



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

L'écho des coachs

Libérez vos 7 énergies

Mes émotions prennent le pas sur les mots ? Je ne me sens plus aligné face aux projets que j'ai face à moi ? Je me sens en baisse d'énergie ? La culpabilité m'envahit et me paralyse ? La voie des sens est un chemin puissant pour se reconnecter à sa vitalité.

7 canaux d'énergie circulent en nous et peuvent s'avérer éteints. Dans mes accompagnements, j'accorde une importance particulière à aligner corps et esprit. Au-delà d'une approche plus cérébrale, prenons un temps d'arrêt vers le subtil. Notre odorat nous y connecte avec une grande efficacité. Ce sens est, avec le toucher, celui qui nous connecte le plus vite aux émotions. L'olfactothérapie permet d'équilibrer la circulation des énergies.

Chaque huile essentielle porte une charge émotionnelle liée à un des 7 canaux, appelés aussi chakras. Être en paix avec chaque vibration des huiles permet de retrouver sérénité et ancrage. La mémoire olfactive est une signature porteuse pour révéler des blocages enfouis. Ce monde des odeurs est vaste, incontournable, inconscient. Le système olfactif est unique et individuel. Notre histoire modifie la résonance des odeurs.

Les coachés que j'ai le plaisir d'accompagner dans leur voyage intérieur, par l'olfactothérapie, vivent une expérience extrêmement porteuse grâce à la vibration des huiles essentielles. Une thérapie brève, efficace, en quelques séances.

Pour vous mettre en route vers votre équilibre émotionnel, voici quelques étapes. Elles sont un début qui peut être poursuivi par une expérience olfactive et vibratoire qui libère, qui emmène vers la fluidité.

Choisissez un projet qui vous tient à cœur et qui ne se réalise toujours pas...

Passez le par le « tamis » des 7 énergies et identifiez le canal qui vous semble éteint :

Mes racines : Quelles sont les 5 ressources que j'ai en moi pour réaliser mon projet ?

Mes désirs : De quoi ai-je besoin pour rallumer ma flamme intérieure ?

Ma juste place : Quand je rayonne, que dit-on de moi ?

Ma capacité d'aimer : De quoi mon cœur est-il rempli ici et maintenant ?

Ma communication : Qu'ai-je souvent pensé et que je n'ai pas exprimé ? À qui ?

Mon intuition : Que se passe-t-il quand je suis mon intuition ?

Ma reliance : Qu'est-ce qui fait sens dans mes choix de vie ?

Libérer ces 7 énergies, c'est aller au plus profond de soi pour aller au plus vrai. Bonne respiration...

