



# Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels  
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD



## ***OSE – 4ème rencontre : Thème Inspiration et guidance***

*Rencontre pour amplifier son inspiration, et sa guidance. Ceci permettra de ressentir que nous sommes assistés et guidés sur le chemin d'âme. Avec mantras d'inspiration, affirmation, méditation, et exercices pratiques.*

### **Introduction**

#### **La voix de l'inspiration et de l'intuition**

Dans le rythme des activités quotidiennes, nous fonctionnons davantage sous le mode de nos conditionnements ou raisonnement. Mais lorsque nous voulons devenir pleinement des êtres vivants heureux et en harmonie avec soi et les autres, nous avons besoin d'activer la faculté de l'intuition qui permet de savoir et ressentir ce qui nous convient, ce qui est bon, juste ou adéquat pour nous.

Nous avons également besoin d'être inspirés afin que nous ressentions notre vie comme une œuvre en développement. L'artiste ressent intuitivement le besoin de peindre, mais il doit ressentir aussi une inspiration, c'est-à-dire cette capacité de recevoir spontanément une idée sans la bloquer par le raisonnement, cela peut se présenter sous forme d'images, de pensées ou de mots.

Lorsque nous avons des décisions à prendre, nous pouvons ainsi être comme l'artiste, nous laisser guider par notre intuition et vérifier ce que la réponse ou guide nous inspire comme démarche à faire.



# Programme OSE ton Rayonnement

## Outils Spirituels Essentiels Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

Je vous propose ici des outils pour amplifier votre intuition, inspiration et guidance intérieure. Ces exercices peuvent être pour vos décisions personnelles ou encore pour apprivoiser les messages intérieurs de votre âme.

### EXERCICE 1 VISUALISATION DE LA FLAMME violette + Affirmation

Vous avez une décision à prendre ou vous désirez recevoir une réponse intérieure face à une situation ? Voici les étapes

- 1) Pour calmer le mental, vous pouvez mettre toutes les possibilités sur papier et leur évaluation du pour et contre que votre raisonnement fait.
- 2) Décrochez de tout ce que vous avez fait comme travail mental pour entrer dans la zone neutre de vous-mêmes en faisant des respirations conscientes suivies d'une demande d'assistance à votre être intérieur.
- 3) Utilisez un *mala* pour cette pratique.
- 4) Visualisez-vous entouré d'une flamme violette tandis que vous prononcez les 108 fois du mala la phrase suivante : « **Je suis un être de feu, je suis la pureté que Dieu désire** ».
- 5) Une fois la pratique complétée : laissez monter ce qui vient en vous en demeurant concentré sur votre 3ème œil. Images, paroles, inspiration et guidance seront disposées à jaillir en vous.





# Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels  
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

## Exercice 2 – Méditation/ visualisation

### DÉVELOPPER UNE RELATION AVEC SON SOI PROFOND (ÂME)

- 1) Se visualiser dans un endroit agréable et imaginer votre âme venir vers vous sous la forme de personnage, ange ou autre.
- 2) Demander à votre âme de vous donner un signe de sa présence :
  - a. Observez vos sensations impressions
  - b. Demander à votre âme son nom qui correspondra à votre nom spirituel. Ce nom est un précieux outil pour ensuite vous en servir pour recevoir les réponses que vous demanderez à votre âme.
  - c. Conversez avec votre âme
  - d. Demandez lui l'amplification de votre guidance intérieure et recevoir inspiration et intuition.

### Pratique supplémentaire

#### ÉCRITURE intuitive

Prenez une feuille et écrivez  
d'abord : O mon guide intérieur, je  
te demande de la guidance pour ...  
(et écrivez votre demande)

Écrivez ensuite : Chère âme + le  
nom spirituel (exemple : O âme  
cristalline, ô âme cœur, o âme Marie... etc.), Voici mon message d'amour et de  
guidance    pour    toi    aujourd'hui :




---



---

Laissez couler l'information qui monte intuitivement sans questionner ou censurer. Vous apprendrez à discerner la voix bienveillante de votre être qui



# Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels  
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

vous guide de la voix de votre surmoi qui juge ou critique. Si vous avez écrit des réponses qui vous culpabilisent ou qui vous jugent, c'est la voix de l'égo ou de la raison.

## Prière d'âme et de guidance

*Méditez sa présence. Laissez monter ce qui vient comme inspiration, guidance intérieure. Complétez ensuite avec cette prière.*

*Ô mon âme, je te demande divine assistance et inspiration. Que je sois dans l'ouverture de ta grâce et reçoive l'inspiration dont j'ai besoin en ce moment pour guider mes actions.*



*Complétez en faisant des respirations conscientes et, en fermant les yeux, fixez le regard vers le haut afin de rester dans cette connexion intérieure tout en laissant monter images, paroles et ressentis... Notez votre expérience.*

« Tous les hommes et les femmes qui réussissent passent une grande partie de leur temps en concentration profonde. » Yogananda



# Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels  
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD

## PRANAYAMA POUR DÉVELOPPER L'INTUITION

### 1. PRATIQUE : HAM SA

**CARACTÉRISTIQUES :** Le terme **Ham Sa** signifie « Je suis cela », en pratiquant le Ham Sa, nous renforçons notre contact avec notre source intérieure, âme, développons la concentration, l'intuition et la guidance intérieure.

2. Dans la position assise, colonne droite, fermer les yeux et inspirer profondément en visualisant une colonne de lumière monter du coccyx vers le front en entendant intérieurement le son **Ham**. Une fois le souffle au front, expirer en prononçant fort le son **Sa** en dirigeant l'énergie vers le centre de la poitrine, chakra du cœur.

### Exercice pour amplifier votre attention

Installez une chandelle devant vous, autant que possible à la hauteur des yeux.

Fixez du regard la chandelle aussi longtemps que possible sans fermer les yeux.

Puis fermez les yeux en continuant de voir la chandelle.

Avec l'habitude vous verrez vraiment la chandelle qui disparaît graduellement tandis que vos yeux sont fermés. Reprenez l'exercice plusieurs fois. Puis en demeurant dans le silence, observez ce qui monte en vous sans vous y attacher.

L'attention et la concentration sera votre phare pour recevoir de plus en plus d'assistance divine.





Centre de yoga et de spiritualité  
Christina Sergi

# Programme OSE ton Rayonnement

Outils Spirituels Essentiels  
Pour retrouver son pouvoir personnel

© Christina Sergi, PhD