

Tête-à-tête avec mon âme

#2 – VIVRE UNE
VIE INSPIRÉE

Outil

UN OUTIL POUR ALLER À
LA RENCONTRE DE SON
CŒUR INSPIRANT

CHRISTELLE LAURET

Tête-à-tête avec mon âme

2 – VIVRE UNE VIE INSPIRÉE

« Vivre une vie inspirée n'a rien de « magique »,
Ni n'est quelque chose de « stratégique »,
Il suffit – simplement – d'être authentique.

Écoute le murmure subtil de ton cœur,
Enveloppe ton corps et ton esprit de douceur,
Laisse-toi t'aventurer où auparavant tu avais peur,
Pour libérer cette puissance – extra-ordinaire – intérieure...

Alors non, vivre une vie inspirée n'a rien de magique,
Non qu'elle ne recèle de trésors sublimes, et pour l'instant parfois inexplicables,
Mais dans le sens où elle est à ta portée !

D'abord en revenant à toi et ton corps physique,
Écoute son rythme biologique,
Qu'a-t-il envie de te communiquer ?
Aurait-il besoin que tu le nourrisses autrement ?
Pas juste avec des aliments...
Mais tout ce que tu places dans son environnement... Les objets, les plantes et les gens...
Tout est énergie,
Alors de quoi ton corps a-t-il ainsi besoin aujourd'hui ?

Puis connecte-toi à ton cœur, le cœur sage et inspiré,
Qui sait ce qui, pour toi, est aligné...
Qu'essaye-t-il de te communiquer ?
Y-a-t-il quelque chose qu'il t'a révélé et que tu as jusque-là peiné à écouter ?
Qu'est-ce que c'est ?

Laisse venir la première réponse à cette question...
Puis enveloppe-le de curiosité et de compassion,
Nul ne te servirait de te juger de ne pas avoir jusque-là écouté cette intuition,
Car si elle ne s'est jusque-là matérialisée,
C'est qu'une autre chose demandait ton attention.

Mais aujourd'hui est un jour nouveau,
Un autre espace pour libérer et rayonner ce véritable joyau,

Oui, c'est de toi mon ange que je parle,
C'est toi qui es au centre de ce nouveau tableau...
Alors prends tes pinceaux et laisse-toi colorer,
Ta vie, ton cœur, ton esprit,
Pour, encore plus fort et plus loin, briller,
De ton unique et authentique beauté. »

Christelle Lauret



PROPOSITION DE LECTURE :

Ce texte a été écrit en me connectant à ma propre vérité intérieure. Il ne peut ainsi être un reflet exact de la tienne. Aussi, à la lecture de ces mots, écoute-toi. Profondément. Si certaines parties du texte viennent « gratter » et créent une forme de contraction, c'est peut-être qu'il y a quelque chose à explorer ou libérer pour toi sur le sujet. Si, au contraire, certains mots ou certaines phrases résonnent fort dans ton cœur, tout en créant une forme d'ouverture, c'est que ces mots contribuent au cheminement en toi qui est déjà en cours. Et si rien ne résonne du tout, dans le bon sens comme dans le mauvais, c'est que ces mots ne sont pas faits pour toi. Tout simplement. Et c'est parfait.

Tu trouveras ci-dessous un petit rituel pour aller plus loin dans la rencontre de ta propre vérité intérieure.

RITUEL POUR ALLER À LA RENCONTRE DE TON CŒUR INSPIRANT :

1. **Prends le temps, là, maintenant, de t'asseoir confortablement**, de te redresser si besoin, de poser les pieds au sol.
2. Puis **prends le temps de sentir le sol sous tes pieds. Sens cette Terre qui te porte 24h sur 24, 7 jours sur 7**. Laisse-toi envelopper par la sensation de ce soutien permanent, comme une Mère Universelle qui t'envelopperait dans ses bras emplis de sagesse et de douceur. Laisse-toi envahir par les sensations associées. Laisse-toi bercer...
3. Puis **prends maintenant conscience de ton cœur qui bat**. Ce muscle d'une puissance extraordinaire, qui, lui aussi, est là pour toi 24h sur 24h, 7 jours sur 7. Sens la puissance de ses battements, sens la vie qu'il fait circuler dans tes veines et dans ton corps tout entier. Laisse-toi envahir ce cette énergie de vie des pieds jusqu'à la tête...
4. **De cet espace de connexion à ton cœur, pose la question suivante :**

Toi mon cœur inspirant, dis-moi de quoi j'ai besoin pour vivre une vie plus inspirée et plus alignée avec moi-même dans les 3 à 6 semaines à venir ?

5. Puis **prends le temps d'écrire ce qui t'es venu dans l'encadré ci-dessus**.
6. Pour clôturer ce rituel, **prends un temps pour le remercier de t'avoir donné cette information puis demande-lui de t'envoyer un signe dans les 24-48h à venir**, afin de te confirmer le message que tu as reçu ci-dessus. Peut-être ton attention se focalisera-t-elle sur une chanson à la radio, au moment même où la phrase que tu avais besoin d'entendre est en train d'être jouée, ou bien d'un coup tu seras interpellé par un panneau publicitaire avec une réponse similaire à celle que tu as entendue ci-dessus. Laisse-toi être curieux.se, laisse-toi jouer et être surpris.e !



CONSEILS :

- Si tu sens que c'est ton mental qui répond à la question, prends le temps de te reconnecter physiquement, visuellement ou auditivement à ton cœur.
- Comment savoir si c'est bien ton cœur qui te « parle » ? Le plus gros indice sera le non-jugement, la douceur et l'amour qui infusent les mots. Ensuite, cette vaste question va trouver ses réponses au fur et à mesure de ta pratique. Laisse-toi être curieux.se, et sans attente par rapport au processus. Tu vas ainsi affiner tes perceptions et le doute va graduellement laisser la place à la confiance.



Docteure en chimie, chercheuse et responsable d'équipes pour une multinationale pharmaceutique, Christelle Lauret avait la vie « idéale ». Mais une expérience inattendue la poussa à se questionner sur sa vie et à écouter cette petite voix intérieure qui lui soufflait une tout autre direction...

Aujourd'hui, Christelle est coach thérapeute et auteure conférencière, en France et à l'international. Sa passion et spécialité : accompagner les personnes sensibles et engagées à révéler leur « vrai » soi et incarner leur juste place dans le monde, en alliant l'intelligence de l'esprit à la sagesse du cœur.

Son ouvrage [Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel](#), est désormais disponible en collection POCHE aux Editions LEDUCS. Véritable chemin initiatique vers soi, elle y dévoile les clés pour développer son intuition et trouver sa voie. 



Révèle ton "vrai" toi