



Fiches Recap



**www.divinesabeilles.com
Audrey Lasalle**



Démarrage

- Avant de démarrer : **tu vas dessiner là où en est ton intuition.**
- Prends une feuille A4 blanche. Des crayons de différentes couleurs dont le gris et le noir.
- Lance un chrono sur 5 minutes. Et dis : je dessine mon intuition. Sans réfléchir dessine tout ce que tu as envie de dessiner. Sans juger. Laisse les traits, courbes, mots, formes couleurs s'exprimer sans retenue ni jugement.
- Garde ce dessin précieusement jusqu'à la fin de ta formation, tu en auras besoin à la fin, J14.

www.divinesabeilles.com

Audrey Lasalle





J1

Phosphénisme

- **Objectif** : Développer la vision intérieure et l'intuition.
- **Pourquoi** ? : Cette technique active les zones du cerveau liées à l'intuition.
- **Matériel à réunir** :
 - Une bougie type chandelle ou à défaut chauffe plat. Le mieux est vraiment une bougie chandelle car sa flamme est plus grande.
 - Un briquet ou des allumettes.
 - Un chrono ou téléphone.
- **Exercice** : A faire tous les soirs avant de t'endormir. Exercice de phosphénisme
 - Regarde fixement et en face la flamme d'une bougie (30s) en te disant « *j'ouvre mon intuition* » puis ferme les yeux.
 - Maintiens l'image de la flamme le plus longtemps possible entre tes yeux en bas de ton front.
 - Garde les yeux fermés aussi longtemps que tu parviens à maintenir une image aussi petite soit-elle.
 - Quand tu ne vois plus la flamme, laisse venir des images, des messages ou des sensations spontanées.
- **Astuces** : Après chaque exercice de phosphénisme : tu notes tout ce qui te vient comme idées dans ton journal de l'intuition.



J2

Ancrage

- **Objectif** : Stabiliser ton énergie pour éviter les illusions et renforcer une intuition fiable.
- **Pourquoi** ? : Plus tu es ancré, plus tes intuitions sont claires et précises.
- L'ancrage est une discipline à part entière qui demande de travailler sur l'acceptation pleine et entière de ton quotidien, de ton corps-âme-esprit.
- **Matériel à réunir** :
 - Un verre d'eau
- **Exercice** :
 - Bois un verre d'eau en conscience. Prends le temps de sentir l'eau descendre le plus bas possible dans ton corps. L'eau informe et purifie.
 - Frappe vigoureusement tes reins avec le plat formé par tes poings et faisant le son Tchou !!! (issue des pratiques du Tao) : ça va relancer ton énergie vitale.
 - Assise ou debout jambes légèrement écartées de la largeur du bassin : inspire profondément par le nez en faisant du bruit. Bloque l'air un seconde. Expire le plus longtemps possible en faisant du bruit (on doit entendre l'air sortir par ta bouche), ton ventre doit reculer vers ta colonne vertébrale. A faire 3X de suite.
 - Reprends une respiration normale
 - Répète *Je suis pleinement présente à mon corps, ancrée à mon environnement, dans le présent.*
 - Sens le contact du sol avec tes pieds (assis ou debout)
 - Ressens ce qu'il se passe 10cm en dessous de tes pieds.
 - Puis 1m en dessous.
 - Si des images se présentent, accueille. Tu les noteras dans ton journal de l'intuition.
- **Routine d'ancrage si tu dois aller plus vite** : boire un verre d'eau. Sauter sur place. Toucher les différentes parties du corps. Remercier d'être en vie.



J3

Relaxation

- **Objectif :** Calmer ton mental pour recevoir les messages subtils.
- **Pourquoi ?** : Un esprit détendu capte mieux les intuitions.
- **Matériel à réunir :**
 - Ton ordinateur ou téléphone pour lancer de la musique
- **Exercice :**
 - Mets en route le canon de Pachelbel ou une musique calée sur la fréquence 432Hz (tu les trouveras dans ma [playlist youtube musiques bien-être](#))
 - Prends le temps de ressentir les effets de la musique sur ton corps. Choisis celle qui te détend le plus.
 - Inspire par le nez profondément, bloque 2 secondes, expire par la bouche Répète ce cycle 3 fois.
 - Fais un scan corporel rapide pour détendre chaque partie du corps.
 - Visualise une lumière douce qui t'entoure et apaise tes pensées.
- **Astuce 1** : en cours de journée apprends à bloquer toutes pensées parasites. J'ai fait une vidéo à ce sujet elle est [ici sur ma chaine youtube](#). A chaque pensées lourdes, plombantes, toxiques ou inutiles répète « *Je ne suis pas le fil de mes pensées. Je ne suis pas mes pensées.* » Cette technique a changé mon quotidien de manière durable. A faire à chaque pensée inutile qui se présente ou chaque préoccupation.
- **Astuce 2** : Apprends à construire en visualisation ton temple intérieur. Une image de temple ou simplement tu te visualises en haut d'un colline avec vue sur le ciel, les oiseaux. Bref c'est ton endroit. Fabrique cette image. Quand c'est fait, choisi un mudra. Fais-le et dis : *temple sacré 3 x*. Chaque fois que tu auras besoin de faire le calme, appelle à toi cette image en activant le mudra. Si tu préfères écouter le son de ma voix pour construire ce temple , j'ai fait un atelier gratuit à ce sujet. Tu le trouveras [ici sur ma chaine youtube](#).



J4

Alignment

- **Objectif** : Se centrer pour entendre des intuitions justes et non influencées par l'émotionnel.
- **Pourquoi** ? : Être aligné permet d'avoir des intuitions plus nettes, moins parasitées et alignées avec tes valeurs, donc ton essence profonde (ce que t'inspire ton âme)
- **Matériel** :
 - Imprimer la fiche de valeurs du pdf J4-valeurs
 - des stylos de différentes couleurs et des feuilles blanches
- **Exercice 1** :
 - Etre aligné n'a pas qu'une signification énergétique. La première chose à faire dans ta vie est d'aligner tes pensées (à garder claires, utiles, orientées sur le présent) et tes actes (comportement, paroles) à tes valeurs (qu'il te faut donc connaître !)
 - **Pourquoi** ? Parce que si tu connais tes valeurs, tu pourras prendre des décisions alignées avec elles. Et donc te respecter. Et donc assumer. Tes intuitions s'aligneront naturellement avec tes valeurs.
 - Identifie tes valeurs grâce au pdf J4-valeurs joint et suis les instructions.
- C'est un travail de fond que tu feras jour après jour. Ne cherche pas à tout changer aujourd'hui c'est impossible. Deviens juste consciente de tes valeurs et le reste suivra naturellement sans effort particulier.
- **Exercice 2** : Maintenant on va parler alignment énergétique : Mets une main sur ton ventre une autre sur ton cœur. Tiens-toi droite mais sans effort particulier. Tu vas te visualiser comme étant une antenne, reliée à la terre, et au ciel. Et demander par 3 fois *Alignment terre-ciel*. Tu peux faire ça dans ta routine matinale. Ou juste avant de jouer avec ton intuition. Ressens ce qu'il se passe dans ton corps quand tu demandes cet alignment. Pour qu'il reste en place, il faut que ton quotidien soit vécu en accord avec tes valeurs. Donc c'est un travail de fond. En attendant fais cet exercice chaque fois que tu voudrais utiliser ton intuition et chaque fois qu'une nouvelle t'a perturbée.
- Tu peux noter tes valeurs dans ton journal de l'intuition.



J5

Validation Corporelle

- **Objectif :** Apprendre à prendre des décisions avec ton corps suite à une intuition ou simplement une envie.
- **Pourquoi ?** Ton corps capte les réponses avant même ton mental.
- **Matériel :**
 - Des objets ou substances tests : exemples du thé, du café, une tisane.
 - L'idée est de comparer si un objet ou substance est bon ou non pour toi
- **Exercice :**
 - Tiens-toi debout jambes écartées largeur bassin.
 - Détends tes bras et tes mains, laisse-les pendre de chaque côté de ton corps.
 - Inspire expire profondément.
 - Dis OUI et ressens immédiatement ce que ça fait dans ton corps :
 - ta respiration : comment se fait t'elle sur un oui ?
 - ton buste : se redresse t-il ? Ou fait il autre chose ?
 - ton ventre : se relâche t-il ? Se contracte-il ?
 - ton cou, tes bras etc : comment réagissent-ils ?
 - ou alors : est-ce que ton corps opère un mouvement global sur un OUI (il avance, il recule, il tourne ?)
 - Même exercice avec un NON
 - Même exercice avec un JE NE SAIS PAS.
- Refais cet exercice jusqu'à bien sentir la différence de réponse de ton corps entre oui, non et je ne sais pas.
- **Entraîne-toi en t'amusant !**
 - Place devant toi du thé, du café, de la tisane : positionne-toi tour à tour devant un des choix et demande : *est-ce bon pour mon corps ?* Et observe la réponse.
 - Tu as ainsi des dizaines d'occasions dans la journée de t'amuser :
 - *Quel pull porter aujourd'hui ? Le rouge ? Le jaune ?*
 - *Quel plat manger ce midi à la cantine ? Les pâtes carbo ? Le riz poisson ?*
 - *Qui appeler en priorité ? Maman ? Ma copine ?*
 - *Quelle épice ajouter à mon plat ? Gingembre ? Curcuma ? Les deux ?*
 - *Où réserver nos prochaines vacances ? Sud est ? Centre de la France ? A l'étranger ?*
- Note tes réactions corporelles dans ton journal de l'intuition.





J6

Elargir ta conscience

- **Objectif :** Entrer en état modifié de conscience pour capter plus d'informations.
- **Pourquoi ?** : Cela permet de percevoir des intuitions plus subtiles dans ton environnement extérieur et intérieur.
- **Matériel :**
 - aucun
- **Exercice :**
 - Fixe un point devant toi, puis détends ton regard pour voir "plus large" (vision périphérique).
 - Essaie de ressentir l'énergie autour de toi sans te concentrer sur un détail précis.
 - Note un maximum d'éléments extérieurs à toi :
 - bruits de plus en plus lointain. Bruit de la nature, des machines (avions, voiture), des gens (discussions). Vas de plus en plus loin.
 - Reviens à toi.
 - Sens ton corps.
 - Place ton attention à l'intérieur.
 - Sens ou entends les battements de ton coeur.
 - Sens ta respiration.
 - Sens ton ventre.
 - Si tu veux aller plus loin : sens tout ton corps.
- Amuse-toi à faire des aller-retours en étant consciente de ce qu'il se passe à l'extérieur de toi de plus en plus loin puis reviens vers toi et ressens ce qu'il se passe en toi de plus en plus profondément.





J7

Jeu d'intuition

- **Objectif :** Teste ton intuition de manière ludique.
- **Pourquoi ?** Cela renforce la confiance en ton intuition.
- **Matériel :**
 - Un jeu de cartes, de tarot ou d'oracle. Si tu n'en as pas tu peux acquérir ici le [pdf de mon oracle symbolik](#).
 - Un gros contenant comme une boîte ou un saladier.
 - Des objets à cacher dedans (ils doivent être cachés par une tierce personne)
 - Ton journal de l'intuition pour noter tes associations d'idées.
- **Exercice :**
 - Demande à quelqu'un de cacher un objet dans une boîte. Ou alors prends un jeu de carte (classique) et garde le jeu retourné (faces cachées). Et tu pioches une carte sans la regarder.
 - Ancre-toi. Aline-toi.
 - Fais un regard dé-focalisé (élargissement de conscience J5).
 - Prends quelques instants pour ressentir l'objet ou la carte ou le mot : sa forme, sa couleur, sa texture, sa fonction, son énergie.
 - Peut-être vas-tu recevoir des images, des sons, ou simplement savoir naturellement. Tout est ok.
 - Note ton ressenti et compare avec l'objet ou la carte ou le mot.
- En faisant ce jeu chaque fois que tu en as l'occasion : tu développes ta connaissance de ton dictionnaire intérieur. C'est-à-dire ta manière à toi d'associer des ressentis à des informations. Chaque personne a un dico unique. C'est l'entraînement qui fait que de plus en plus rapidement tu associeras des idées-sensations entre elles. Et donc tu décoderas plus rapidement tes intuitions.



J8

Ecriture intuitive

- **Objectif :** Se connecter à son intuition par l'écriture.
- **Pourquoi ?** : Cela permet d'accéder à des informations profondes de manière fluide.
- **Matériel :**
 - Un chrono ou ton téléphone
 - Un stylo
 - Une ou deux feuilles blanches ou ton journal de l'intuition.
- **Exercice :**
 - Ancre-toi, Aline-toi, Fais le calme.
 - Prends un carnet ou ton journal de l'intuition, pose une question ("Que dois-je savoir aujourd'hui ?").
 - Lance un chrono sur 2 minutes. Pas plus.
 - A la manière d'un écrivain, écris sans réfléchir, laisse les mots venir naturellement. Peut-être n'écriras-tu qu'une succession de mots sans lien apparent. Ou alors des phrases ou alors des dessins, symboles, formes. Peu importe. Laisse-toi mettre sur papier tout ce qui a envie de sortir sans trier les informations.
 - Arrête-toi au bout de 2 minutes.
 - Prends le temps de lire ce que tu as écrits. Fais maintenant des liens avec ton vécu, tes souvenirs, tes difficultés, tes idées ou envies du moment. Fais une analyse mentale de ce que tu comprends de ce message que tu t'es écrits. Si tu as dessiné des formes : que t'évoquent elles ? A quoi les associes-tu ?
 - Exemple : des courbes : envies de plus fluidité dans ta vie ? Envie d'avoir un enfant ? Envie d'aller à la mer ? Envie de douceur. A quoi tu associes une courbe ?
 - Je t'invite désormais à te poser le soir après ton exercice de phosphénisme vu J1 et à demander un message par écrit dans ton journal de l'intuition.





J9

Te faire une guidance

- **Objectif** : Apprendre à décoder les messages des cartes.
- **Pourquoi** ? : Pratiquer la guidance en associant des idées aux cartes développe ta capacité à comprendre ton intuition. Et à prendre des décisions.
- **Matériel à réunir** :
 - un oracle ou à défaut un jeu de carte classique (coeur, pique...), ou tarot.
 - ton journal de l'intuition pour noter tes tirages et leur interprétation
- **Exercice** :
 - Ici tu vas avoir besoin d'un oracle, ou d'un jeu de carte classique (coeur pique...) ou d'un tarot. Peu importe, tu n'as pas besoin de connaître la cartomancie ou d'être tarologue.
 - Ancre-toi. Aline-toi. Fais le calme.
 - Oriente ton attention sur cette question : *Comment va se dérouler ma journée ?*
 - Bats les cartes. Pour tirer une carte trois méthodes :
 - 1. Tu gardes la carte qui saute du jeu.
 - 2. Tu t'arrêtes de battre quand tu sens que c'est ok et tu prends la carte du dessus ou dessous (au ressenti).
 - 3. Tu étales le jeu devant toi et tu tires celles qui t'attirent.
 - Tu vas tirer trois cartes en orientant ton attention sur la thématique associée ci-dessous:
 - le ton global de la journée. (place-la au centre)
 - ce qui pourrait bloquer. (dépose-la à gauche)
 - ce qui va mettre du soleil dans ta journée, ce qui va t'aider, les conseils . (dépose la à droite)
 - Note tout ce que tu associes comme idées à chaque carte. Pour cela : associe tes idées aux couleurs, formes, mots de la carte. Fais ça pour chaque carte. Si possible fais une petite phrase synthèse. Et arrête.
 - Le soir reviens-y et associe en face de chaque carte un vrai message au regard de ce qui se sera passé concrètement dans ta journée.





J9

Te faire une guidance

- **Astuce** : si tu ne peux pas faire cet exercice le matin par manque de temps. Fais le tirage sur la semaine ou le week-end à venir.
- Ce tirage fonctionne avec toute sorte de questions. Improvise. Question exemple : comment développer mon intuition ?
 - Exemple 1 de tirage
 - Carte du centre (où j'en suis aujourd'hui).
 - Carte de gauche : ce qui me bloque me parasite.
 - Carte de droite : ce qui va m'aider. Tu peux ajouter d'autres cartes solutions à droite.
 - Exemple 2 de tirage
 - Carte du centre : le présent comment je suis aujourd'hui
 - Carte de gauche : le passé : ce que je ramène du passé qui explique mon état présent
 - Carte de droite : le futur : conséquence probable de l'état dans lequel je suis actuellement.
- N'oublie pas de noter tes expériences dans ton journal de l'intuition pour noter tes avancées ! Et réjouis-toi d'essayer.





J10

Bibliomancie

- **Objectif :** Apprendre à utiliser des signes extérieurs pour guider tes choix.
- **Pourquoi ?** Cela stimule l'intuition en utilisant des synchronicités.
- **Matériel à réunir :**
 - Réunis spontanément quelques livres
 - De quoi noter ou ton journal de l'intuition pour écrire ton message et ton interprétation
- **Exercice :**
 - Fais le calme en toi.
 - Prends un livre, ferme les yeux et ouvre une page au hasard.
 - Lis le morceau de phrase ou la phrase, ou les phrases qui attirent ton attention.
 - Réfléchis à comment ce message peut s'appliquer à ta journée.
 - Quelle émotion déclenche t-il ? Comment la relie-tu à ce que tu vis en ce moment ?
 - A quoi associe-tu ce passage avec ta vie ? Ton quotidien ? Tes préoccupations ? Tes envies ?
 - Est-ce que ça vient te donner un conseil ? Une mise en garde ? Une confirmation ?
 - N'importe quel livre fonctionne. Regarde où tes yeux se portent en premier.
- **Astuce 1 :** Garde toujours un livre avec toi. Sinon pioche dans ta bibliothèque : le titre peut être ton message du jour.
- **Astuce 2 :** tu peux également poser une question avant d'ouvrir ou de choisir un livre. *Comment me sentir plus en forme ? Comment améliorer ma santé ? Est-ce que (...) est une bonne idée ?*
- Complète ton journal de l'intuition avec les messages reçus et comment tu les as compris.



J11

Visualisation

- **Objectif** : Renforcer ton imagination et ta perception intérieure.
- **Pourquoi** ? : Plus tu affines ta visualisation/imagination, plus tu perçois des intuitions claires.
- **Matériel** :
 - Des écouteurs pour écouter au calme la méditation guidée
- **Exercice** :
 - **Exercice rapide** : Imagine une pomme en fermant les yeux. Essaie de voir sa couleur, texture, forme.
 - Rendez-la plus nette, puis change sa couleur mentalement.
 - **Exercice plus long** (être au calme avec des écouteurs) : écouter la méditation guidée réalisée pendant la vidéo J11-visualisation
- Voilà tu as fait une méditation guidée ou un voyage intérieur. Une technique qui te permet de développer ta capacité à voir à l'intérieur. A recevoir des images. A développer ta clairvoyance.
- **Décodage de la méditation réalisée** :
 - L'entrée de la maison : c'est toi actuellement. Ca décrit ton état global intérieur mais donc l'état de ta vie.
 - Le grenier c'est le passé c'est qui explique ton état d'aujourd'hui. Ce qui a en partie pu conditionner la personne que tu es aujourd'hui. Mais il n'est pas limitant.
- **Conseils** :
 - entraîne-toi à poser une question, fermer les yeux et à demander à voir la réponse en images.
 - d'autres méditations guidées disponibles sur Youtube, habitue-toi à en écouter si ça te parle bien-sûr.



J12

Prise de décisions

• **Objectif :** Apprendre à utiliser son intuition, ta validation corporelle, visualisation pour choisir.

• **Pourquoi ?** : Les outils liés à l'intuition sont précieux pour prendre des décisions alignées avec ton essence profonde.

• **Matériel :**

- Feuilles stylos, ou journal de l'intuition.

• **Exercice :**

- Pose une question (“*est-ce opportun d'accepter cette proposition ?*”). Note que je n'utilise pas « *dois-je ? Est-ce qu'il faut que ?* » car l'univers, la vie ne te demande rien. Il n'y a pas d'injonction dans l'univers.

- Dans ma vidéo l'exemple est « *est-ce opportun d'arrêter / continuer le gluten ?* »

- **Technique 1 :** Utilise la validation corporelle réalisée J5. Sens si ton corps fait oui, non, je ne sais pas. Exemple : mon corps se contracte si j'arrête le gluten, mon ventre recule.

- **Technique 2 :**

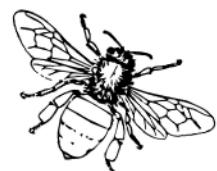
- Ferme les yeux et imagine que tu dises “oui” : ressens ce qui se passe dans ton corps. Et visualise en image ce que ça pourrait t'apporter ou changer dans ta vie. Dans mon exemple si m'imagine entrain de continuer à manger du gluten donc je m'imagine dans ma cuisine à préparer des plats avec pâtes, pain etc... et je regarde comment je me comporte, ce que je ressens, comment je le vis.

- Maintenant imagine que tu dises NON et ressens si c'est confortable, inconfortable dans ton corps. Puis visualise en images ce que ça pourrait changer dans ton quotidien de dire NON. Dans mon exemple, je m'imagine en train d'arrêter le gluten, donc dans ma cuisine je n'utilise plus que des légumes, riz, pomme de terre par exemple. Et je regarde comment je réagis, comment je me sens dans mon corps, comment je me comporte.

- **Technique 3 :**

- Utilise l'écriture intuitive : prends une feuille et pose clairement ta question sur ton choix 1 : *est-ce une décision alignée de continuer à manger du gluten ?* Laisse venir les mots, les phrases. Puis écris ta question sur ton choix 2 : *Est-ce une décision alignée d'arrêter le gluten ?* Laisse venir les mots tel un écrivain.

• **Conseil :** Fais cet exercice à chaque décision. Commence avec de petits enjeux. Plats avec du poisson ? Avec de la viande ? Végé ? Je bois plutôt un thé ? Un café ? Je pars en vacances dans le sud ? Dans le nord ? Je commande ce téléphone ? Celui-ci ?



J13

Génération d'idées

Objectif : Utilise ton intuition pour trouver des idées.

Pourquoi ? Stimuler l'intuition booste l'inspiration, la créativité, les projets.

• **Matériel :**

- Un livre (n'importe lequel),
- des feuilles, stylo ou journal de l'intuition.

• **Exercice :**

- Ne pose aucune question et fais cet exercice sans intention particulière.
- Prends un livre, ouvre-le,
- Note sur une feuille blanche à gauche (je te recommande de la prendre au format horizontal) le premier mot entier que tu lis (autre que le, la, les...)
- A côté : laisse venir trois idées en lien avec ce mot, en les notant les unes en dessous des autres, de manière très espacée.
- En face de chaque idée : décris ces idées, note absolument tout ce qui te vient sans trier, qu'est-ce qu'elle te raconte.
- Note en quoi ces idées pourraient t'être utiles ou non.
- Tu peux faire cet exercice de manière plus orientée, en l'appliquant à un projet par exemple.
- Un projet peut porter sur
 - Un hobby : *je souhaite me mettre aux activités manuelles, je ne sais pas où commencer.*
 - Un projet familial : *nous souhaitons acquérir un nouvel espace de vie, nous ne savons pas ce qui nous conviendrait*
 - Un projet pro : *je souhaite me reconvertir, mais je ne sais pas dans quoi.*
- Pose une question utile : *comment développer (mon entreprise, un blog, mon projet de ???)*
- Et refais l'exercice en notant un mot qui attire ton attention dans un livre puis en y associant des idées. Sur chaque idées associe de nouvelles idées. Et vois comment ce que tu as écrits pourrait réellement t'aider dans ton projet.
- Applique ce principe à tes projets pro, perso, artistiques.
- Ne perds pas confiance si les idées ne viennent pas de suite. Essaie un autre jour. Complète ton arbre à idées pas à pas selon tes moments d'inspiration.

• **Conseils :**

- Applique ce principe à tes projets pro, perso, artistiques.
- Ne perds pas confiance si les idées ne viennent pas de suite. Essaie un autre jour. Complète ton arbre à idées pas à pas selon tes moments d'inspiration.



J14

Bilan

Objectif : Prendre conscience des progrès réalisés.

Matériel :

- Une feuille blanche ou ton journal de l'intuition
- Des crayons de couleurs + du gris (crayon mine) ou feutres (avec gris et noir)
- Chrono ou téléphone

• **Exercice :**

◦ **Etape 1 : dessin intuitif**

- Prends une feuille blanche. Prépare des crayons de différentes couleurs ainsi qu'un crayon gris. Lance un chrono sur 5 minutes.
- Et dis : Je dessine mon intuition.
- Dessine sans réfléchir pendant 5 minutes. Si tu souhaites t'arrêter avant mais pas plus.
- Laisse sortir spontanément les traits, courbes couleurs.

◦ **Etape 2 : écoute ton dessin – écriture intuitive**

- Colle ce dessin contre toi, face tournée vers toi. Ressens dans ton corps ce que ce dessin qui représente ton intuition déclenche.
- Prends une feuille et un stylo et demande à ton dessin : Qu'as-tu à me dire ? Et laisse les mots venir naturellement par écriture intuitive.

◦ **Etape 3 : bilan de ton évolution entre tes deux dessins**

- Compare ce dessin avec le premier que tu avais réalisé au démarrage de ta formation. Note ce qui a changé. Note les différences avec le premier dessin que tu avais fait pour constater tes progrès. Les différences entre la première expression de ton intuition et celle d'aujourd'hui maintenant que tu as pris l'habitude de t'ancrer, t'aligner, de détendre et t'entraîner !

- **Ressens-les différences entre les deux dessins dans ton corps** : pose le premier dessin sur toi : fais un bilan corporel, comment tu tes sens, comment tu te tiens, comment tu respires. Change et prends le nouveau dessin que tu appliques contre toi. Nouveau bilan des ressentis corporels. Note maintenant les différences de ressentis entre le dessin qui représentait ton intuition au démarrage de cette formation et le dessin qui la représente aujourd'hui après cette formation.

◦ **Etape 4 : bilan global dans ton journal de l'intuition**

- Note ce qui a changé en toi depuis le début de cette formation. Les petites choses du quotidien qui ont légèrement changé ou beaucoup ! Les idées que tu as reçues pendant cette formation. Ces changements ainsi conscientisés vont te motiver à poursuivre les jeux et à DÉVELOPPER FACILEMENT TON INTUITION





Félicitations !
Tu connais
désormais mieux ton
intuition et tes
ressentis !



www.divinesabeilles.com
Audrey Lasalle

