

Femmes incarnées



*Shine*TM

INCARNE TON CORPS POUR INCARNER TES RÊVES

Ana Gouvlia
PERSONAL COACHING



INTRODUCTION

Je te souhaite la bienvenue dans ce programme *"Shine™"*
Ce programme va te permettre de revenir pleinement dans ton corps en vue d'incarner la vie que tu souhaites réellement, à ton image, sans regrets.



Ton corps est ton plus grand guide et l'outil principal de la matérialisation de ta vie ici sur terre. C'est par ton corps que tout passe. Alors il est temps d'apaiser ton esprit et d'apprendre à écouter la sagesse de ton plus précieux allié pour une vie terrestre extraordinaire.

Dans ce programme tu trouveras différents outils et exercices pour t'aider à revenir habiter ton corps de la plus belle des manières et te permettre de retrouver clarté, légèreté, sérénité et vitalité pour accomplir ce qui te fait réellement vibrer.

Au plaisir de découvrir l'être incarné que tu es !
Du fond du coeur,

Ana



LE POUVOIR DE L'INTENTION

Pour trouver ce que tu souhaites, il est nécessaire de savoir ce que tu cherches. Je t'invite donc, pour commencer cette aventure, à poser clairement ton intention:
Où en es-tu en ce moment et que souhaiterais-tu améliorer ?

Peut-être as-tu besoin de récupérer de l'énergie, de faire la paix avec ton corps, d'apaiser ton esprit ou de voir plus clair pour avancer dans ta vie. Quelque soit ta réponse, sache qu'elles sont toutes bonnes. Accorde-toi ce temps pour poser l'intention qui te correspond vraiment en ce moment.

Plus ton intention sera claire et concise, plus il te sera facile de la garder en tête. Je t'invite à l'énoncer au présent, car il s'agit de ton intention aujourd'hui.

Ex : Je désire retrouver une superbe vitalité pour être en top forme avec mes enfants , mon mari et ainsi créer une vie familiale extraordinaire.

MON INTENTION :

.....

1. RESSENS

As-tu déjà essayé de voir le fond d'une mer très agitée ? Ce n'est pas possible bien-sûr. C'est la même chose dans notre esprit: quand ton esprit est sans cesse en mouvement, perdu dans tes innombrables pensées, il est impossible d'y voir vraiment clair. Au-delà de mes milliers de pensées quotidiennes, qui suis-je réellement ? Qu'ai-je à apporter sur cette terre ?

Je suis convaincue que nous avons toutes des choses extraordinaires à apporter à cette humanité. Pour cela, il est nécessaire de voir clair en nous et d'être profondément incarnées dans notre corps.

La bonne nouvelle c'est que la meilleure solution et la seule pour calmer ton esprit est de revenir profondément dans ton corps. Ressens, éveille tes sens à travers divers exercices et pratiques.

Voici des séries d'exercices d'intensité différente en fonction de comment tu te sens.



Réveille ton corps en douceur



Energise et tonifie



Détends et relâche



RÉVEILLE TON CORPS EN DOUCEUR



ACCÈS DIRECT

Réveiller ton corps en douceur, prendre conscience des tensions éventuelles, ressentir tes muscles, créer de l'espace entre tes organes sont autant de pratiques qui vont te permettre de faire circuler l'énergie en douceur au sein de ton corps.

Cette attention que tu portes à ton corps va également te permettre de faire descendre ta conscience de ton mental vers ton corps et donc d'apaiser ton esprit.

Cette pratique douce est idéale le matin ou quand tu es un peu fatiguée mais que tu souhaites quand même prendre soin de toi.



ACCÈS DIRECT

ENERGISE ET TONIFIE

Ton niveau d'énergie est l'un des éléments le plus importants dans ta vie. Que ce soit pour profiter de tes proches, t'adonner à des activités qui te tiennent à coeur ou créer la vie professionnelle à laquelle tu aspiras, tu as besoin d'énergie et d'une vibration haute.

Plus tu es capable de maintenir cette vibration haute dans un corps sain plus tu as de chances d'être heureuse et de créer la vie que tu souhaites vraiment.

C'est la raison pour laquelle je t'ai préparé la série d'exercices suivante qui va te mettre en mouvement dans l'amusement et le lâcher prise. Profites-en, il s'agit avant tout de t'amuser.



ACCÈS DIRECT

DÉTENDS ET RELÂCHE

Au cours de la journée, nombre d'entre nous sont sédentaires ou travaillent dans des postures qui sont fatigantes et usantes pour le corps.

Il est dit qu'un corps rigide montre souvent une rigidité de l'esprit. Je t'invite dans la pratique suivante à détendre ton corps, relâcher les tensions musculaires et mentales pour mieux dormir.

Le sommeil est l'un des piliers essentiels à une bonne santé physique et mentale! Il joue un rôle vital pour la santé physique et le bien-être psychologique. Une bonne nuit de sommeil assure une meilleure qualité de vie, une plus grande clarté d'esprit et des relations plus harmonieuses.

2. Sois

Dans notre société occidentale qui va très vite, la plupart d'entre nous est sans cesse en train de courir. Parfois nous en oublions même après quoi nous courons et faire une pause nous fait peur.

Nous avons tellement été habituées à faire, faire, faire, que ne rien faire nous paraît inconcevable. Pourtant, c'est dans ce "noble silence" comme l'appellent certains sages orientaux que nous retrouvons le calme et que nous nous donnons la chance de voir plus clair. Rappelle-toi, il s'agit de calmer les vagues de ton esprit pour voir au fond de toi-même.

Pour t'accompagner sur ce chemin, je t'ai prévu 3 détentees guidées qui te permettront d'aborder des sujets différents. Je t'invite à les pratiquer régulièrement quand tu le souhaites. Si tu as des nuits agitées, profite de ces détentees pour t'endormir.



Relâche ton corps



Cultive la gratitude



Allège-toi, lâche prise



RELÂCHE TON CORPS



ACCÈS DIRECT

Cette détente guidée va te permettre de prendre conscience de ton corps, d'éventuelles tensions souvent inconscientes. Rentrer dans ton corps, te le réapproprier, est l'un des premiers pas pour incarner véritablement qui tu es.

Au fur et à mesure des pratiques, tu vas découvrir que tu es capable de te détendre de plus en plus rapidement et d'aller toujours plus loin dans ton niveau de conscience corporelle. Cette conscience corporelle va te permettre au fil des pratiques de mieux comprendre ton corps et surtout d'apprendre à écouter ses messages.

Ton corps est le guide le plus précieux que tu possèdes. Chaque tension, douleur, voir même de nombreuses maladies (le "mal a dit") sont autant de messages de sa part. Apprendre à l'écouter c'est te connecter à sa sagesse cellulaire et t'assurer sans nul doute que tu es sur ton juste chemin.



CULTIVE LA GRATITUDE



ACCÈS DIRECT

La gratitude est un outil ultra puissant pour être heureuse et épanouie à chaque instant. Quand tu sens le stress monter, que tu es triste ou maussade, rappelle-toi de la chance que tu as d'avoir tout ce que tu as déjà.

Nous avons toutes énormément de choses à honorer: la chance de pouvoir manger à notre faim, d'avoir un toit sur notre tête, des proches en bonne santé. Nous avons toutes de nombreuses choses pour lesquelles nous pouvons remercier au quotidien.

Pourquoi attendre d'avoir plus pour commencer à remercier ? Le bonheur n'est pas une question d'avoir mais une philosophie qui se cultive tous les jours et la gratitude pour ce que nous avons déjà fait partie des ingrédients principaux de notre bonheur.

Cette détente guidée t'aidera à cultiver cette gratitude.



ALLÈGE-TOI, LÂCHE PRISE



ACCÈS DIRECT

Marc Aurèle disait : *“Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse de distinguer les premières des secondes.”*

Nous avons toutes dans notre vie des choses que nous ne pouvons changer, contrôler, de vieilles blessures conscientes ou inconscientes. En gardant toutes ces choses en nous, c'est comme si nous escaladions une montagne avec un sac rempli de gros cailloux...

Tu es bien d'accord avec moi pour dire qu'au moins de cailloux il y aura dans ton sac, au plus facile sera ta route. Cette détente va te permettre petit à petit d'alléger ton sac, à ton rythme et dans la bienveillance.



FÉLICITE-TOI

SAVOURE CHAQUE VICTOIRE

Un des plus grands secrets pour prendre du plaisir sur la route et garder la motivation pour continuer à avancer est de célébrer chacun des pas que tu as effectué vers l'avant. Certains d'entre eux te paraîtront plus importants que d'autres, mais je t'invite à prendre le temps de tous les célébrer sans les juger.

La taille des tes progrès importe peu ! Ce qui importe c'est de continuer à avancer à ton rythme, dans la joie, la bienveillance et le respect de toi-même.

Mon dernier secret pour toi : Sur ta route, reste loin de toute comparaison avec les personnes que tu croiseras. Il est parfois tentant de se comparer, mais ces comparaisons ne servent à rien et sont une perte de temps et d'énergie considérable. Rappelle-toi que ton chemin est unique...

Bonne route à toi,

Ana





ENSEMBLE

Se sentir soutenue, encouragée, comprise sont autant de sensations importantes pour avancer sur ton chemin personnel de manière sereine et harmonieuse. C'est la raison pour laquelle je t'encourage à rejoindre la communauté des femmes incarnées "Armonyah"

ARMONYAH

NE RESTE PAS SEULE,
REJOINS LA COMMUNAUTÉ
DES FEMMES INCARNÉES
DÈS MAINTENANT



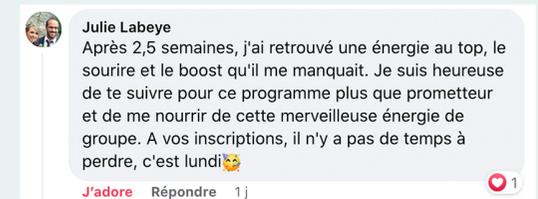
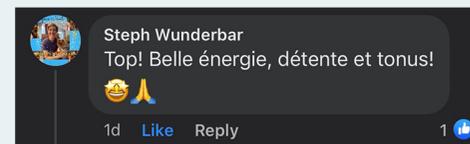
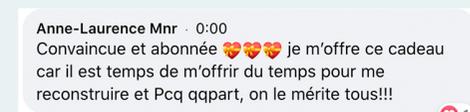
@ARMONYAH



@ARMONYAH



@ARMONYAH



Je me sens bloquée dans mon corps. Gonflée pas bien. Perdue aussi... Mais je vais dans la bonne voie cette fois. Je le ressens vraiment!!! Rien n'est hasard!!! Je suis tombée sur tes cours et ça me semble une évidence. Je cherchais depuis longtemps mais ça n'allait jamais!!! Et puis te voila! 😊

Je te remercie encore pour tout ce que tu fais.

