



Caroline Gassy

Réveille ton corps pour vibrer pleinement

3 clés pour réguler ton stress,
booster ton énergie et
retrouver confiance en toi

“ Ce livre est une expérience à vivre,
une invitation à développer ton intuition “

Ce que tu t'apprêtes à vivre est une
traversée intérieure.
Un chemin sensoriel pour explorer
ton énergie, ressentir tes émotions
et transformer ta perception.

Tout au long de ces pages,
je t'inviterai à revenir à ton ressenti.
À ralentir, à respirer, à écouter ce
qui se passe en toi.
Car c'est là que tout commence.

Vibrer,
c'est ce que tu ressens dans ton
corps quand tu es pleinement
présente.

C'est ton énergie en mouvement.
C'est ton monde intérieur qui se
remet à vivre.

C'est là que tes émotions se libèrent,
que ton stress se régule, et que la
confiance et la sécurité peuvent
enfin s'ancrer.

Pose une main sur ton ventre,
et laisse ce simple geste t'ouvrir la
porte du voyage.



As-tu déjà ressenti un décalage entre ce que tu vis et ce que tu ressens au plus profond de toi ?

Une impression que quelque chose d'invisible influence ta réalité, mais sans savoir comment l'identifier ?

Une sensation de répéter certains schémas, malgré tout le travail que tu as déjà fait sur toi ?

Un appel intérieur à explorer plus loin, à comprendre comment ton énergie et tes vibrations façonnent ton expérience ?

Tu n'es pas seule. Ce que tu ressens, **c'est ton intuition** qui frappe à la porte.
Nous avons appris à analyser, comprendre, rationaliser.

Mais notre vraie nature dépasse les mots et les pensées.
Elle se ressent, elle se vibre.

Ce livre va t'aider à ouvrir une porte vers une nouvelle perception en profondeur.
Une perception plus alignée, plus fluide, plus libre.

Dans ces pages, tu vas découvrir **3 clés essentielles** pour réveiller ton corps et vibrer pleinement.

Et tu comprendras comment le **langage vibratoire** peut être une approche directe pour te reconnecter à ton intuition.

Es-tu prête à laisser ton corps te guider ? Respire et entre dans cette expérience incroyable.

C L É

Oíl



ÊTRE PRÉSENTE À SOI

LA PRÉSENCE EST UNE PORTE D'ACCÈS À UNE PERCEPTION PLUS LARGE ET PLUS VIVANTE. NOUS SOMMES SOUVENT HAPPEES PAR LE MENTAL, PRIS DANS UN FLOT DE PENSÉES, DE SOUVENIRS ET D'ANTICIPATIONS. ÊTRE PRÉSENTE, C'EST REVENIR ICI, MAINTENANT, DANS LE CORPS. LÀ OÙ LA VIE SE RESSENT.

Ta perception du monde est directement liée à ton état intérieur.

Lorsque ton attention est dispersée, que tu es déconnectée de ton corps, que les pensées prennent toute la place, tu passes en mode pilotage automatique.

Tu n'es plus vraiment là.
Tu réagis... sans choisir.
Tu laisses d'anciens schémas décider à ta place.

Ces schémas viennent souvent de loin. Ils se sont installés par répétition, par mimétisme, ou pour te protéger à un moment donné.

Mais aujourd'hui, ils limitent ton regard, ton énergie, tes relations. Tu vis en fonction de ce que tu as cru devoir être, au lieu de ressentir ce que tu es ici, maintenant.



Mais... lorsque tu es pleinement présente, tout change.
Tu reviens dans ton espace vivant.
Tu redeviens l'observatrice consciente de ce qui se passe en toi et autour de toi.

- ▷ Tu ressens plus finement.
- ▷ Tu prends du recul.
- ▷ Tes perceptions s'affinent.
- ▷ Ton corps redevient un allié.

Dans cet espace intérieur, l'intuition peut enfin s'exprimer.
Les filtres inconscients s'allègent.
Les tensions s'apaisent.
Tu recommences à voir, ressentir, décider depuis toi.

La présence ne se décrète pas.
Elle s'éprouve, dans le corps,
dans l'instant.
Elle ne demande pas d'effort, mais
de l'attention, de la douceur, et de
la détermination.

Plus tu reviens à toi,
plus ton monde intérieur
s'harmonise.
Et plus ta réalité extérieure
s'ajuste.

C'est en revenant à toi que tu
redeviens souveraine de ton
royaume.

Revenir à toi, c'est choisir de
ralentir.
De te déposer dans ce que tu
ressens.
Sans chercher à comprendre.
Sans vouloir contrôler.

C'est une forme d'écoute qui
apaise.
Une qualité d'attention douce et
incarnée.
Un "je suis là"
silencieux mais vibrant.



CULTIVER LA PRÉSENCE DANS TON QUOTIDIEN

Tout au long de la journée,
prends quelques instants pour
te poser cette question :

« Qu'est-ce qui se passe en
moi, en ce moment ? »

Ferme les yeux.
Prends quelques respirations.
À chaque expiration, laisse
venir un soupir de
soulagement.
Ouvre la bouche et appelle un
bâillement, puis un autre, et
encore un autre.

Ressens ton corps.
Accueille tes sensations
Juste observer avec une
curiosité bienveillante.

Plus tu t'invites dans ton corps,
plus la vie circule.
Et plus tu es là,
plus tu sens ce qui t'appelle,
ce qui t'épuise,
ce qui te nourrit.

C'est le début d'un nouveau
dialogue avec toi-même.
Une écoute qui transforme.

C L É

02



ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS SONT COMME DES VAGUES D'ÉNERGIE QUI TRAVERSENT TON CORPS. PARFOIS, ELLES CIRCULENT LIBREMENT, ET TOUT SEMBLE FLUIDE EN TOI. PARFOIS, ELLES SE BLOQUENT, S'ACCUMULENT, ET CRÉENT DES TENSIONS INTÉRIEURES.

Nous avons souvent appris à fuir nos émotions, à les minimiser, à les réprimer. Mais lorsqu'on les rejette, elles ne disparaissent pas. Elles restent en nous, imprimées dans notre corps, prêtes à resurgir à tout moment sous forme de stress, de fatigue, d'irritabilité ou même de douleurs physiques ou de maladies. Tes émotions ne sont pas là pour te nuire ou te ralentir. Elles sont des repères précieux. Elles t'indiquent ce qui se passe en toi, ce qui est aligné... ou non. Certaines émotions sont évidentes, d'autres plus subtiles, parfois même incomprises. Mais chacune porte un message important.



Voici quelques repères pour mieux écouter tes émotions :

Si tu ressens de la colère

► C'est peut-être le signe que tes limites ont été franchies, que tu ne t'es pas sentie respectée ou que quelque chose va à l'encontre de tes valeurs.

Si tu ressens de la peur

► Elle peut te signaler un besoin de sécurité, un manque de repères ou une situation qui te pousse hors de ta zone de confort.

Si tu ressens de la tristesse

► C'est peut-être une invitation à laisser partir quelque chose, à faire le deuil d'une situation, ou à reconnaître une blessure qui a besoin d'être entendue.

Si tu ressens de la joie

► Elle t'indique que tu es alignée avec ce qui te fait du bien, que ton énergie est en harmonie avec ce que tu vis.

Si tu ressens de la confusion

► Peut-être veux-tu avancer sans être pleinement à l'écoute de ton ressenti ? Il y a sûrement un désaccord intérieur qui demande à être clarifié.