

Coloriages à méditer

Inspirés des chakras



RACINE



SACRÉ



PLEXUS
SOLAIRE



COEUR



GORGE



3^E OEIL



COURONNE



À cette étape-ci, vous vous demandez peut-être comment débiter votre quête du mieux-être. Voici quelques suggestions pour vous installer dans une ambiance propice à amorcer une découverte et un nettoyage conscient de vos émotions. Pendant votre processus, si vous avez des interrogations, si vous avez envie de partager votre expérience ou si vous prenez conscience que vous avez certains blocages, n'hésitez pas à me contacter pour en discuter. Je pourrai alors vous guider vers d'autres outils ou ressources pour continuer votre cheminement.

SUGGESTIONS D'UTILISATION

Vous pouvez vous installer confortablement, mettre une musique douce ou une musique qui fait vibrer le chakra que vous désirez travailler et que vous vous apprêtez à colorier. Fermez vos yeux, entrez à l'intérieur de vous et visualisez le chakra choisi. Observez sa couleur, sa position et concentrez-vous sur la phrase inscrite en haut du chakra. Restez dans cette ambiance quelques minutes. Puis, commencez à dessiner, laissez-vous aller, laissez monter les émotions. Ne les refoulez pas.

Toutes les manières sont bonnes pour colorier les chakras. Trouvez la vôtre et laissez-vous guider par ce qui monte en vous.

LES CHAKRAS

Voici un bref résumé des rôles des sept chakras principaux.

RACINE

Le chakra racine est le chakra de la base, le premier chakra. Il est rouge. C'est le chakra de l'enracinement et du moment présent. Il a une incidence sur l'anxiété, les peurs, le passage à l'action et les dépendances. Tous les malaises physiques, psychologiques et maladies suivantes sont reliés à ce chakra : tous les maux du bas du corps, constipation, hémorroïdes, gros intestin, arthrite, troubles alimentaires.

SACRÉ

Le chakra sacré est le deuxième chakra. Il est orange. C'est le chakra de l'enfant intérieur et des relations avec les autres. Il a une incidence sur notre énergie sexuelle et la reproduction, notre relation avec l'argent (les désirs matériels), notre capacité d'introspection et d'être en contact avec notre être véritable. Quand notre chakra sacré est en santé, ouvert et activé, l'émotion est bien gérée. Tous les malaises physiques, psychologiques et maladies suivantes sont reliés au chakra sacré : organes reproducteurs et génitaux, rhumatisme, sacrum, sciatique, troubles urinaires, problèmes de circulation sanguine.

PLEXUS SOLAIRE

Le chakra du plexus solaire est le troisième chakra. Il est jaune. C'est le chakra du ressenti et de la capacité à pardonner. Il a une incidence sur notre manière de ressentir les choses, l'estime de soi, la volonté, nos aptitudes à gérer les crises, notre capacité à prendre des risques, la timidité, le manque d'ardeur face aux obstacles. Tous les malaises physiques, psychologiques et maladies suivantes sont reliés au chakra du plexus solaire : estomac, foie, intestin grêle, rate, vésicule biliaire, articulations, muscles, pancréas, diabète.

COEUR

Le chakra du coeur est le quatrième chakra. Il est vert. C'est le chakra de l'amour véritable. Il est le lien entre les chakras du plan physique, ceux du bas du corps et les chakras du plan spirituel, ceux du haut. Il a une incidence sur l'acceptation de soi et des autres,

l'amour (notre capacité à donner et à recevoir), la compassion. Tous les malaises physiques, psychologiques et maladies suivantes sont reliés au chakra du coeur : maladies de coeur (infarctus, dysfonctionnements valvulaires, angines de poitrine, etc.), cancer du poumon, du sein, de la peau, bronco-pneumonie, tous problèmes de peau, vertèbres dorsales.

GORGE

Le chakra de la gorge est le cinquième chakra. Il est bleu. C'est le chakra de l'expression de soi et de l'écoute véritable. Il a une incidence sur la communication, la créativité, l'écoute, notre capacité de dire non. Tous les malaises physiques psychologiques et maladies suivantes sont reliés au chakra de la gorge : glande thyroïde, gorge (torticolis), asthme, perte de voix, cou, nuque, épaules, poumons, cordes vocales, acouphènes, otites.

TROISIÈME OEIL

Le chakra du troisième oeil est le sixième chakra. Il est violet. C'est le chakra de l'intuition. Il est le lien entre notre conscience supérieure et notre égo. Il a une incidence sur la clairvoyance, notre relation par rapport à la mort, notre attachement aux choses matérielles. Tous les malaises physiques, psychologiques et maladies suivantes sont reliés au chakra du troisième oeil : nez, sinus, système nerveux central, dyslexie, épilepsie, moelle épinière, troubles neurologique, tumeur cérébrale.

COURONNE

Le chakra de la couronne est le septième chakra. Il est blanc ou violet. C'est le chakra de la conscience divine. Il est connecté avec le moi supérieur, notre guide spirituel. Il a une incidence sur notre capacité à élever notre conscience, notre confiance en nos croyances et en notre identité. Tous les malaises physiques, psychologiques et maladies suivantes sont reliés au chakra de la couronne : pertes de mémoire, cortex cérébral, idées suicidaires, migraines.

Les angoisses créent les peurs et vous empêchent d'être dans l'action.



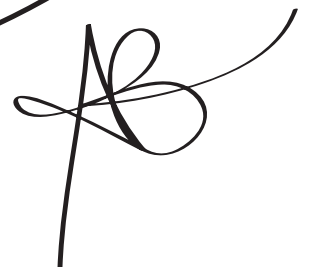
RACINE



C'est quoi le moment présent ? C'est être ici et maintenant, c'est de vivre chaque seconde au présent et être dans ce qui existe car hier et demain n'existent pas. C'est nous qui les créons.



RACINE



Si nous ne sommes pas en contact avec notre être véritable, nous allons réagir par automatisme et avec nos systèmes de défenses qui se sont mis en place pendant l'enfance pour nous permettre de survivre.



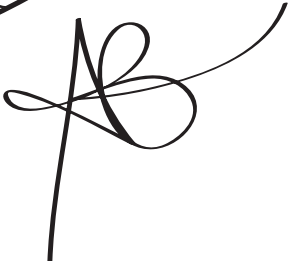
SACRÉ



Les autres sont mon miroir, le miroir de mon âme. Ils sont dans ma vie pour que je puisse évoluer et grandir en tant que personne.



SACRÉ



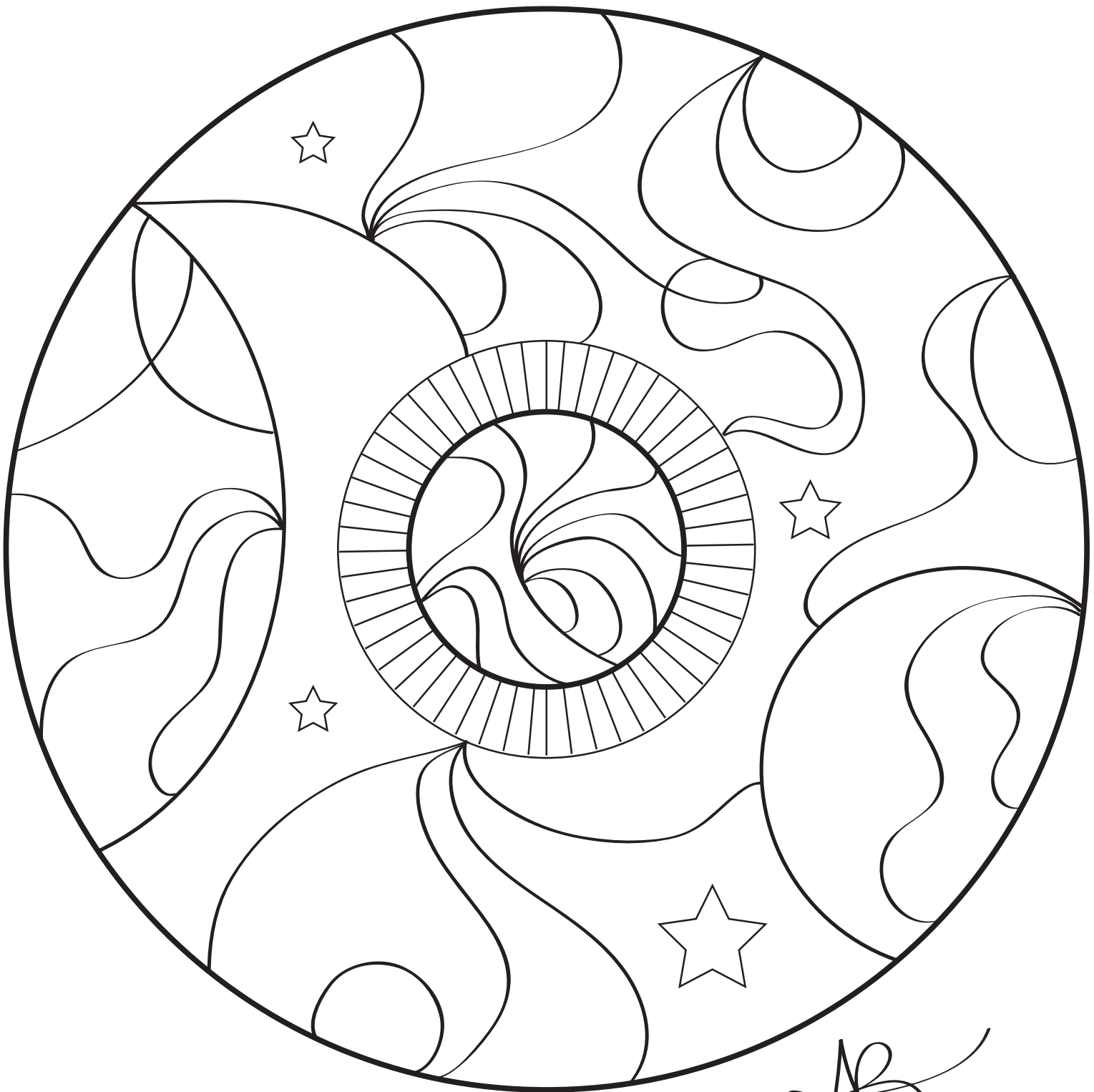
Notre pouvoir créateur, c'est aussi de créer notre vie selon nos désirs, les désirs de notre être véritable. Donc, pensez à ce que vous voulez et non à ce que vous ne voulez pas.



PLEXUS SOLAIRE



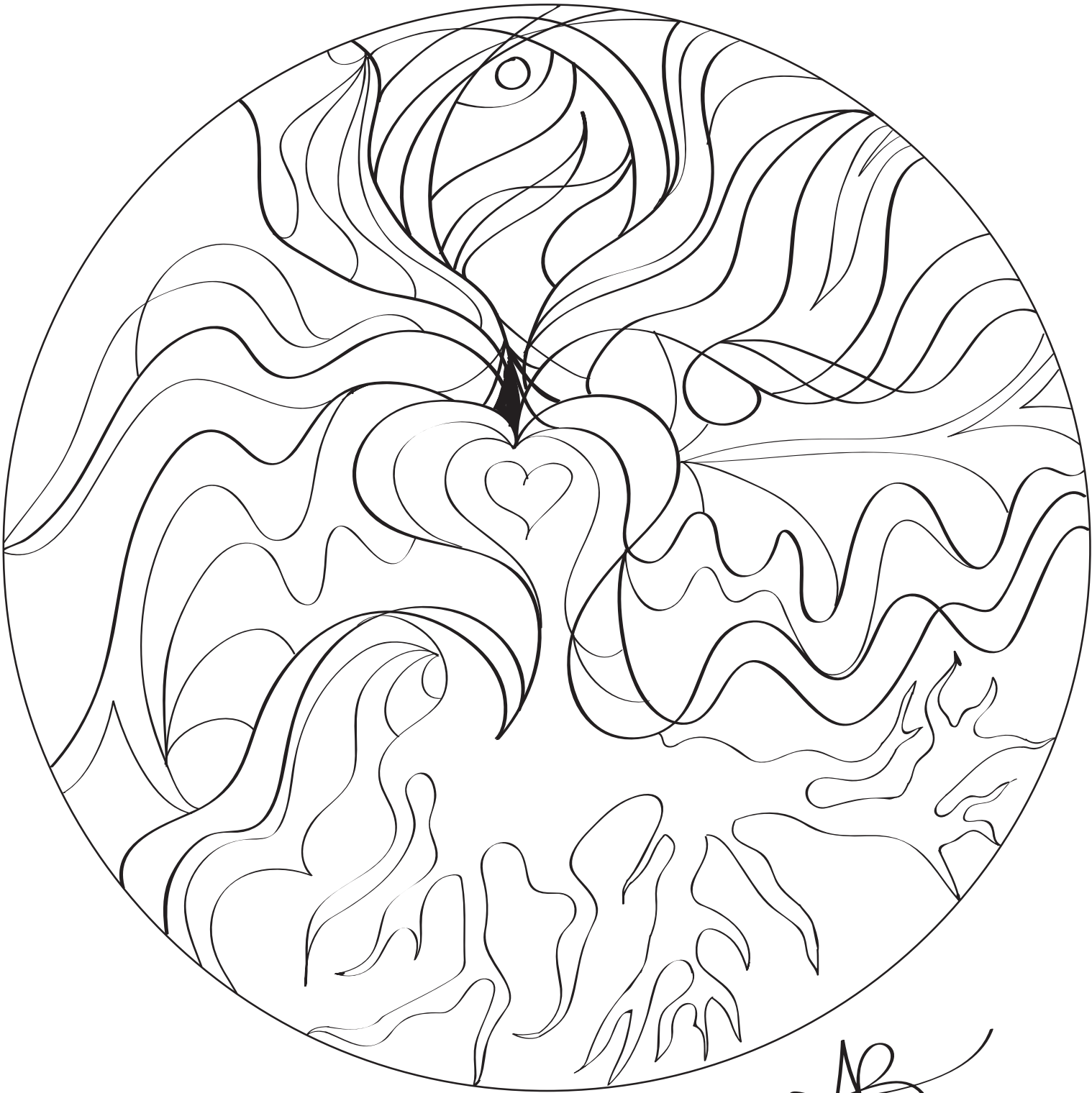
Nos pensées créent. Nous choisissons de faire attention à tout ce que l'on pense et tout ce que l'on dit car le simple fait d'y penser peut l'attirer. C'est notre pouvoir créateur.



PLEXUS SOLAIRE



Ouvre ton coeur, ouvre-le à l'amour, l'amour véritable, l'amour inconditionnel. Pour recevoir, il faut savoir donner en premier.



COEUR



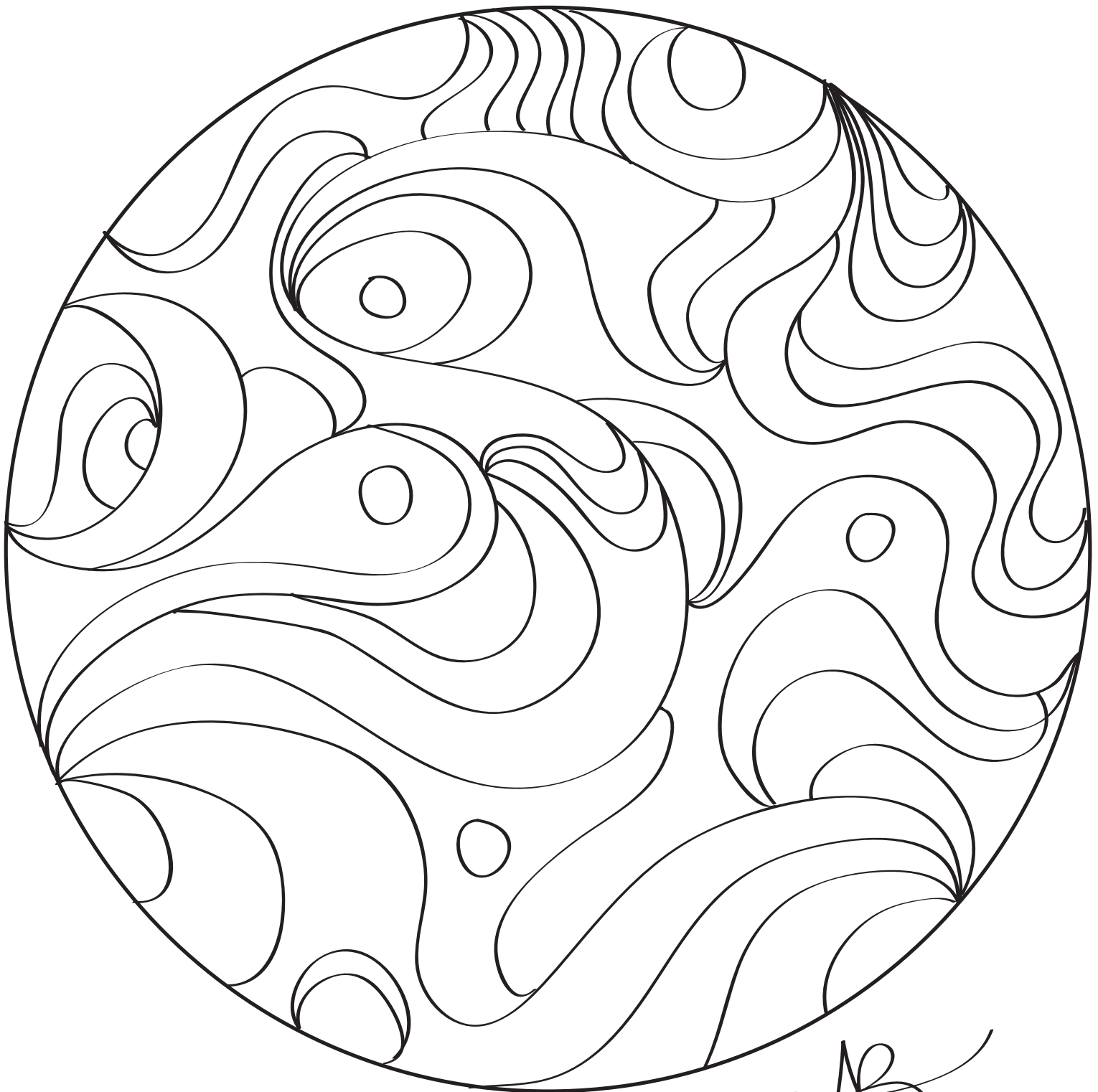
Le vrai pardon se fait avec l'ouverture du coeur, avec compassion.



COEUR



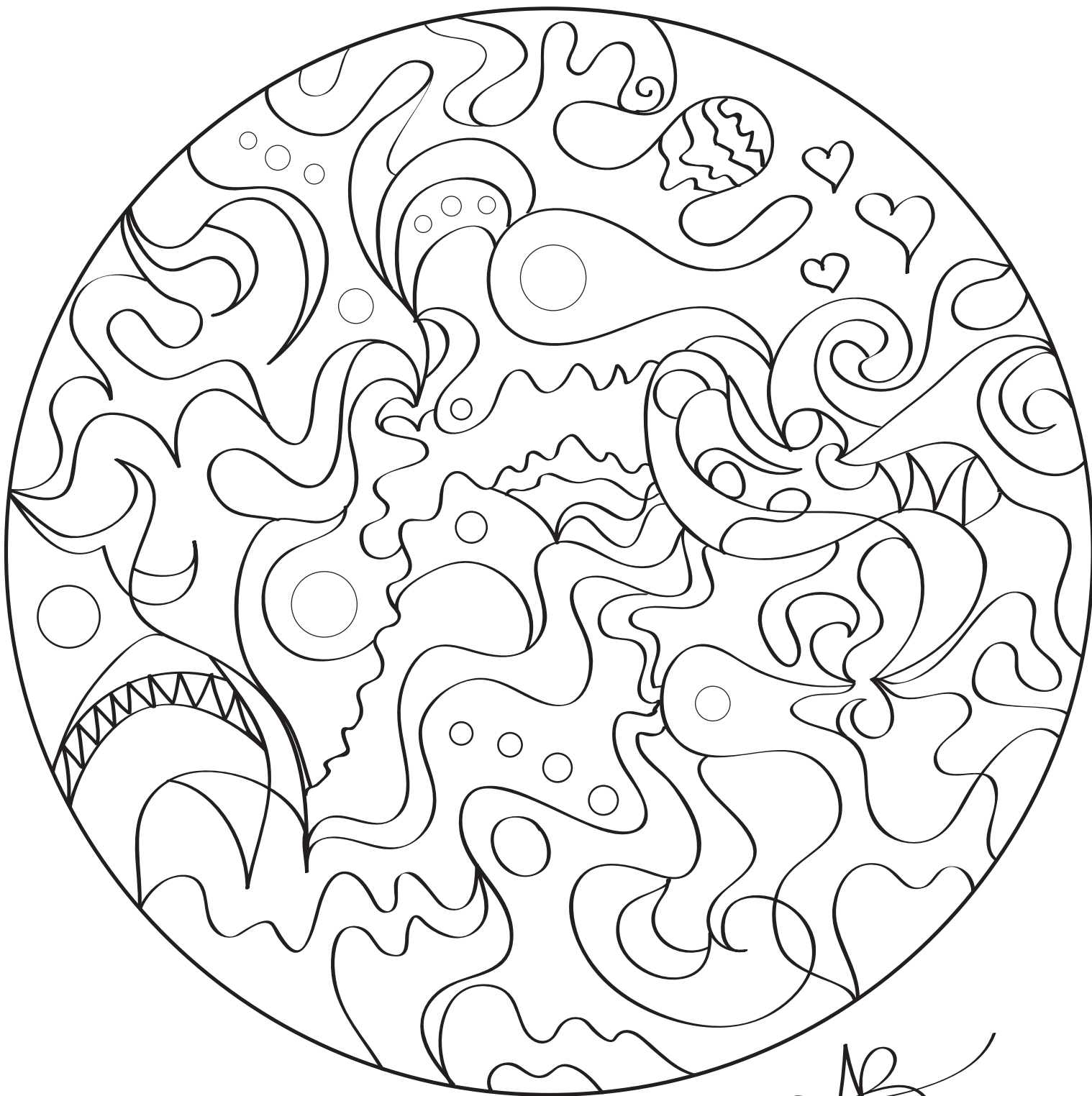
Savoir écouter, c'est ouvrir son coeur et ses oreilles, c'est recevoir sans juger ni critiquer,
c'est comprendre et accepter ce que l'autre veut nous dire.



GORGE



Savoir exprimer ses émotions et ses sentiments, c'est de se donner le droit d'**ÊTRE**,
ÊTRE qui on est et simplement **ÊTRE**.



GORGE



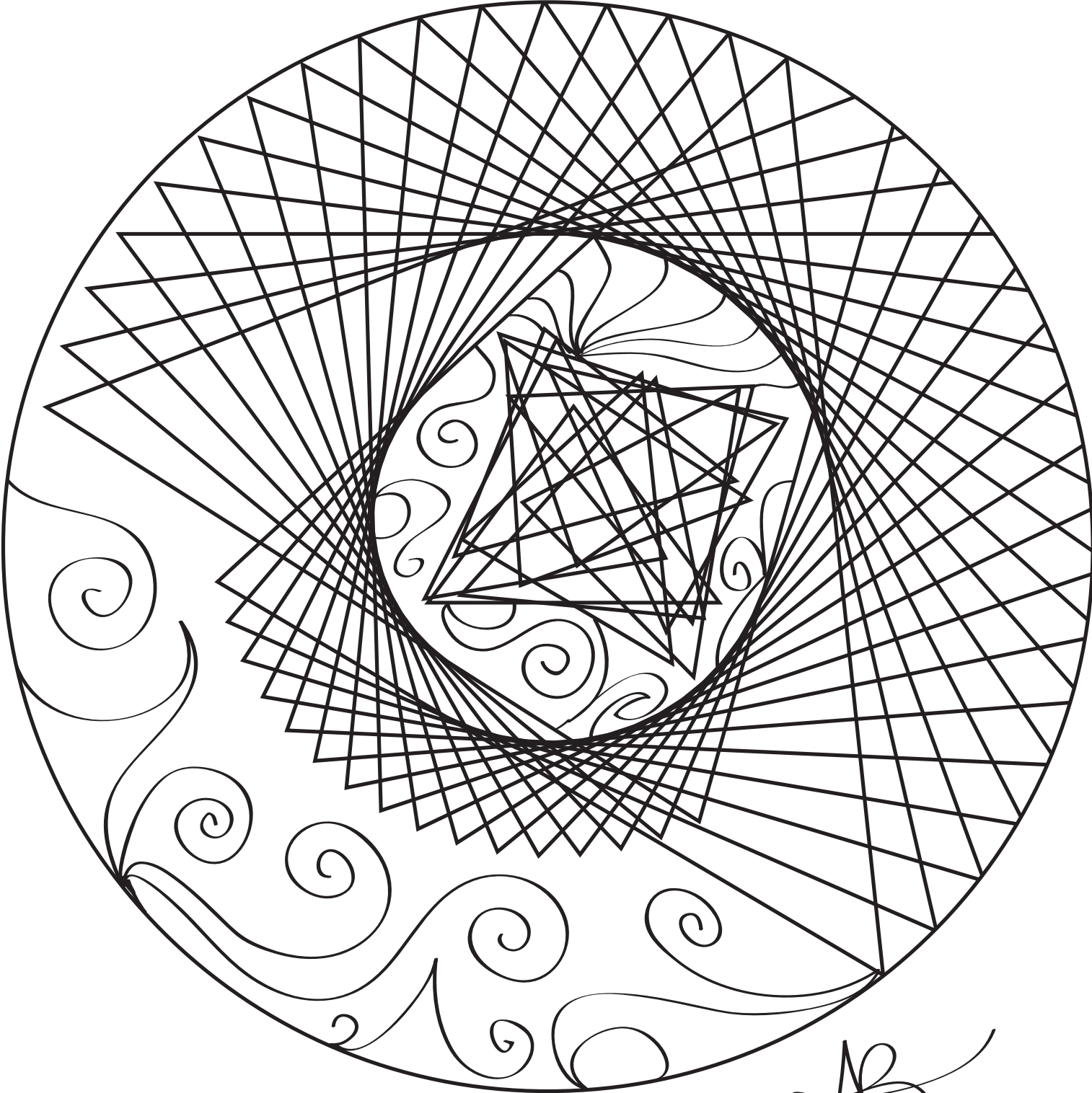
Écoute ton coeur et dit non à l'égo.



TROISIÈME OEIL



L'égo t'empêche d'avancer en te ramenant sur le chemin confortable de la vie tandis que ton vrai moi, ton être véritable, t'amène à l'**évolution** dans des chemins plus sinueux remplis de surprises et de défis.



TROISIÈME OEIL



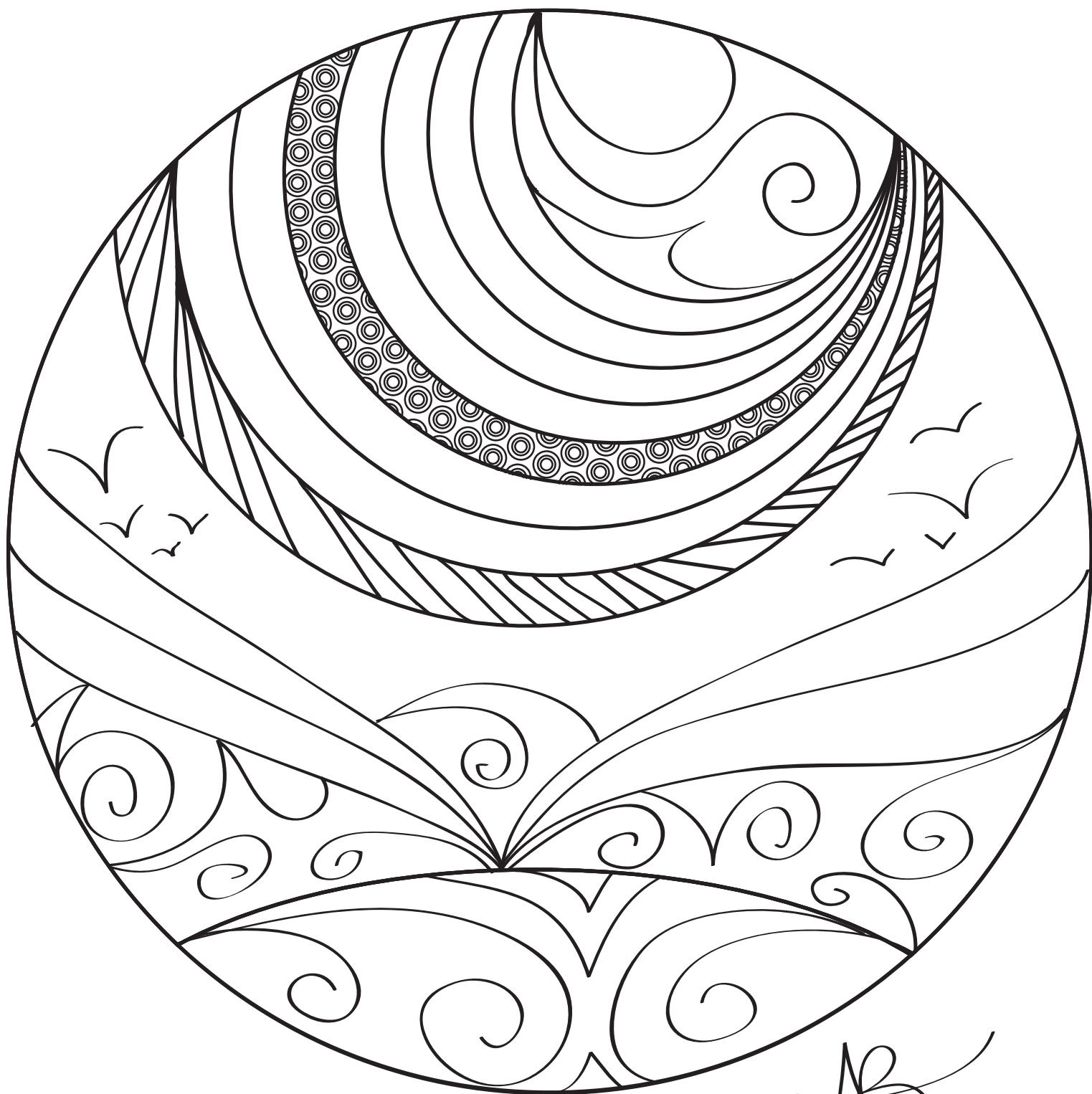
Ton premier pas est amorcé sur le chemin de l'évolution : devenir conscient.



COURONNE



Pour avancer sur le chemin de la réussite, il te faut croire. Croire en toi, croire en Dieu, croire en la vie, croire aux anges...peu importe. L'important c'est de **CROIRE.**



COURONNE





Alexandra Guignard

LIBÉRATRICE DE L'ÂME

819 818-7723

J'ai conçu ce livre à colorier en m'inspirant des différents centres d'énergie sur notre corps. Chaque dessin a été créé à la main et en état de méditation. C'est ce qu'on appelle des dessins inspirés. Méditez sur chaque chakra et faites-le en pleine conscience. Un petit outil pour vous aider à évoluer, à trouver votre chemin de vie, à libérer des émotions et à vous guérir de vos blessures physiques, émotionnelles et psychologiques. Ouvrez votre conscience, ouvrez vos chakras et libérez-vous.

Mes services

- Libératrice de l'âme avec la méthode biokiné
- Initiation à la Flamme Violette
- Ateliers sur les chakras et méditations guidées
- Formation Biokiné

Biokiné

La libération des mémoires est un outil pour nous aider à évoluer, à travailler sur nous et à faire des prises de conscience qui sont essentielles à notre évolution. Avec cette méthode, nous pouvons libérer toutes les mémoires qui nous empêchent d'avancer et de vivre pleinement. Les mémoires proviennent de la généalogie, des blessures et traumatismes de cette vie et autres vies passées, du passé et de l'enfance, de la grossesse et de la conception.

La Biokiné peut nous aider tant au niveau physique que psychologique et nous permet aussi de comprendre la source de nos maux physiques. Le corps nous parle, il faut simplement s'arrêter pour l'écouter. Il nous parle par les maladies (mal a dit) qui sont en grande partie des émotions refoulées, une confusion entre plusieurs émotions et une fermeture d'un ou de plusieurs chakras. Il est temps de nous libérer de tous ces maux (mots), de comprendre ce qui nous empêche d'avancer, d'écouter notre cœur, notre corps et de sortir de notre égo pour évoluer et nous élever.



RACINE



SACRÉ



PLEXUS
SOLAIRE



COEUR



GORGE



3^E OEIL



COURONNE