aujourd'hui de laisser cette part se présenter à moi »
- Rencontre : laissez venir à vous cette part, observez là : quelle âge a-t-elle ? Comment se positionne t elle ? Que ressent-elle ?



Protocole d'intégration d'une part d'ombre

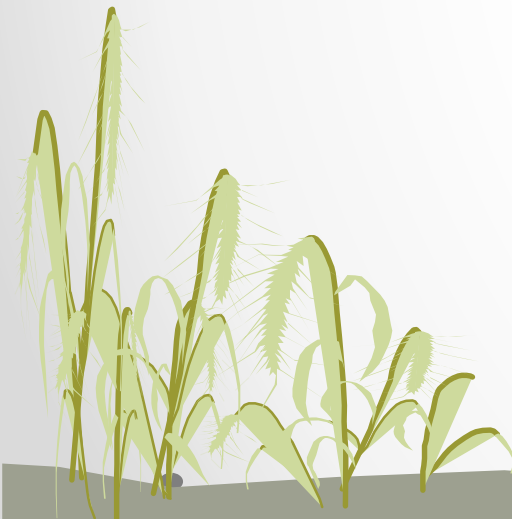
- Prise de contact : approchez-vous d'elle et prenez lui la main.
- Demandez lui de quoi elle a besoin ? Quelles sont ses peurs ? Rassurez-là comme si vous parliez à votre meilleur(e) ami(e)
- Demandez-vous ce que cette part vous a apporté au fil des années. Que vous vous êtes-vous efforcé(e) à faire pour ne pas être cette part.
- Ressources : maintenant laissez venir à vous son opposé, celle qui est lumineuse. Et demandez lui de la prendre par la main, de lui transmettre ces ressources.
- Laissez les fusionner
- Et dites à voix haute : « je demande à la sainte trinité de nous envelopper de sa lumière d'amour inconditionnel, que toutes les énergies lourdes et polluées du passé soient dissoutes, et transmuter en lumière de pardon et d'amour inconditionnel





Protocole d'intégration d'une part d'ombre

- Observer le changement de cette part, ressentez en vous la joie, de l'avoir libérée de ses souffrances
- Et maintenant dites : » au nom de je suis qui je suis, j'accepte d'intégrer en moi ma part, je l'accueille avec tout mon amour, et je laisse ces énergies circuler librement maintenant.
- Prenez le temps de ressentir cette intégration et observer vos ressentis.

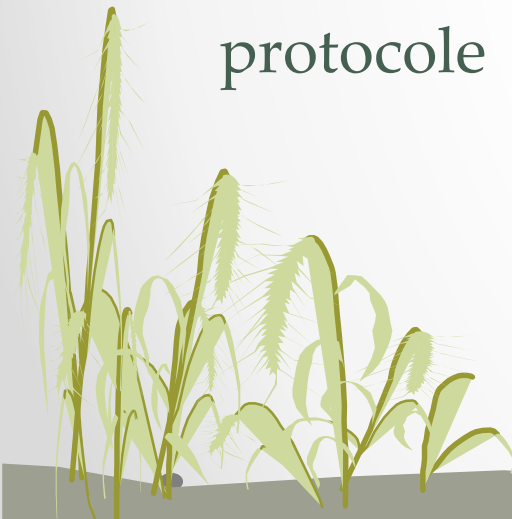




Test d'intégration réussie

- Redites à voix haute je suis.... (avec le trait de personnalité que vous venez de travailler)
- Ecoutez vos sensations...
- Si vous avez intégré pleinement cette part de vous, les émotions seront agréables ou neutres
- Si vous ressentez encore des émotions ou sensations désagréables refaites le protocole

Prends patience, tu verras des miracles.





Ombre et lumière
Marie-Noelle BON

