

A woman with dark hair is shown from the chest up, holding a glowing white orb in her hands. The background is filled with soft, out-of-focus bokeh lights in shades of yellow and orange. Gold confetti, consisting of small, elongated dashes, is scattered across the image, particularly around the central orb. The overall mood is magical and celebratory.

JE METS DE LA MAGIE DANS MA VIE!

E-BOOK

www.potentiaile.ch

3

RITUELS POUR CRÉER
DE LA MAGIE DANS VOTRE
QUOTIDIEN

1

SE RECONNECTER AVEC
LA JOIE

2

PRATIQUER L'AUTO
COMPASSION

3

ETRE DANS LA GRATITUDE

Je me présente

Je suis Sylvie Baudat Lauber
thérapeute , formatrice, femme
engagée et co-créatrice de ma vie .

Thérapeute depuis plus de 15 ans,
j'avais le désir de partager avec vous ,
cet e-book avec 3 rituels simples et
efficaces pour amener de la magie dans
votre quotidien et vous faire cheminer
vers les premiers pas du changement
intérieure.

Prête à tenter l'aventure et vous autoriser
à prendre un peu de temps pour vous?!

Bien à vous

Sylvie



Potentiaile

*"Pour prendre son envol, il faut découvrir
ce qui nous donne des ailes "*

Potentiaile est un cabinet de
kinésiologie, Reiki, fleurs de Bach, soins
énergétiques, soins sonores, mémoires
akashiques.

Situé au coeur de la campagne
vaudoise, le cabinet Potentiaile est
également une école de formations
reconnues ASCA pour les formations de
Reiki et Fleurs de Bach.

Si vous souhaitez en savoir plus :

www.potentiaile.ch

Au plaisir de vous accompagner vers un
nouvel envol!

1.

SE RECONNECTER À LA JOIE !

QU'EST-CE QUI VOUS REND HEUREUSE ? QU'EST-CE QUI VOUS DONNE DE LA JOIE ? QU'EST-CE QUI VOUS FAIT RIRE ?

En kinésiologie, nous utilisons la roue des émotions pour comprendre l'émotion qui est cachée derrière une douleur, un mal-être, etc.

En médecine chinoise, la joie est liée à l'élément FEU.

Un déséquilibre de cet élément est synonyme de manque de joie, de passion, d'énergie de vie, etc... Mais pas que ! car à chaque élément est associé une saveur, une odeur, un son, un organe et des adjectifs en lien avec la joie/manque de joie. Forts de ces informations, c'est à chacun de faire des liens avec ce qu'il est en train de vivre dans sa vie.

Lors d'un déséquilibre de l'Élément FEU :

Goût : Amer : quels regrets ou rancune vous ont-ils rendu amer ?

Odeur : brûler : avez-vous été brûlée par les expériences traumatisantes, les critiques des autres ?

Son : rire : vous réjouissez-vous dans la gaîté et le rire ?

Les éléments sont également associés à des méridiens qui sont en lien avec des organes. Pour le FEU nous avons le cœur et l'intestin grêle pour les principaux.

♥ Cœur : que ressentez-vous dans votre cœur en opposition à votre tête ?

♥ Intestin Grêle : qu'y a-t-il de si difficile à absorber, digérer dans votre vie ? (physique et émotionnel).

1. SE RECONNECTER À LA JOIE !

Prenez une, cinq ou dix minutes par jour, selon votre disponibilité. Quelque soit le temps que vous avez à votre disposition, ce temps doit être un temps où vous vous coupez de toutes sollicitations extérieures, un temps rien que pour vous, un moment que vous partagez avec votre coeur.

*3 faits de la journée qui m'ont apporté
de la joie ou du plaisir :*

1er fait

2ème fait

3ème fait

**"ON PEUT RIRE DE TOUT
MAIS PAS EN MANGEANT
DE LA SEMOULE !"**

Qui vous fait vraiment rire?
Quelle personne de votre entourage
vous apporte de la joie?
Prenez le temps de vous connecter avec
la joie, coloriez le dessin ci-dessous et répondez
à la question...
Et si cette personne c'était vous-même...?



Qui me fait vraiment rire ?

**"OFFRIR UN CADEAU
C'EST MAGNIFIQUE, MAIS
OFFRIR UN SOURIRE C'EST
RENDRE POSSIBLE
L'IMPOSSIBLE POUR
CELUI QUI LE REÇOIT"**

M. REBOOT

Quelle joie de créer, fabriquer de ses mains !
Prenez un temps pour créer l'activité
ci-dessous et vous offrirez un moment
de magie pour vous et la magie
d'un sourire matinal à votre entourage !

mes sachets de thé personnalisés

Aujourd'hui
je me lève
de
bonheur!

N'oublie pas
de te
rappeler
que tu es
fabuleuse!

Souris !
Le sourire
te va si
bien !

Aujourd'hui
je vis dans
j'heureusement!

Rêve ta vie
en couleur,
c'est le
secret du
bonheur

Prête-moi un
bisous...
Promis, je te
le rends !

Aujourd'hui
rien n'est
impossible

Je pars du
principe que si
je me fais rire
toute seule
c'est que je
suis drôle!

Il en faut
peu pour
être
heureux...

Fais de ta
vie un
rêve !

Aujourd'hui est
un jour unique
car tu es une
personne
unique!

Si c'est bon
pour toi,
vas-y!

N'oublie pas,
tu es
incroyablement
belle

Be Unique !

Fonce !
et ne lâche
rien!

Ah ah ah ah
Stayin'alive
stayin'alive

Tout ce que
tu cherches
se trouve en
toi !

C'est quand
qu'on va
où?

Marche à suivre:

1. imprimer la page en couleur
2. découper les carrés individuellement
3. retirer les étiquettes des sachets de thé que vous avez chez vous
4. remplacer les étiquettes retirées par celles découpées
5. utiliser les carrés vierges pour vos propres citations/pensées
6. laisser la magie du sourire opérer!

FAIS AVEC AMOUR BY



www.potentiaile.ch

2.

PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

Les conditionnements

Dès notre plus jeune âge nous sommes conditionnées par notre entourage. Les conditionnements sont des croyances, à notre sujet, que nous tenons pour vraies. De ces croyances, nous allons enclencher un comportement qui va engendrer une expérience et de cette dernière découlera un résultat avec une émotion, un sentiment, une sensation ressentie, qui va confirmer notre croyance...

Un conditionnement peut nous empêcher de voir quelle personne magique nous sommes, d'oser dévoiler notre magie ou s'autoriser à accueillir la magie de la vie !

Nous avons toutes grandi avec différents conditionnements. Des conditionnements positifs, mais également négatifs. Se sont ces derniers qu'il serait bon de libérer, mais le problème est que nous ne les connaissons pas toujours.

Lors des lectures des mémoires akashiques, nous avons accès à cette connaissance-là. Nous prenons conscience des croyances qui ne nous sont plus ou pas utiles et qui nous bloquent dans notre processus d'évolution. En nous libérant de ces conditionnements, nous découvrons la personne magique que nous avons toujours été mais n'avons pas pu être, car cachée derrière ces conditionnements.

2. PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

Prenez une, cinq ou dix minutes par jour, selon votre disponibilité. Quelque soit le temps que vous avez à votre disposition, ce temps doit être un temps où vous vous coupez de toutes sollicitations extérieures, un temps rien que pour vous, un moment que vous partagez avec votre coeur.

Que changeriez-vous si vous aviez une baguette magique ?

Qu'oseriez-vous faire si vous aviez carte blanche de votre vie ?

Quelle magie mettriez-vous dans votre vie ?

**"S'AIMER SOI-MÊME EST LE
DÉBUT D'UNE HISTOIRE
D'AMOUR QUI DURERA
TOUTE UNE VIE !"**

OSCAR WILD

Soyez fière de qui vous êtes!
Soyez fière de la femme que vous
êtes et de tout ce que vous accomplissez
dans votre quotidien.
Maintenant, répétez le mantra ci-dessous
tout en y mettant de la couleur !



Se féliciter une fois par jour.

**"QUEL EST TON SUPER
POUVOIR ?
JE SUIS UNE FEMME !"**

Ne jamais oublier que lorsque nous admirons une qualité chez une personne c'est que nous la possédons déjà!

Découvrez vos 3 qualités principales dans la grille ci-dessous.

Quelles sont mes qualités ?

S	I	N	C	È	R	E	A	S	Y	Z	T	L	E
A	E	N	T	H	O	U	S	I	A	S	T	E	N
S	Q	K	A	J	O	Y	E	U	S	E	R	D	T
C	F	Z	D	P	B	I	Z	P	C	S	O	É	R
R	F	A	R	O	C	S	E	A	S	L	L	V	E
É	T	U	O	S	A	P	B	S	E	A	G	O	P
A	L	D	I	I	P	O	F	S	R	B	É	U	R
T	D	A	T	T	A	N	H	I	V	W	N	É	E
I	R	C	E	I	I	T	H	O	I	C	É	E	N
V	Ó	I	X	V	S	A	I	N	A	A	R	L	A
E	L	E	Y	E	A	N	N	N	B	L	E	K	N
X	E	U	W	K	N	É	J	É	L	M	U	J	T
R	O	S	I	C	T	E	X	E	E	E	S	W	E
L	Z	E	S	M	E	B	R	W	G	T	E	U	V

3.

ETRE DANS LA GRATITUDE

Lorsque nous souhaitons apporter plus de magie dans notre vie, une chose que nous devons faire, est de laisser place à la gratitude, démontrer notre reconnaissance envers tout ce que nous possédons, tout ce que nous sommes et tout ce que nous vivons.

Être dans la gratitude c'est énumérer et reconnaître toutes les choses que nous possédons et dont nous éprouvons de la reconnaissance et de la joie. Il ne s'agit pas uniquement de biens matériels ! Qu'en est-il de votre santé ? votre famille ? vos amis ? votre travail, etc. ?

Être dans la gratitude donne un pouvoir incroyable ! La vie s'illumine ! Nous devenons plus sensibles aux belles choses de la vie et surtout nous ne cherchons plus de magie impossible et grandiose.

Dans la tradition japonaise de Reiki, la gratitude fait partie des 5 préceptes du Reiki.

L'histoire raconte, que Mikao Usui s'interrogeait sur le fait qu'il retrouvait les mendiants, à qui il avait offert des soins Reiki, exactement dans la même situation plusieurs mois après. Il n'a pu que constater que seules les personnes qui étaient reconnaissantes de ce cadeau et prêtes à changer de vie, pouvaient vraiment ressentir les pouvoirs d'un soin Reiki. Fort de cette constatation, Mikao Usui a réfléchi à comment il pouvait les aider à modifier leur état d'esprit et à vouloir le changement. De là sont nés les 5 préceptes Reiki.

Ces préceptes ont une place importante dans la formation de praticien Reiki. Comprendre et appliquer au mieux ces 5 préceptes, dont celui de la gratitude, nous fait cheminer vers la voie du changement et de la joie de prendre soin de nous !

**"LA GRATITUDE C'EST
COMME ENVOYER UNE
LETTRE D'AMOUR À
L'UNIVERS."**

INCONNU

Prendre conscience de toutes ces
belles choses qui nous entourent c'est
être dans la gratitude!
L'écrire c'est être dans la reconnaissance
de la vie!
Je vous invite à dire un grand MERCI à
l'Univers.

3.

ETRE DANS LA GRATITUDE

*J'envoie une lettre de gratitude
à l'Univers*

Cher Univers,

"LA PRATIQUE
QUOTIDIENNE DE LA
GRATITUDE EST L'UNE DES
VOIES QU'EMPRUNTE LA
RICHESSE POUR VENIR À
VOUS"

W.WATTLES

Etre dans la gratitude c'est être
dans l'instant présent!
Arrêtez les "quand j'aurai..."
et savourez ces moments simples
de la vie en récitant le mantra
ci-dessous.



FAIRE
DE CE MOMENT
MON PRÉFÉRÉ.

Et maintenant?

Vous voilà arrivée au terme de cet e-book.

J'espère que vous avez pris autant de plaisir à faire ces activités que j'en ai eu à les préparer pour vous!

Comment vous sentez-vous ? Etes-vous parvenue à amener plus de magie dans votre vie?

Et maintenant? Ressentez-vous l'envie ou le besoin d'aller plus loin vers le changement, la découverte de qui vous êtes ? mais ne savez pas par quoi commencer ?

Souvent, lors de ces croisements de chemin, nous nous sentons perdues et déstabilisées entre notre envie de vivre en harmonie avec qui nous sommes et nos obligations et conditionnements sociaux.

Combien de fois ai-je entendu des femmes me dire que leur vie ne leur convient plus, ne les font plus vibrer, qu'elles sont en quête d'un changement mais ne savent pas comment faire car elles craignent de déstabiliser leur entourage et l'équilibre familiale qu'elles ont construit depuis toutes ces années, qu'elles n'osent pas amener du changement dans leur vie car elles pensent que cela va être mal compris par les autres.

Par ces nombreux témoignages de femmes le Programme Envol est né..



Programme Envol

"Pour prendre son envol, il faut découvrir ce qui nous donne des ailes "

Le programme Envol s'adresse :

Aux femmes, qui se sentent prêtes à sauter le pas afin de préparer un nouveau terrain dans le jardin de leur vie, un terrain propice à accueillir les graines qu'elles souhaitent semer pour un nouvel envol.

Pour les femmes qui veulent s'engager avec elles-mêmes et sont prêtes à bousculer leurs conditionnements et schémas, les blocages et barrières qu'elles mettent elles-mêmes en travers de leur chemin afin de préserver les autres au détriment de leur nature profonde.

Aux Femmes qui veulent amener de la magie dans leur vie!

Pour plus d'informations ou questions:



www.potentiaile.ch

info@potentiaile.ch

078 828 11 04