



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD



INTRODUCTION

Gandhi a affirmé « *Notre pouvoir ne réside pas dans notre capacité à refaire le monde mais dans notre habileté à nous recréer nous-même.* »

Lorsque nous nous recréons nous-même en force, confiance et foi, nous devenons des piliers de lumière. Nous apportons dans le monde des fruits de bonheur où la terre devient un lieu où il fait bon vivre.

Telle est ultimement l'aspiration et la tâche de chaque âme : faire de l'expérience terrestre une opportunité de créer le paradis en soi d'abord pour que cela se reflète aussi sur terre. Tout ce qui contrevient à cette aspiration travaille contre l'évolution de Soi et de la conscience planétaire.

Ce cours vise à vous renforcer de l'intérieur par votre plus grande habileté à vous connecter à votre Soi profond (âme) et au Divin (force transcendante) qui nous assiste dans ce processus.

Nos chakras sont des antennes réceptrices d'énergies. Lorsque nos sens sont trop tournés vers l'extérieur, ceux-ci reçoivent des vibrations et influences qui pourront obstruer notre capacité d'être dans notre propre sphère de conscience lumineuse. Mais plus nous chargeons notre corps énergétique, notre volonté et notre esprit d'affirmations, de techniques de respirations, de prières et méditation, plus nous transférons le pouvoir que nous avons donné à notre égo de peur, de non-confiance, d'inquiétude, ou de doute, à notre Soi véritable qui est courage, Foi invincible, optimisme et lucidité.

La caractéristique de cet état d'être est un état d'équanimité qui permet de devenir créateur de notre réalité.



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Les affirmations, prières et mantras ou toute autres pratiques de ce cours pourront ainsi vous soutenir au quotidien pour réaligner votre mental positivement, charger votre cœur et corps de force et faire rayonner votre corps énergétique. Plus le corps énergétique rayonne, plus les situations négatives en provenance de l'extérieur seront éloignées ou dissoutes.

La constance, la régularité dans les pratiques permet de libérer votre vrai et authentique pouvoir personnel tout en augmentant votre confiance et guidance intérieure afin que votre vie soit chargée de cet élan de nouveauté et de découverte des potentialités auparavant enfouies en vous par les conditionnements ou habitudes de pensées.

DEVENONS DES PILIERS DE LUMIÈRE

SOYONS DANS LA CONSCIENCE DE NOTRE POUVOIR RÉEL

SOYONS VIGILENTS, ALERTES ET VAILLANTS, dans l'esprit de foi.





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Pratiques d'alignement matinal



(10 min. approx.)

1. **Respiration** : Faites une série de 8 pranayamas (respirations conscientes, alternées, et ou 4x4x8)
2. **Visualisation** : Entourez-vous d'un cercle de lumière
3. **Lâcher-Prise** : Observez les pensées sans vous y attacher
4. **Sankalpa** : Formulez votre **intention** du jour en plaçant cette intention dans votre cœur et votre centre ajna
5. **Conclusion** : Faites le son *Aom* 3 fois en demeurant dans cette intention.



Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

MÉDITATION DANS LE TEMPLE CŒUR

Visualisez que vous entrez dans la chambre secrète de votre cœur. Placez-vous en communion avec votre âme. Méditez sa présence. Laissez-monter ce qui vient comme inspiration, guidance intérieure. Complétez ensuite avec cette prière.

*Je te salue, mon âme, remplie de grâces,
Que Ta Lumière soit toujours avec moi ;
O mon âme, essence de mon être,
Guide-moi sans cesse maintenant et toujours
Aom, Amen*





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Prière de reconnaissance et de gratitude

Mon âme, je me réjouis de ta présence,

Mon esprit s'élève en toi

Grâce à toi, je reconnais qui je suis.

À chaque jour, par toi, je suis comblé et béni.

Mon âme, tu fais pour moi de grandes choses.

En toi, je découvre la mère, le père, la sœur, le frère, l'humble ami au service du divin.

Mon âme tu m'émerveilles. En toi je trouve refuge et protection.

Merci de m'assister toujours.

Même lorsque tu sembles te cacher, je te trouve dans le silence de mes réflexions et de mes aspirations les plus profondes.

Mon âme, je t'aime et te chéris,

Apprend moi l'amour, la bonté, la compassion et l'empathie car je te reconnais dans tes divines vibrations d'amour et de lumière.

Tu es mon âme, je suis à toi, tu es moi et je suis Toi.

À jamais unis soyons un être de lumière rempli de la Divine Présence.

Aom, Amen, qu'il en soit ainsi.





Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Prière de reconnexion pour changer ses perceptions

Je reconnais que je suis beaucoup plus que mes perceptions, mes pensées ou mes émotions terrestres. Que j'ai la capacité de me détacher de mes inquiétudes et de mes peurs, car je sais que je suis habitée par une force lumière plus forte que tout cela.

Je remets à l'univers tout mon stress, toutes mes perceptions limitatives, émotions négatives ou souffrance et je reçois ici maintenant l'énergie de l'Esprit qui me recentre dans ma lumière.

J'honore l'esprit d'unité et de vérité en moi. Je fais confiance à la voix de mon cœur.

Je suis dans la gratitude de ce moment. Merci, merci, merci.

