

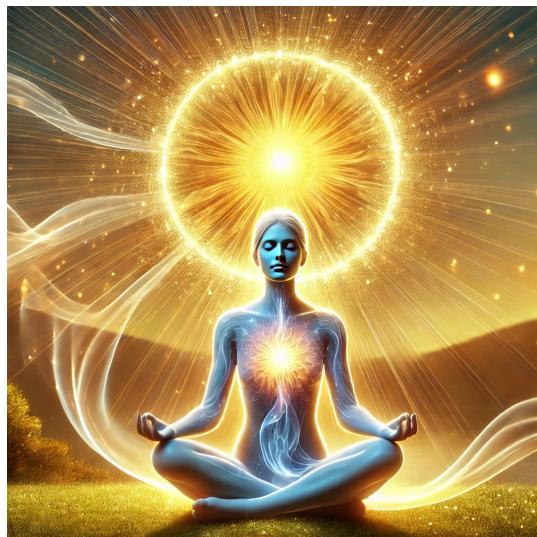
Créé par Inès To Space

[Inestospace@gmail.com](mailto:Inestospace@gmail.com)

[Instagram @inestospace](https://www.instagram.com/inestospace/)

## ***SOIN DE L'IMAGINAIRE***

### ***« Inspirer l'énergie Solaire »***



(illustration : Dall-e)

#### **AVANT PROPOS :**

**Ce texte est un exercice de visualisation écrite, rédigé avec amour et soufflé par d'autres plans. Je me suis inspirée du travail de Lulumineuse, qui propose gratuitement des soins écrits sur son site internet. ☺**

**Je te propose d'en faire l'expérience sans attentes particulières ni pression du mental. Tu peux le lire comme une simple histoire ou méditer sur les images qui viennent à toi.**

**Laisse-toi porter par le texte, prends le temps d'imaginer les scènes et d'en ressentir les bienfaits. Fais autant de pauses que nécessaire pour cela. Tu peux également le relire plusieurs fois.**

**Il est préférable de lire ce texte dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e).**

**Tu peux lire à voix haute certains passages, où tout le texte si tu le désires.**

**CE QUI EST IMPORTANT : avoir FOI en la capacité de ton imaginaire à agir sur toutes les strates de ton Être ! Il peut générer un réel changement vibratoire dans tes cellules et dans ton cœur.**

*Bonjour et bienvenue dans ce soin de l'imaginaire !*

*Aujourd'hui, tu vas aller à la rencontre de l'énergie solaire afin de nourrir toutes les cellules de ton corps de ses bienfaits lumineux.*

Assure-toi d'être bien installé(e), dans un endroit calme.

Puis, quand tu es prêt(e), tu peux prendre 3 grandes respirations, lentes et profondes, pour glisser dans un état de présence consciente.

Chaque respiration t'emmène un peu plus profondément à l'intérieur de toi. Les battements de ton cœur ralentissent et tu te détaches progressivement des pensées qui te traversent...

Laisse tes préoccupations quotidiennes s'évanouir... pour installer le calme en toi.

**Prends-le temps dont tu as besoin avant de reprendre la lecture.**

--

*Bien ! Maintenant que tu es dans de bonnes conditions intérieures, nous allons pouvoir commencer la visualisation. ☺*

--

Imagine une belle journée d'été ensoleillée. Le soleil brille, le ciel est d'un bleu éclatant : il n'y a aucun nuage à l'horizon.

La chaleur de l'air est douce et enveloppante. Il fait la juste température pour toi.

Tu te trouves assis(e) sur un banc, au bord d'un lac paisible.

Ce lac est entouré de montagnes et de forêts. L'herbe est d'un vert éclatant, parsemé de petites fleurs multicolores. L'eau du lac semble fraîche et cristalline. Le paysage est splendide !

**Prends le temps de le contempler avec gratitude la nature qui t'entoure.**

Cet endroit un lieu secret : il n'y a que toi qui soit autorisé(e) à y aller. Tu t'y sens chez toi, en sécurité, paisible.

Assis(e) sur ce banc, tu n'as rien de particulier à faire. Tu es juste posé(e), là, dans l'instant présent.

Ta respiration est calme, tes pensées s'apaisent.

**Tu es là où tu dois être, ici et maintenant. Dans un moment ressourçant. C'est déjà parfait.**

Lève la tête et observe le ciel.

Tu peux y voir **un soleil magnifique** qui inonde le ciel de sa puissante lumière. Il règne en maître sur le ciel et nourrit la Terre de ses **rayons d'Amour**. C'est merveilleux.

Ressens sa présence : elle est forte, imposante, rassurante.

Maintenant, porte la conscience à l'intérieur de toi. **A chaque respiration, pose l'intention de respirer l'énergie du soleil.**

A **l'inspiration**, une lumière dorée descend du Soleil, rentre par tes narines et descend à travers tes poumons. Comme une éponge, tu te gorges de cette magnifique énergie qui vient t'apporter vitalité, joie et guérison.

À **l'expiration**, cette lumière solaire se répand dans tout ton corps, en partant du centre de ton corps vers les extrémités. Elle remonte ainsi jusqu'au sommet de ton crâne, traverse tes bras jusqu'au bout de tes mains et descends à travers ton bassin, tes jambes jusqu'à la pointe de tes orteils.

À chaque inspire, **tu inspires l'énergie lumineuse du Soleil** jusqu'à tes poumons.

À chaque expire, **tu répands cette énergie** à l'intérieur de toi, dans les moindres recoins de ton corps.

***Tu peux prendre au moins 6 grandes respirations (ou plus) en réalisant cet exercice de visualisation. Prends le temps de faire cela, de l'imaginer en conscience.***

--

Ton corps est composé de **milliards de petites cellules**, qui possèdent des parois et un **noyau** en leur centre.

Pendant ces respirations, imagine la lumière du soleil **pénétrer profondément au cœur de chacune de tes cellules.**

Observe les noyaux de tes cellules **s'illuminer** au contact de cette énergie lumineuse. Ils sont comme « réactivés » par les rayons solaires.

Alors, chaque noyau devient à son tour un petit soleil qui brille fort à l'intérieur de la cellule.

Imagine ton corps ainsi composé de **milliards de petits soleils** qui irradient une **énergie puissante de guérison et de vitalité.**

**Quelle lumière !** C'est presque éblouissant ! Il n'y a plus aucun espace pour l'ombre et l'obscurité. Ton corps s'allège et se dynamise, ta pensée est claire, tes émotions sont apaisées...

Tu es RE-VI-TA-LI-SÉ(E) de la tête aux pieds !

Tu peux ressentir des **sensations physiques** comme des pétilllements, des fourmillements, de la chaleur dans ton corps. Il te dit MERCI !

Tu te sens profondément **illuminé(e)** de l'intérieur. Un sentiment de joie solaire et de plénitude s'installe en toi. C'est merveilleux.

***Prends-le temps de savourer cet état de grâce, de ressentir ce fluide lumineux qui coule dans ton corps. Observe-le, joue avec lui. Profite de ce moment !***

---

Lorsque tu te sens prêt(e), contemple à nouveau le lac. Regarde autour de toi comment les couleurs du paysage semblent **plus vives, plus belles, plus harmonieuses**.

Ton niveau d'énergie étant remonté, tes perceptions ont changé !

Contemple le Soleil avec gratitude. **Remercie-le** pour ce magnifique cadeau qu'il t'a offert.

Si tu as un petit coup de mou à l'avenir, tu sais que tu peux le contacter à tout moment pour recevoir cette puissante énergie Solaire.

En attendant, celle-ci continuera de se diffuser à l'intérieur de tous tes corps subtils pendant encore un bon moment...

---

***Bien, il est maintenant temps de revenir doucement à ton environnement actuel, en douceur.***

Tu peux reprendre contact avec ton corps au travers de ton **souffle**.

Observe comment tu te sens à l'intérieur de toi, **ressens les différences subtiles** : il peut sembler y avoir plus d'espace, plus de clarté, plus de vitalité, plus de joie, plus de paix...

Tu pourrais également ressentir des envies spontanées, car le Soleil peut mettre de la lumière sur les choses cachées ! ☺

Dans tous les cas, l'énergie Solaire a fait son chemin au travers de tes cellules pour relancer la machine !

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi ! Tu peux refaire cette visualisation à chaque fois que tu en ressens le besoin ou quand tu ressens le manque de soleil, pour un coup de boost garanti sans caféine ! ☺

En reprenant ta journée, essaye de **conserver cette lumière à l'intérieur de toi**, le plus longtemps possible. Tu peux contacter cette énergie solaire quand tu le souhaites.

Je te souhaite une belle continuation,

A bientôt !

Inès