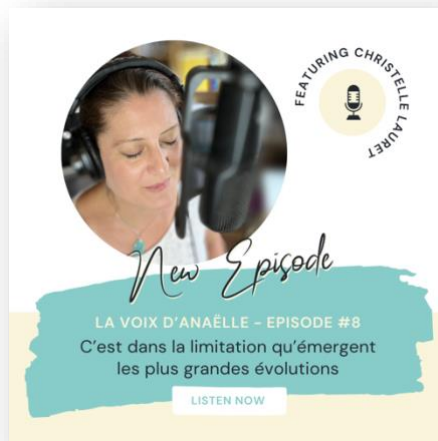


OUTIL PRATIQUE

La Voix d'Anaëlle #8

« C'est dans la limitation qu'émergent
les plus grandes évolutions »

- **Écoute l'épisode #8 du podcast** en cliquant ci-dessous :



Lien d'écoute du podcast : <https://tr.ee/mj9Ggivm2E>

- Ou si tu préfères, **lis le texte canalisé de l'épisode en pages 3-4.**
- **Tu pourras alors aller plus loin encore grâce au rituel d'évolution en pages 2-3.**

Belle exploration à toi !
Christelle.

RITUEL DE L'ÉPISODE #8 DU PODCAST « LA VOIX D'ANAËLLE » :

Une fois que tu as écouté l'épisode, **prends note des idées, mots, symboles, ressentis, ou visions qui te sont venues intuitivement aux questions suivantes, pendant le voyage.** Et si tu n'as pas eu de réponse pendant le voyage, c'est que ce n'était pas l'espace ou le moment pour ça ! Tu peux alors tout simplement réfléchir maintenant ou laisser venir les réponses à toi pendant ta journée, tes rêves etc. :

- **Qu'est-ce que ton cœur souhaite aujourd'hui rayonner ?** (par exemple, plus d'amour, de joie, de chaleur, de douceur, d'acceptation de qui je suis, d'ouverture etc.).

- **Qu'est-ce que ton ventre souhaite aujourd'hui rayonner ?** (par exemple, plus de souveraineté, de capacité à reconnaître/honorer/exprimer tes limites ou tes valeurs etc.).

- **Qu'est-ce que ton cœur souhaite aujourd'hui mettre de côté ?** (par exemple, une vieille blessure que tu souhaites désormais déposer, un attachement à un comportement / une émotion / une personne etc.).

- **Qu'est-ce que ton ventre souhaite aujourd'hui mettre de côté ?** (par exemple, le fait de ne pas reconnaître ton pouvoir, de t'empêcher de dire ta vérité par peur de faire des vagues etc.).

Et une fois que cela est mis à plat tu peux faire un petit rituel de transformation et de libération indiqué en page 3.

PETIT RITUEL DE LIBÉRATION

- Imprime et découpe la partie basse de la page 2 où tu as noté ce que ton ventre et ton cœur souhaitent aujourd'hui mettre de côté. Puis déchire-le en petits morceaux ou bien brûle-le et récupère les cendres.
- Enterre ensuite ces petits bouts de papiers ou cette cendre au pied d'un arbre ou bien laisse-les être emportés dans une rivière.
- Prends alors un temps pour dire dans ta tête ou à voix haute :

« Je me libère de ce qui n'est plus propice à mon bien-être et mon évolution aujourd'hui. Je le remets à la Terre (ou la Rivière) qui le transmutera en lumière. Je repars plus léger / plus légère et fais aujourd'hui confiance à la Vie qu'elle me soutiendra dans cette nouvelle expression de qui je suis. »

PETIT RITUEL D'INTÉGRATION :

- Prends la partie haute de la page 2 où tu as noté ce que tu souhaitais rayonner, plis-le et dépose-le dans un endroit de ton lieu de vie que tu aimes.
- À chaque fois que tu passes à côté, sens ces ressources en toi, laisse-toi te rappeler et réellement ressentir ce que cela te fait quand tu rayannes ces choses là dans ton ventre et ton cœur.
- Répète ce processus pendant 21 jours, puis tu peux remettre à la Terre (ou la Rivière) ce papier comme dans le rituel de libération ci-dessus. Mais cette fois-ci, tu pourras dire :

« Merci Terre Mère de m'aider à intégrer de plus en plus chaque jour ces ressources en moi et de faire venir à moi les personnes et situations qui vont m'aider à cela. »

- Fais alors un geste pour exprimer ta gratitude à la Vie ou à la Terre (ou Rivière) à ta manière.

Tu souhaites aller plus loin dans la libération de cette partie de toi afin de révéler *vraiment* qui tu es et d'incarner puissamment qui tu es dans le monde ? N'hésite pas à me contacter en cliquant sur la page contact de mon site :

<https://www.christellelauret.com/contact/>

Retrouve aussi de nombreux autres outils et articles gratuits pour te reconnecter à ton cœur, ton âme et ta vérité intérieure :

<https://www.christellelauret.com/articles-et-outils/>

TEXTE CANALISÉ & PROPOSITION DE LECTURE :

Retrouve le texte canalisé du podcast ci-dessous.

Ce texte a été écrit en me connectant à cette partie de moi que j'appelle mon âme (si l'âme est un sujet qui ne te parle pas, alors entends ici mon cœur, cette partie de sagesse intérieure qui réside en chacun de nous). Elle m'a par ailleurs un jour soufflé un autre nom que celui qui m'a été donné à la naissance - "Anaëlle" - d'où la signature d'Anaëlle à la fin du texte.

Les inspirations qu'elle me souffle reflètent ainsi ma propre vérité intérieure et ne pourraient être LA Vérité avec un grand V.

L'idée ici, en partageant avec toi ces inspirations, n'est pas de t'y convertir. Loin de là. Il s'agit plutôt de te permettre, si tu le souhaites, d'aller à la rencontre de ta propre âme, de ta propre vérité intérieure.

Ainsi, à la lecture de ces mots, écoute-toi. Profondément. Si certaines parties du texte viennent « gratter » et créent une forme de contraction, c'est peut-être qu'il y a quelque chose à explorer ou à libérer pour toi sur le sujet. Si, au contraire, certains mots ou certaines phrases résonnent fort dans ton cœur, tout en créant une forme d'ouverture, c'est que ces mots contribuent au cheminement en toi qui est déjà en cours. Et si rien ne résonne du tout, dans le bon sens comme dans le mauvais, c'est que ces mots ne sont pas faits pour toi ou que ce n'est pas le moment. Tout simplement. Et c'est parfait.

« *C'est dans la limitation qu'émergent
les plus grandes évolutions* »

« C'est dans la limitation qu'émergent les plus grandes évolutions,
Cette limitation qui est au cœur de la plus grande illusion,
Celle que chaque individu est séparé,
Que le bien ou le mal va décider lequel va « gagner »,

Victime, sauveur, persécuteur,
Trois rôles dans le grand jeu de l'humanité,
Trois rôles complètement interconnectés,
Trois rôles complètement limités,
Limités dans leurs perceptions,
Limités dans leurs interactions,
Limités dans leur compréhension de l'interdépendance de leurs actions (qui peuvent aussi être appelées « manipulations » !),

Car ne peut être manipulé,
Que celui ou celle qui a *choisi* – inconsciemment - de jouer le rôle du manipulé,
Qui a choisi de donner son pouvoir à autrui,
Pour ainsi,

Expérimenter le fait d'en être dénué.e..
Expérimenter le fait d'être limité.

Alors pourquoi choisir d'expérimenter le fait d'être limité ?
Car c'est dans la limitation que naît l'individuation !
Savoir qui tu es,
Savoir ce qui te fait vibrer,
Et ce qui te fait frissonner,
Savoir ce qui active ton coeur,
Et ce qui active la peur,
Savoir ce que tu souhaites rayonner,
Et ce que tu désires mettre de côté.

C'est bien en expérimentant les diverses polarités,
Que naît ta propre vérité.

Humanité rime avec limité,
Non pour vivre dans la souffrance,
Mais pour expérimenter la différence..
Et ainsi grandir, évoluer et se dépasser en conscience. »

Anaëlle

(Inspirations d'Âme de Christelle Lauret)

Cet outil résonne avec toi ? Retrouve les autres inspirations d'Anaëlle avec leur rituel
d'approfondissement en cliquant sur les liens suivants :

[La Voix d'Anaëlle #1 – Souveraineté & Humanité](#)

[La Voix d'Anaëlle #2 – Vivre une vie inspirée](#)

[La Voix d'Anaëlle #3 – Doucement mais Puissamment transformer le monde](#)

[La Voix d'Anaëlle #4 – Ré-enchantement](#)

[La Voix d'Anaëlle #5 – 2024 : L'année de l'alignement et de la souveraineté](#)

[La Voix d'Anaëlle #6 – Le Détachement](#)

[La Voix d'Anaëlle #7 – Arrêter de se faire plus petit qu'on ne l'est](#)



Docteure en chimie, chercheuse et responsable d'équipes pour une multinationale pharmaceutique, Christelle Lauret avait la vie « idéale ». Mais une expérience inattendue la poussa à se questionner sur sa vie et à écouter cette petite voix intérieure qui lui soufflait une tout autre direction...

Aujourd'hui, Christelle est coach thérapeute et auteure conférencière, en France et à l'international. Sa passion et spécialité : accompagner les leaders et acteurs de changement à incarner puissamment qui ils sont et occuper leur juste place dans le monde, grâce à **l'intelligence multidimensionnelle**.

Son ouvrage **Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel**, est désormais disponible en collection POCHÉ aux Éditions LEDUCS. Véritable chemin initiatique vers soi, elle y dévoile les clés pour développer son intuition et trouver sa voie.

Christelle Lauret

WWW.CHRISTELLELAURET.COM