

LES MAINS DE CRISTAL- EBOOK

# Cahier de L'Etudiant du Vivant

Mission Re-Conn'Essence de Soi

# Mission de Re-Conn'Essence de Soi ou Comment Oser être Qui Tu Es ?

est une mini-formation personnelle qui révèle les trois secrets de la Réussite et du Bonheur : l'Alignement Corps-Âme-Esprit.

- **Je suis l'Esprit de Vision** - Reconnexion avec ton Esprit Intérieur (la meilleure version de toi même, relié au Grand Esprit (champ de conscience Universelle)
- **Je suis l'Âme qui discerne et qui ressens** - Reconnexion avec ton Âme (intemporelle et omnisciente)
- **Je suis le Corps (et les mains) qui agit et manifeste** - Reconnexion avec le corps (car tu es incarné, ce qui te permet de manifester et de créer).



De quoi savoir où tu en Es de ton Leadership et apprendre à formuler une intention pour la voir se manifester dans ta vie.



Pour accompagner le visionnage des petites vidéos et mettre en pratique

Le cahier de l'Étudiant du Vivant, ainsi qu'une méditation  
« Neutralité-Posture Universelle ».

# Pour visionner cette série de 6 vidéos

« Mission de Re-Conn'Essence de Soi »

Il te suffit d'entrer les codes d'Accès ou d'y accéder via la plateforme « Espace Etude » du site Cristal Universe.

Voici les liens (clique sur chaque module et saisis le mot de passe):



Module 1

Mot de passe **mission**

Module 2

Mot de passe **secret**

Module 3

Mot de passe **esprit**

Module 4

Mot de passe **ame**

Module 5



Mot de passe **corps**

Module 6

Mot de passe **unite**

**Bonus Méditation**

Mot de passe **neutralite**



# BIENVENUE !

Retrouver sa liberté, c'est trouver sa voie. Tu es prêt (e) à t'engager sur le chemin de ton âme.

Pour découvrir Qui Tu Es, tu vas devoir comprendre comment tu as été empêché(e) d'agir et d'exprimer ce qu'il y a profondément au fond de toi, conduisant parfois à la résignation ou la dépression face au non-sens de la vie. ✨

Nous avons tous grandi dans un environnement où nous avons été soumis à une autorité quelconque. Cela peut être celle de nos parents, celle de l'école, ou autre, celle du système...avec des modèles de référence.



**Mais à l'origine nous naissons « libre »** ; Le monde est régi par des lois naturelles, et la seule autorité à laquelle nous devrions être au service ce sont ces lois naturelles. De ces lois découlent, l'autorité personnelle, et tu es en droit de redevenir le propriétaire légitime de tes énergies, pensées, actions. Tu es donc ta propre autorité, en tant que personne autonome et responsable. Les neurosciences nous disent que c'est notre état émotionnel qui va nous permettre de développer notre charisme et notre leadership. Intelligence émotionnelle et circuits neuronaux sont intrinsèquement reliés.

C'est pourquoi il est important de cultiver des émotions élevées pour pouvoir être inspiré et inspirant. Car au contraire les émotions comme la colère ou la peur, peuvent bloquer notre réflexion et nos actions, voire les anesthésier/paralyser.

**N'oublions jamais que notre état naturel est la Joie et la Paix.** ✨

Plus nous accordons de temps à la Joie, plus notre cerveau va être en état de jouer son rôle de connecteur avec l'Univers, pour recevoir ses messages. Tu vas devoir réapprendre à développer le langage entre ton esprit (relié à l'esprit universel) et ton corps; **le paradis est un état d'esprit.**



✨ Ta posture, ton alignement à ce que tu Es, dépend de ton identification à tes croyances et à tes programmations, donc de ton état émotionnel et de ton état d'esprit.

C'est à partir de cet état d'esprit que tu vas pouvoir créer, en faisant descendre les informations reçues de l'univers dans la matière. C'est enfin l'enthousiasme, qui est le moteur du Génie qui est en toi. L'humanité a besoin de personnes comme toi, Joyeux (se), responsable et dans l'alignement aux lois naturelles qui régissent la création, et ce dans tous les domaines.



**CE N'EST PAS TOUT D'AVOIR LA  
CONNAISSANCE, IL FAUT PASSER DÉSORMAIS  
À L'ACTION, EN COMMENÇANT PAR CRÉER TA  
ROUTINE POSITIVE QUOTIDIENNE POUR  
CÉLÉBRER LA PERSONNE UNIQUE ET PRÉCIEUSE  
QUE TU ES. TA VIE EST UNE ŒUVRE D'ART.**

✦ « Oser être Libre »

« Oser être Soi » ✦

« Oser sa Souveraineté (puissance spirituelle) »

« Oser sa Mission de vie »

« Oser Briller » ✦

*Tu vas découvrir ou redécouvrir Les 3 secrets / mantras de la  
réussite et du bonheur*

# J

E SUI S L'ESPRIT DE VISION - J'IMAGINE ET JE VISUALISE

E SUI S L'ÂME LUCIDE – JE RESENS ET DISCERNE

E SUI S LE CORPS QUI AGIS – JE MANIFESTE ET MATERIALISE



« Sois » Toi-Même !!

## Module 1 - Proposition 1

Visualisation « Réconfort de l'enfant intérieur »  
(Cf. Station d'Écoute sur le site [crystaluniverse](http://crystaluniverse.com) ;  
pratique de conscience de soi)

Cette petite méditation de 25 minutes, te permet  
d'aller à la rencontre de ton enfant intérieur, de  
lui apporter du réconfort, de dialoguer avec lui  
pour retrouver ton âme d'enfant. L'enfant en toi  
est un compagnon de route extraordinaire sur ta  
voie.

## Module 1 - Proposition 2

Remets-toi dans la peau de l'enfant que tu étais  
en contactant un souvenir où tu t'es senti (e) dans  
la joie. Puis, fais une liste de tout ce qui t'a  
procuré de la joie à cette époque. Continue la  
liste avec ce qui te rend encore enthousiaste  
aujourd'hui dans ta vie (privée, professionnelle) :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Module 1- Proposition 3  
(Page suivante)

# CONTRAT

« Je suis ce que je suis »

Moi, ..... , m'engage à servir mon plus haut potentiel, pleinement, complètement et totalement. Mon intention est de me reconnecter à Qui Je Suis, en m'ouvrant au champ de tous les possibles.

A partir d'aujourd'hui (date)..... Je m'engage pendant 21 jours, à libérer 15 mn (ou plus) quotidiennement pour prendre soin de moi et pour entreprendre ce processus de transformation qui me conduira à la reconnexion à mon essence (identité véritable). ✨

Pour cela, j'utilise et applique les outils que j'ai à ma disposition ; les propositions du cahier de l'étudiant du vivant, l'écoute d'un audio, le visionnage d'une vidéo, la respiration, la méditation, la visualisation, le mouvement, les découvertes que j'aurais faites lors de mes recherches personnelles. ✨

J'ai compris que cela va me demander de dépasser certaines croyances, mes peurs, mes blessures, ainsi que de résoudre tout conflit entre mon âme et mon Ego. Je m'entoure de personnes positives et créatives avec qui je peux exprimer ma sensibilité et ma spiritualité. Je me rapproche de tout ce qui peut être inspirant pour moi (groupes, forums, études, lectures, recherches).

Si besoin, je n'hésite pas à demander de l'aide. Chaque jour je m'autorise à m'aligner à l'enthousiasme et à la joie, et place ma conscience au niveau de mon cœur, les pieds bien au sol, connecté (e) à l'énergie de la Terre et la tête dans les étoiles connecté(e) à l'univers, tel un arbre de vie qui relie et uni, en me visualisant dans un tube cylindrique de couleur argentée platine ou doré. Je sais que je suis unique et précieux (se), capable d'oser être Qui Je suis.

## Module 2 - Proposition 1

Choisis un souvenir agréable, dans ta vie d'enfant ou d'adulte qui te procure beaucoup de Joie.

Lorsque tu as besoin de plus de Joie dans ta vie, ou que tu te sens fatigué(e) ou encore soucieux (se), maintiens cette visualisation dans ta tête, jusqu'à la ressentir dans ton corps tout entier (cela augmente ton niveau d'énergie, donc ta vibration personnelle).



Cela fonctionne aussi pour l'intention ; visualise ce que tu souhaites en l'associant à un fort sentiment de joie, comme si cela était déjà là, dans ta vie (de manière à ce que tes cellules enregistrent cette information).

.....  
.....  
.....  
.....

## Module 2 - Proposition 2

Si tu devais mourir demain, quel mot décrirait le plus ton existence ? 

.....  
.....

Si tu devais mourir demain, quel dernier message adresserais-tu à l'Humanité ? À ton entourage ? À tes proches intimes ? Etc....

.....  
.....

## Module 2 - Proposition 3

Chaque matin, poses-toi la question :

Qu'est ce qui me ferait plaisir de faire aujourd'hui ? (Un sourire, apporter de l'aide, donner de mes nouvelles, prendre des nouvelles de ..., prendre un bain, m'offrir un massage, conduire ma nouvelle voiture, prendre un café avec mes collègues, regarder un bon film, me balader, faire mes courses, accompagner mon enfant dans ses devoirs, etc...)

Si j'accomplis ceci aujourd'hui, serais-je content de ma journée ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Prends l'habitude de te poser cette question tous les jours. Toutes les contraintes quotidiennes peuvent avoir un goût différent, si ton état d'esprit est positif. Faire la vaisselle par exemple, peut être un acte de méditation active. Apprends à placer ta conscience dans tout ce que tu fais, chaque jour, pour discipliner ton mental (le système nerveux se reconfigure).

## Module 3 - Proposition

### Application du 1er secret « je Suis l'Esprit de Vision »

Je visualise mon état d'être en utilisant une image (fractale) et en lisant la phrase associée:

Choisis un endroit tranquille où tu ne seras pas dérangé(e) pour cet exercice de méditation qui peut durer entre 10 à 30 mn selon ta capacité à rester concentré(e).



Prends quelques minutes de connexion avec cette image sur ton écran d'ordinateur ou de tablette ou imprime-les.

Respires profondément comme si tu laissais l'image entrer à l'intérieur de toi.

Puis, lis à haute voix les phrases qui correspondent à l'image, pour que par le son, tes cellules enregistrent l'information.



Laisse les pensées, les images, les émotions qui arrivent jusqu'à toi (ressentis).

Enfin, fais le silence tout en fermant les yeux et en restant connecté(e) avec ce que tu viens de vivre. A la fin de cette pratique de conscience de soi, tu peux écrire dans ton cahier ce que cet exercice t'a révélé.

.....  
.....  
.....

# JE SUIS GUERISON, JE SUIS SANTE

Je me permets de comprendre la situation qui m'empêche d'être en parfaite harmonie avec mon corps physique. Je cesse d'entretenir ces émotions lourdes qui m'habitent en exprimant immédiatement mes ressentis négatifs. Je demande, en plus, les énergies de guérison favorables à mon rétablissement total. Je respire la vie. Chacune de mes cellules se régénère et resplendit de lumière. J'accueille en moi l'Amour Divin et le laisse s'infiltrer dans chaque parcelle de mon corps. Je respire la vie et l'énergie circule en toute liberté. Je suis l'éternelle jeunesse.



# JE SUIS CREATEUR, JE SUIS CREATIF

Je suis le seul et l'unique créateur de ma vie. Par ma pensée, qu'elle soit positive ou négative, je crée. Je prends conscience qu'à chaque seconde de ma vie, je crée. Ainsi, j'annule immédiatement toutes les idées sombres pour laisser uniquement place aux pensées de lumière.

Je suis créatif, je ne me laisse pas emporter par la routine. Mes habitudes sont mises de côté et je m'ouvre à de nouvelles expériences. Chaque jour est maintenant différent. Ainsi je fais circuler librement l'énergie de vie en moi.



# JE SUIS ACCEPTATION, JE SUIS AMOUR

J'accepte les évènements tels qu'ils se produisent, j'accepte les gens tels qu'ils sont et j'accepte la vie telle qu'elle est. Je cesse de vouloir tout contrôler et je lâche prise. Je me sers de ces situations pour apprendre et pour grandir davantage. La Source Divine est avec moi et veille pour que tout ce que je vis soit bénéfique à mon évolution. Je m'aime et m'accepte en tant que Corps Physique. Je m'aime et m'accepte en tant qu'Âme. Je m'aime et m'accepte en tant qu'Esprit. Je m'aime et m'accepte en tant que totalité. Ainsi, je découvre le véritable Amour, celui que je peux porter aux autres et celui que le Divin porte vers moi : l'Amour Inconditionnel.



# JE SUIS HARMONIE, JE SUIS

S'il existe tristesse ou noirceur autour de moi, cela ne m'appartient pas. S'il y a colère ou lourdeur, je les repousse. Je me recentre et refais ma protection, car dans ma bulle, je vis dans la lumière et je suis harmonie.

Je valorise mon « Moi ». Je suis si beau et si pur. Je réalise à quel point ma lumière est grande et je me permets de rayonner davantage. Je me donne le respect, l'amour et l'estime de moi dont j'ai tant besoin sans me préoccuper de la pensée des autres. Je m'aime et je m'accepte comme je suis, car je suis l'Être que Je Suis.



JE SUIS DIEU,  
JE SUIS SOUVERAIN, JE SUIS LIBRE.





## Module 4 - Application du 2ème secret « je Suis l'Âme qui discerne »

### Proposition 1 : Trouve ce qui te rend de bonne humeur !

Qu'est qui te donne le sourire? Une chanson, une blague, un animal domestique, ou le simple fait de te balader dehors qu'il fasse beau ou mauvais temps? Lorsque tu traverses une passe difficile, trouves ce qui te rend heureux (se) et penses-y afin de te rendre le sourire. Cela t'aide à ne pas abaisser ta fréquence vibratoire.

Fais une liste de 10 choses qui te rendent heureux (se): une chanson, une odeur, une activité, qu'importe.

Affiches cette liste quelque part à portée de main, tu pourras ainsi l'utiliser pour te concentrer sur des choses positives. Cela deviendra un réflexe, pour porter ton focus uniquement sur ce qui alimente ton réservoir énergétique plutôt que le vider.

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----
- 6.-----
- 7.-----
- 8.-----
- 9.-----
- 10.-----

## Module 4 - Proposition 2 : Respiration de cohérence cardiaque.

Selon Catherine Darbord, La cohérence cardiaque a pour principe de contrôler ses battements cardiaques afin de mieux contrôler son cerveau. Une respiration calme permet de réguler son rythme cardiaque et son système nerveux autonome. Il est ainsi possible de diminuer son taux de cortisol (hormone-marqueur du niveau de stress excessif) et donc, son stress.

Tu retrouveras cette vidéo sur You tube ; lien



### Cohérence Cardiaque



<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

Quand ton système autonome est pleinement détendu, tu peux te connecter aux messages de ton âme (union du cœur et du mental).

Module 4 - Proposition 3 : Apprendre à décoder les messages de ton âme

Que veux-tu être ?

.....

Que veux-tu faire ?

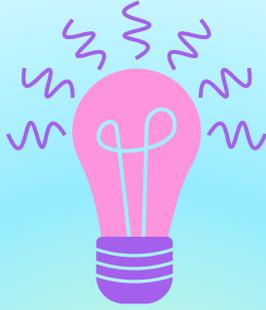
.....

Que veux-tu avoir ?

.....



# IMAGINE LA RÉUSSITE COMME « THE » ÉVÈNEMENT À ORGANISER.



## Petite note sur les blessures : ✨

La blessure constitue le pont entre notre personnalité et notre part divine. Par l'empreinte de la blessure il nous est donné la possibilité de prendre soin de notre personnalité, de la faire grandir, mûrir au sens de la responsabilité et de la sagesse intérieure et d'accéder à notre partie divine en parcourant le chemin de l'accueil, de l'amour et de l'acceptation. La guérison passe par la libération émotionnelle et le lien à soi. On guérit de nos blessures plus facilement que de nos résistances, de nos luttes, de nos fuites.



# Module 5 - Proposition : Application du 3ème secret « je Suis le corps qui agit »

## Proposition 1 :

Selon tes objectifs d'âme, quels sont parmi les mots-clés/nouveaux fichiers dans ton disque dur, le ou les facteurs qui va/vont t'aider à déployer ton leadership ? Engagement, Motivation, Sécurité, Autonomie, Intégrité.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Classe-les par ordre de priorité, ici et maintenant.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Donne ta propre définition de sécurité, autonomie, intégrité, authenticité.

.....

.....

.....

## Module 5 - Proposition 2 : les peurs

Sélectionne dans cette liste non exhaustive 5 peurs qui pourraient bloquer ton expression : à être toi-même.



Peur d'être agressé

verbalement/physiquement/sexuellement, Peur de la vie, Peur d'exister, Peur de ne pas être à la hauteur des attentes, Peur de souffrir, d'avoir mal, Peur de manquer d'argent, d'amour, de nourriture, Peur de perdre ce que l'on a (dans n'importe quel domaine), Peur d'être rejeté, Peur d'être abandonné, Peur d'échouer, Peur de ne pas arriver à mettre ses limites, Peur de se laisser aller (dans n'importe quel domaine), Peur d'exprimer qui on est, de s'affirmer, Peur de montrer ses sentiments, ses émotions, Peur d'être heureux, Peur d'exprimer sa différence, Peur de l'imprévu, Peur de ne pas être accepté si je ne me plie pas aux volontés du groupe (famille, amis), Peur de m'engager, Peur d'être jugé, Peur de se permettre certaines choses, Peur de perdre le contrôle de soi et des événements de sa vie, Peur d'agir, Peur de ne pas être aimé, Peur de perdre ceux que l'on aime, Peur de vivre ce que je ressens en moi, Peur d'aimer, Peur d'écouter ma voix intérieure, Peur de me faire confiance ou de faire confiance aux autres,



Peur de se lancer dans un travail thérapeutique en permettant à ses zones d'ombre de remonter à la surface pour être guéries, Peur d'exprimer sa ✨ fragilité, Peur de la dureté du monde extérieur, Peur de la réaction des autres, Peur d'être envahi par des personnes, Peur du regard des autres posé sur soi avec convoitise, Peur de se faire manipuler, Peur de revivre ses souffrances du passé, Peur de l'autorité, ✨ Peur du changement, Peur de blesser ceux que j'aime en exprimant ce que je ressens, Peur de réaliser mes rêves, Peur d'être humilié, Peur de subir une injustice, Peur d'être trahi, Peur des éléments, Peur de ses zones d'ombre, Peur du noir, Peur des maladies, Peur d'abuser de mon pouvoir, Peur d'être piégé, Peur d'être perdu, Peur de la mort, Peur d'être puni, Peur de la lumière, Peur de la vulnérabilité, etc..... ✨

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Cite 3 actions courageuses (qui te font peur mais que tu décides de faire quand même qui te permettra de dépasser tes peurs).

1.....

2.....

3.....

### Module 5- Proposition 3 :

Déprogrammation des peurs pendant 21 jours, chaque soir avant de dormir (Sur la plateforme « Espace Etude » crystaluniverse).



Au bout des 21 jours, reprends les 5 peurs que tu as sélectionné et vérifie où tu en es avec ces peurs, avant de passer au dépassement de 5 peurs de plus et ainsi de suite... Note bien tes observations et ce qui te vient durant ce processus.

### Module 5- Proposition 4 :

Accompagne tout cela avec un mouvement ; Brain gym, danse, postures de yoga.



*Merçi pour ta  
confiance*

A TON  
SUCCES !

