

Créé par Inès To Space

Inestospace@gmail.com

Instagram @inestospace

AUTO-SOIN ÉCRIT : DÉMARRER UN NOUVEAU CYCLE **« Le pont de la Transformation »**



(image : Dall-E)

AVANT PROPOS :

Ce texte est un auto-soin écrit, 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.

Tu es en pleine période de mutation, mais tu rencontres des difficultés à entamer pleinement un nouveau cycle ? Tu aimerais changer quelque chose dans ta vie, mais tu ne sais pas encore quoi ?

Parfois le désir d'évolution se fait sentir, sans pour autant être précis. On se sent simplement trop à l'étroit dans un costume qui ne nous convient plus. C'est un sentiment si abstrait et pourtant réel...

Si tu ressens cela, j'ai une bonne nouvelle pour toi ! Tu peux changer de costume quand tu le souhaites. Tu peux passer à l'étape supérieure, même si tu ne sais pas encore en quoi elle consistera.

Tu n'as pas besoin de SAVOIR ce que tu veux pour la suite, simplement de VIVRE ce processus d'évolution, sans l'intellectualiser.

« Comment ça, on peut changer sans savoir ce que l'on veut changer ? »

Eh bien oui, on me souffle que dans ta vie, les changements se font d'abord dans les dimensions subtiles de ton ÊTRE avant de se manifester dans la matière.

Alors, même si concrètement, tu n'as pas idée du chemin à prendre, nous pouvons insuffler dans les parties invisibles de ton être l'énergie du CHANGEMENT et de l'ÉVOLUTION.

Ça te paraît farfelu ? Tant mieux ! Cela veut dire qu'il va falloir que tu te fasses confiance sur ce coup-là !

Pour enclencher ta transformation intérieure, tu auras simplement besoin de :

- Curiosité : pour lire ce texte avec un esprit de découverte 😊
- Foi : en ce processus de transformation invisible

Mais, ne t'inquiète pas ! Tu ne seras pas seul(e) pour franchir le pas. Nous allons, ensemble, t'aider à traverser le pont qui t'emmènera de l'autre côté de la rive, vers un nouveau chemin fraîchement tracé.

Allez, tu es prêt(e) à enclencher cette transformation ? C'est parti !

Avant d'entamer cette lecture, je t'invite à prendre le temps de te poser à l'intérieur de toi et de ton corps. Il est important d'installer le calme en soi pour se préparer à recevoir les bienfaits de cette lecture.

Tu peux commencer par fermer les yeux et prendre plusieurs grandes respirations lentes et profondes, en inspirant par le nez et en soufflant doucement par la bouche. Fais cela au moins 3 fois.

Lorsque tu te sens suffisamment détendu(e), tu peux poursuivre la lecture.

Nous allons d'abord poser l'intention du soin. Décrète-là en conscience, comme si tu parlais à toutes les strates de ton Être. Tu peux répéter intérieurement ou à haute voix :

« Aujourd'hui, je choisis de traverser le pont qui me mènera à un nouveau cycle d'existence. J'opère une mutation profonde et progressive, tout en respectant le fonctionnement qui m'est propre. Je souhaite mettre à jour toutes les dimensions de mon ETRE pour m'aligner avec mon essence divine. Avec Amour et Volonté. »

Tu peux répéter cette affirmation plusieurs fois si tu le souhaites.

Super ! Cette intention te permet déjà de plonger dans le processus énergétique du soin.

Bien, maintenant, tu vas pouvoir te plonger dans ton imaginaire.

N'hésite pas à faire de nombreuses pauses pour imaginer ce que tu lis. Arrête-toi à chaque fin de ligne si tu en ressens le besoin, pour prendre le temps de visualiser, de ressentir, de percevoir les choses...

Pas besoin de forcer, juste à se laisser porter par le texte et prendre du plaisir. ☺

Imagine une belle journée d'été ensoleillée. Il fait particulièrement bon. Une légère brise caresse ta peau, c'est doux et agréable.

Tu es au bord d'un cours d'eau, dans une clairière. Tu regardes autour de toi et observe la nature environnante.

L'herbe rayonne d'un vert éclatant. Les arbres frémissent sous les vents chauds de l'Été. Les oiseaux chantent au loin.

Tu peux entendre l'eau d'une rivière couler doucement à côté de toi, dans un son fluide et cristallin.

Toute la nature semble rayonner aujourd'hui.

Prends-le temps d'imaginer ce joli paysage en détails... quelles sont les couleurs qui dominent ? Comment sont les arbres ? Il y a-t-il des animaux ? Quels sont les sons environnants ?

--

Tu es en voyage depuis un certain temps déjà. Tu as traversé tant de pays que tu ne saurais les compter...

Tu portes sur ton dos un gros sac de randonnée, qui se fait de plus en plus lourd à mesure que les jours passent. Il est plein à craquer. La fatigue commence à se faire sentir...

Sans savoir comment, tu es arrivé(e) jusqu'ici. C'est un cheminement mystérieux qui t'a mené jusqu'à ce lieu particulier.

Dans une sérénité curieuse, tu sens que ton périple touche à sa fin. Une page est sur le point de se fermer.

Baisse la tête et regarde au sol : tu es pieds nus dans l'herbe. Connecte-toi aux sensations physiques de ta peau contre la terre chaude et légèrement humide.

C'est doux et rassurant de sentir cette terre sous tes pieds. Elle est là, elle te soutien.

Progressivement, ressens **l'énergie de la Terre** sous la plante de tes pieds. Visualise-là comme **une lumière chatoyante et orangée** qui provient du centre de la Terre et qui remonte jusqu'à la surface.

Elle s'infuse doucement dans tes jambes... puis dans ton bassin... dans ton ventre... dans ta poitrine... dans tes bras et dans ta tête.

Tu peux fermer les yeux pour mieux ressentir cette énergie...

Bientôt, les sensations de vitalité et d'ancrage se densifient à l'intérieur de toi... La couleur orangée, telle un lever de soleil, infuse dans tout ton être.

Prends-le temps de ressentir la douce vibration de cette énergie qui irradie progressivement toutes tes cellules de ton corps...

Cette énergie n'est pas là pour rien. La Nature te prépare à vivre quelque chose d'important et de TRANSFORMATEUR. Elle t'accompagnera durant toute la durée du soin. C'est magnifique et généreux de sa part ! Tu peux la remercier pour cela.

Bien, maintenant que tu es renforcé(e) et vitalisé(e) par les énergies de la Terre, il est temps d'entamer la deuxième partie du soin.

Regarde à quelques mètres de toi, sur la rive, quelque chose retient ton attention.

Tiens donc ! Tu ne l'avais pas vu avant mais... il y a un **pont** qui mène de l'autre côté de la rivière.

Ce pont s'est matérialisé juste pour TOI. Tu te rapproches pour l'observer.

Il semble particulier... il est fait d'une matière éthérique, presque **translucide**. Tu peux voir au travers le paysage et la rivière qui coule en-dessous. Et en même temps... il scintille de mille feux, comme s'il était composé d'une fine poussière d'étoiles.

Prends-le temps d'imaginer sa forme, sa couleur, ses particularités, son scintillement...

Tu te sens irrésistiblement attiré(e) par ce pont. Tu ne sais pas pourquoi, mais quelque chose à l'intérieur de toi répond à son appel. Un sentiment de familiarité, comme une **évidence**.

Sac sur les épaules, tu décides alors d'aller l'examiner de plus près.

Arrivé(e) devant, tu trouves par terre une feuille de papier plié en 4.

C'est une **lettre** qui t'est adressée de la part de tes **compagnons de lumière**. Voici ce qui y est écrit :

« Bienvenue.

Nous t'attendons depuis un moment déjà. Nous savons que tu chemines dans une quête de Vérité intérieure. Nous t'avons guidé(e) jusqu'à ce lieu car es tu es prêt(e) à traverser une étape importante. Bien sûr, tout cela est encore abstrait dans ton mental. Tu ne connais peut-être pas les actions à enclencher ou la direction à prendre pour entamer ce nouveau cycle. Ce n'est pas grave, accepte-cela. Tout viendra en temps voulu. Aies foi.

Tu as la volonté d'aller vers quelque chose de meilleur pour toi et pour ton âme. C'est le principal. Les changements dans la matière viendront progressivement, à mesure que la transformation opère.

Nous sommes là aujourd'hui pour t'accompagner dans ce passage symbolique... Pour envoyer le signal à toutes les couches subtiles de ton être que tu es disposé(e) à entamer un nouveau chapitre de ton existence.

Un chapitre plus aligné, plus conscient, plus juste envers toi-même et envers les autres. Animé par de magnifiques principes : l'Amour, la Volonté, la Sagesse et l'Union à la Source de toute chose... Un chapitre dans lequel tes actions ne sont plus guidées par la peur et la contrainte mais par la Confiance et la Foi en l'Intelligence divine.

C'est vers cela que tu chemines avec Joie.

Nous allons t'aider à traverser ce pont et à te délester des informations qui ne te servent plus pour finaliser cette mutation. Aie confiance ! Tout ce qui se doit se produire, se produira. »

Ressens l'effet puissant de cette lettre sur toi. Laisse ces mots se frayer un chemin jusqu'à ton âme... Ne cherche surtout pas à les analyser.

Tu comprends que tes compagnons te préparent depuis longtemps à entamer ce nouveau cycle. Même si tu ne sens pas toujours leur présence, ils s'affairent, dans d'autres sphères, pour t'aider à te rapprocher de ton Centre.

C'est merveilleux et généreux de leur part !

Tu peux prendre le temps de les remercier dans ton cœur, en dessinant un sourire sur ton visage.

Cette lettre a piqué ta curiosité ! Plus que jamais, tu es déterminé(e) à traverser ce pont pour aller voir ce qui se trouve de l'autre côté du rivage.

Tu sais également que rien de spectaculaire n'a à se produire lors de cette traversée. La simple lecture de ce texte amorcera déjà quelque chose en toi. Comme un vent du changement qui vient subtilement souffler dans tes structures internes...

Ni une, ni deux, tu prends ton sac et tu entames tes premiers pas sur ce pont ! Observe le sol transparent et scintillant sous tes pieds. Tu peux voir la rivière couler paisiblement en-dessous.

La Nature autour de toi est sereine. Elle t'observe avec bienveillance. Ressens son Amour...

Continue d'avancer doucement, un pas après l'autre.

Arrivée à mi-chemin sur le pont, tu remarques que ton **sac de randonnée** commencer à peser lourd sur tes épaules... pfiou, ça fait transpirer !

Mais, au fait, qu'est-ce qu'il y a dans ce sac ? Et pourquoi le portes-tu ? Tu ne le sais même pas vraiment...

Arrête-toi quelques instants.

Retire ce sac de tes épaules, assieds-toi par terre et ouvre-le.

Il y a un sacré bric à brac là-dedans ! Ce sac contient tout un tas de choses... dont tu n'as certainement plus besoin.

Tu peux passer en revue son contenu : la peur, la tristesse, la colère, les croyances et les jugements que tu t'infliges, l'auto-critique, le doute, la frustration, les blessures du passé, les souvenirs que tu ressasses, la comparaison avec les autres, le manque, l'auto-censure, ...

Remarque à quel point ce sac est rempli... qu'est-ce qui pèse le plus lourd dans ton sac ? Un souvenir ? Une émotion ? Une croyance ? Qu'est-ce qui te ralentit dans ton évolution personnelle en ce moment ? Qu'est-ce qui t'empêche d'entamer un nouveau chapitre ? De quoi as-tu peur ?

Prends le temps de passer en revue les choses qui t'alourdissent...

C'est fou de se traîner tout ce poids sur les épaules, pendant autant de temps. On finit par ne plus se rendre compte qu'il est là...

Ce sont autant d'éléments qui alourdissent ton cœur et t'empêchent de poursuivre ton chemin....

Maintenant que tu es là, au milieu de ce pont, tu ne sais plus vraiment si tu as envie de cheminer avec ce sac plein à craquer.

Bien sûr, tu as eu besoin de lui dans les moments où tu ne savais pas faire autrement. Mais c'est aussi un lourd fardeau à porter, qui t'empêche de vivre des choses nouvelles.

Bien, je pense que tu l'auras compris... Il est temps pour toi de laisser ce sac derrière toi, sur ce pont, sans te retourner.

Tu peux le refermer et le remercier pour le rôle qu'il a joué dans ta vie. Grâce à lui, grâce à toutes ces expériences, tu as beaucoup appris sur toi-même. Grâce à lui, tu es là où tu es aujourd'hui... et c'est parfait.

Il n'y a rien à regretter !

Mais maintenant, tu veux cheminer avec plus de légèreté et faire de la place pour de la nouveauté dans ta vie. Tu as besoin de faire le **VIDE** pour faire le **PLEIN**.

Alors tu peux lui dire **au revoir**, à ce sac. Et **merci** de t'avoir accompagné(e) jusqu'ici.

Relève-toi et tourne les talons. Prends une grande respiration... et continue à traverser la deuxième moitié de ce Pont de la Transformation.

Des petites **étincelles** s'allument à chacun de tes pas. Elles t'indiquent que tu es sur la bonne voie !

À chaque pas que tu fais, tu te libères d'anciennes énergies involutives.

À chaque pas que tu fais, tu renforce ta volonté d'entamer un nouveau cycle de vie.

Tu es **DÉ-CI-DÉ(E)** et rien ne peut t'arrêter !

Ressens comment le changement s'installe dans ton corps, à mesure que tu avances.

C'est comme une **vibration joyeuse** qui grandit, grandit, grandit à l'intérieur de toi pour finir par te remplir intégralement !

Ta tête se redresse, bien droite. Tes pensées sont claires et positives.

Tes épaules s'allègent et se détendent. Tu ne portes plus le poids du passé.

Ta respiration s'amplifie. Tu te réjouis d'être en Vie !

Ton cœur s'apaise. Tu laisses la Joie et l'Amour s'y installer.

Ta démarche est sûre. Tu as Foi en ce qui vient à toi.

Ferme les yeux. Prends-le temps de ressentir cela.

Bientôt, tu arrives au bout du pont et tu poses tes deux pieds sur l'autre rive.

Voilà, ça y'est, tu l'as fait ! Tu as franchi une ÉTAPE.

Tu t'es délesté(e) de ton fardeau. Tu as fait le premier pas vers un chemin plus Juste pour toi.

Bravo ! Tu peux te féliciter pour cette initiative.

Il n'est pas nécessaire de te retourner... car le sac et le pont ont déjà disparu !

Pourquoi ? Eh bien, parce qu'il n'y a pas de retour arrière possible pardi ! Le **changement** est déjà enclenché.

Regarde droit devant toi. Tu peux apercevoir un chemin qui se dessine et qui s'enfonce dans la forêt. C'est **TON chemin**. Il t'attend.

Tu n'as pas besoin de savoir ce qu'il y a à 10 mètres. Tu n'as pas besoin de savoir ce que tu veux dans la vie ou d'avoir une mission particulière.

Tu as juste à le suivre, au jour le jour, en ayant te laissant guider par **l'Esprit** qui te souffle ses inspirations. Tu as juste à répondre aux appels du Divin, même quand cela n'est pas logique ou rationnel. Même quand ton mental n'y croit pas. Même quand les autres doutent pour toi.

Tu peux entamer ce nouveau chemin avec **confiance** en ce qui t'attend. En sachant que l'Univers mettra sur ton chemin les opportunités nécessaires pour te faire évoluer.

Mais pour cela, il faut avancer. Marcher. Passer à l'action. Poser le premier pied sur ce chemin inconnu.

Le reste viendra, en temps et en heure. Sois-en certain(e).

Voilà, tu as entamé cette première étape de **TRANS-FORMATION**. C'est génial, non ?!

Alors, comment te sens-tu ? Différent(e) ? Toujours pareil ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ! Car en réalité, tu es toujours le/la même, avec quelque chose de changé. 😊

Tu as transmis ton désir de **Transformation** à toutes les parties de ton Être. Tu peux maintenant laisser infuser cette information tranquillement... Sans avoir d'attentes précises !

Tu auras peut-être envie de choses nouvelles dans les jours et semaines à venir. Ou peut-être pas. Cela n'a aucune importance. Tout est parfait !

Pour clôturer ce soin de l'imaginaire, je te propose de déclarer cette affirmation, intérieurement ou à voix haute :

« Aujourd'hui, j'entame un nouveau chapitre de mon existence. Je me remercie d'avoir enclenché cette transformation intérieure. J'aborde les jours et les semaines à venir avec conscience, justesse et alignement. J'accepte de ne pas savoir où je vais, car j'ai confiance et foi en ce qui m'attend. »

Je te remercie de t'être prêté(e) au jeu de cette lecture un peu particulière. J'espère que cette expérience t'a plu. Je te laisse maintenant entamer ce nouveau chemin. Partir à la découverte de ton destin, de ce qui t'attend sur la route. 😊

Je te souhaite le meilleur pour la suite !

Inès