

PETIT
CAHIER
d'exercices

Guérir par l'énergie, la méditation et la thérapie

Elina Vorger

ILLUSTRATIONS D'AURÉLIE DE LA PONTAIS

jouvence
EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Et si j'étais plus

J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison

Mon Cahier poche : Je me révèle à moi-même

Dans la même collection

Petit Cahier d'exercices : Réussir ses transitions de vie, Christine Marsan

Petit Cahier d'exercices : Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach,
Marie-Claire Bloch

Petit Cahier d'exercices : Soutenir un proche et prendre soin de soi,
Valérie Capelle

Petit Cahier d'exercices : Lever les obstacles à la perte de poids,
Dr Claude Arnaud et Sandrine Gabet Pujol

Petit Cahier d'exercices : Se libérer des relations toxiques,
Helen Monnet

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-299-5

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de la Pontais

Maquette de couverture et intérieurs : Antartik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



NOTE DE L'AUTRICE

J'ai pris le parti de révéler dans ce Cahier **un savoir-faire professionnel de plus de dix années en cabinet de thérapie** afin de vous accompagner dans la découverte de vos propres capacités de guérison, et de vous permettre d'aider les gens que vous aimez à retrouver le bien-être et la santé.

Il va sans dire que les soins énergétiques, la méditation et la thérapie personnelle ne remplacent pas la médecine conventionnelle et que **si vous êtes malade ou souffrant, vous devez impérativement consulter un médecin.**

Il est également important de noter que ce Cahier ne constitue qu'un préambule au monde merveilleux des médecines douces, et que **si vous désirez aller plus loin et pratiquer de façon professionnelle, vous devez suivre un cursus adapté.** Nous proposons au centre Elina Vorger Eveil une formation intitulée « Praticien en soins énergétiques, hypnose et thérapie ». Plus d'informations sur notre site Internet :

www.eve-medecinesdouces.com

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un voyage passionnant au cœur du potentiel immense qui sommeille en vous...

Avec tout mon amour,

Elina



INTRODUCTION

Si vous êtes ici, si vous tenez ce Cahier entre vos mains, c'est pour une raison... **Une raison bien précise.**

*Vous ne le savez peut-être pas encore,
mais vous êtes à la recherche de
quelque chose...
« d'autre chose », à vrai dire.*

Autre chose que vous ne parvenez pas à trouver dans ce monde. **Autre chose qui pourtant vous appelle**, qui vous obsède même parfois...

Qu'y a-t-il « au-delà » ? Au-delà de la prison de vos cinq sens, au-delà de ce théâtre grandeur nature que l'on appelle la vie ? Pourquoi êtes-vous ici ? Quel est le but, quel est le sens ? Y a-t-il quelque chose **de plus GRAND** qui règle nos destinées, y a-t-il autre chose, **de plus ESSENTIEL**, à trouver ?

Voilà le but avoué de ce Cahier : vous amener à voir « au-delà » de la prétendue réalité, pour découvrir un nouveau monde dont vous n'osiez

même pas rêver... Un monde sans frontières, ni barrières, un monde où vous êtes à la fois **le héros de votre propre quête et le guérisseur de tout votre être...**

Un monde où tout est possible!

Si vous vous reconnaissez en cet **explorateur de la conscience**, en ce **magicien des temps modernes**, si en vous brûle la soif de nouveaux horizons et l'excitation de défis inédits... Alors partons ensemble, chers amis, conquérir notre infini !





S'AIMER POUR SE LIBÉRER

J'EMBRASSE MES LIMITATIONS

Vous désirez vous envoler ? Planer enfin loin de tous vos petits (et grands) soucis quotidiens pour goûter une liberté d'être, une fulgurance absolue de vie ?



Car si vous y réfléchissez bien, juste là, maintenant... Votre vie est-elle vraiment celle que vous attendiez ? Menez-vous une existence inouïe, riche de sens, **passionnante de beauté, de vérité, de défis, de nouveautés ?**

Si vous avez répondu à cette question par la positive, alors ce Cahier n'est peut-être pas pour vous. Vous l'avez déjà dépassé... Mais si, comme moi, vous sentez qu'il vous manque encore un petit quelque chose pour être réellement épanoui, **ce tout petit plus qui pourrait tout changer** si seulement vous saviez par où commencer...

Alors c'est que vous êtes au bon endroit !

Le bonheur n'est pas quelque chose qui nous tombe dessus un jour et ne nous quitte plus, pas plus qu'un don accordé à de rares chanceux... **Le bonheur est une capacité.** Et cette capacité est présente en chacun de nous. Dormante à vrai dire. Tout l'enjeu de ce Petit Cahier va être de **vous apprendre à « la réveiller » pour la travailler et la maîtriser.**

Car il va d'abord falloir enlever tout ce qui bloque, tout ce qui freine. Ôter les pierres en nous, qui empêchent ce bonheur de jaillir... Effacer les barreaux qui le retiennent prisonnier.

Et pour cela, malheureusement, une seule solution : plonger dans le noir. Oser regarder ses failles, ses blessures, ses faiblesses, ses ratures.
Oser s'accepter, dans tout ce que l'on est...

Voilà, c'est peut-être cela le plus grand accomplissement de tous les temps :



**Oser ne plus se fuir,
pour s'aimer, enfin.**

MA MALLE À CHAOS

Commençons par un petit exercice, qui paraît tout simple, mais qui pourtant se révèle le plus difficile de tous... **Oser regarder en nous ce que depuis toujours nous avons fui.**

Vous savez, tous nos cadavres intérieurs, **nos pensées assassines** sur nous-mêmes, **nos jugements rapides** et infondés, nos peurs et nos culpabilités les plus ancrées, **nos rêves injustement étouffés...**

*Osons ensemble
aujourd'hui,
ouvrir la malle de notre
chaos enfoui !*

Exercice

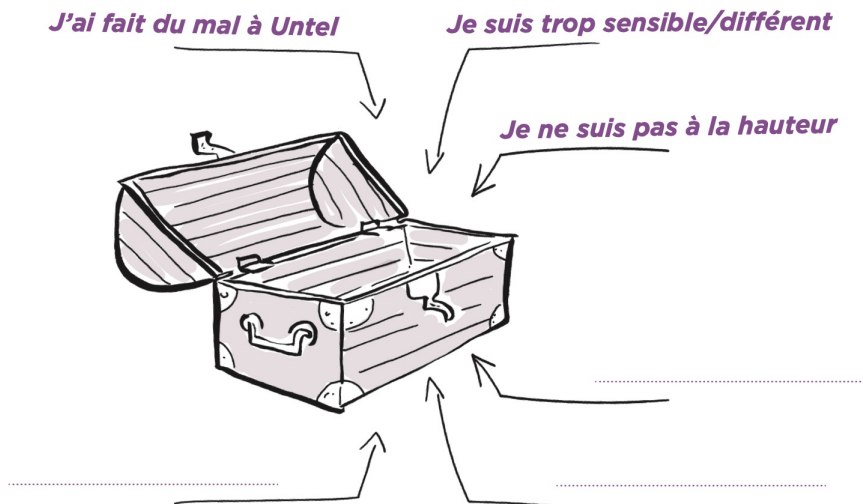
Prenez quelques instants pour quitter la frénésie de votre quotidien et faire le calme en votre corps et en votre esprit. Vous pouvez pour cela vous aider de « la méditation de présence à soi' ».

Une fois profondément détendu, effectuez la visualisation suivante : vous marchez en pleine forêt, la nuit. Il fait sombre mais la pleine lune guide vos pas... Vous suivez sa douce lueur et arrivez bientôt dans une clairière.

Au milieu de cette clairière, il y a une lourde malle de bois. Il s'agit de votre malle à chaos personnelle. La malle est très lourde et très vieille mais vous parvenez à l'ouvrir (avec difficulté).

Regardez maintenant ce qui se trouve à l'intérieur...

Notez ci-dessous tous les ressentis, images ou souvenirs négatifs à votre sujet qui émergent en votre esprit.



1. Retrouvez « La méditation de présence à soi » (et bien d'autres) dans le livre *Et si j'étais plus* d'Elina Vorger, Éditions Jouvence, 2018.