1. Action : Travailler sa communication, s'exprimer, avoir une conversation, écriture.

Mémoire antérieure : n'a pas pu exprimer certains ressentis ou idées, retenue, non-dits.

1. Passer à l'action, être en mouvement, prendre sa place, faire ce qui est en tête

L'âme est restée passive, n'a pas su se mettre en avant, figée

1. Écouter sa guidance, développer ses capacités, faire un stage de dev perso

L'âme a refoulé ses capacités, elle n’a pas été assez dans le concret.

1. S'accorder du plaisir, se dire "oui", savourer des moments de détente.

L'âme ne s'est pas toujours permis le plaisir, loyauté excessive et sacrifice.

1. Dire non avec clarté, clôturer des chapitres qui ne servent plus, se choisir, clarifier

L'âme s'est souvent effacée, n'a pas affirmé ses limites et n'a pas su se protéger

1. S'investir dans son travail, explorer sa mission de vie, nourrir de nvx projets

S’est déconnectée de ses devoirs, de sa mission de vie, n’a pas pris ses obligations

1. Prendre soin de son corps, pratiquer une activité de manière régulière, persévérer

N’a pas su être régulière, mémoire d’abandon et d’échec dans le domaine ciblé

1. Apporter de petits changements (déplacer des meubles ou changer de trajet)

L'âme est restée dans ses zones de confort par souci de sécurité ou peur

1. Faire des actions concrètes /réalisables, rester ancré, ne pas trop en demander/ vouloir

L'âme a souvent cherché à en faire trop, à précipiter les choses

1. Offrir du temps aux autres, être dans l'ouverture, passer du temps avec les amis

L'âme a souvent été centrée sur elle et n'a pas assez cultivé l'ouverture aux autres

1. Se détacher des validations extérieures, pratiquer des activités qui font du bien

N’a pas renforcée suffisamment ses protections, a trop ouvert ses énergies, pouvoir à l’extérieur

1. Écouter ses ressentis se faire confiance, faire une guidance personnelle

L'âme n'a pas su trancher, ni suivre une voie qui lui correspondait

1. Pratiquer ce qui fait du bien, ne pas s'éparpiller

N’a pas toujours suivi le chemin qui lui correspondait, perdue dans ses choix/ directions

14. Citer 3 aspects positifs sur soi/situation déstabilisante pour changer de perspective

L'âme s'est souvent cachée derrière des masques, n'a pas pu être elle

15. Se faire plaisir, travailler sa fréquence énergétique

L'âme s’est figée par rapport aux peurs, situations désalignées subies

16. Alléger son fardeau/ poids, activités pour le corps, faire du tri

Souvent dévalorisée, elle a vécu la moquerie et s'est sous-estimée, poids sur les épaules

17. Profiter des petits plaisirs, profiter aujourd’hui, passer du temps avec des relations vibrantes

﻿﻿L'âme s'est concentrée sur le grand et a manqué les petits, insatisfaction persistante

18. Déconnecter et se détendre, regarder une série ou un film

﻿L'âme a mis toute son énergie dans un seul domaine, d’autres ont été délaissés.

19. Révéler des non-dits, secrets transgénérationnels, constellations familiales, comprendre la lignée.

L'âme a souvent gardé des secrets pour elle accumulant des non-dits, Loyauté familiale.

20. Organiser des événements festifs, faire la fête

Engagement d’amour, vœux d’amour bloquant l’épanouissement, contrats d’âmes

21. Fixer des objectifs pour les semaines à venir créer une to-do list, structurer et trier

N’a pas pratiqué le discernement, n'a pas su organiser, compartimenter. Manque de canalisation.

22. Élever son taux vibratoire, prendre conscience du clin d’œil de l’univers

N’a pas su poser ses limites, choc émotionnel, fin brutale

23. Purifier son lieu de vie, ses relations et alléger les charges émotionnelles inutiles

N’a pas toujours su discerner les situations ou relations toxiques. Trahison

24. Comprendre l'invisible, le passé et l’âme, lire les 5 blessures, s’intéresser aux expériences de morts imminentes (reportage)

L'âme a souvent refoulé le lien avec l'invisible, n'a pas accepté cette sphère subtile

25. Être leader, lister ses talents, se mettre au premier plan, incarner

La fuite, l'âme n'a pas toujours pris les devants, est restée en retrait

26. Prendre du recul, chercher des moments de solitude, éviter les débats inutiles

Vie de conflits et de lutte, ﻿﻿ dépendance affective plutôt que suivre ses propres choix

27. Écouter les signaux intérieurs et autour de soi, ne pas refouler

Blessure émotionnelle d'humiliation, rejet ou d'injustice

28. Explorer une méthode de développement personnel, celle qui vibre

﻿﻿L'âme n'a pas toujours trouvé l'équilibre entre les différents domaines / plans vibratoires

29. Pratiquer une activité bienfaisante / éliminer les toxines

L'âme a souvent broyé du noir et n'a pas cultivé une attitude/ des émotions positives

30. Passer à l'action malgré les peurs / Faire des petits pas chaque jour

L'âme a été freinée par des doutes et des peurs limitantes

31. Pratiquer une relaxation ou un travail énergétique comme le magnétisme

Pression intense, choix non alignés

32. Recevoir un nettoyage énergétique, écouter des musiques en 432Hz

L'âme a souvent été dans l'attachement matériel et l'individualisme

33. Créer librement, déco, être manuel, utiliser les

﻿﻿L'âme a été empêchée ou s'est empêchée

34. Explorer des dimensions spirituelles, quantique (JOE DISPENZA)

L'âme était connectée à la sphère spirituelle, cette vie à approfondir ce lien, enseigner

35. Prendre soin de son corps, poser des limites, s'accorder du temps, relation à l’argent

L'âme a été déconnectée de la matière ce qui a pu affecter le corps physique / sa vie

36. Harmoniser les liens, passer du temps entre amis, constellation familiale

L'âme a été déconnectée des autres

37. Envoyer un message /compliment à un proche, être à l’écoute

N’a pas toujours su comprendre, sphère relationnelle/ sentimentale déstabilisante

38. Utiliser le chakra de la gorge, se protéger, prendre du recul

L'âme a été engagée dans des liens marqués par la jalousie et le mensonge

39. Hypnose, guidance, visualisation, méditation pour comprendre ce qui est vécu

Mémoire inconnue, se laisser du temps

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  | 40. Demander de l’aide, offrir son aide, faire une action concrète, être dans la générosité  |
|  | L'âme a souvent été en position d'aide, position du sauveur, équilibre non trouvé |
|  | 41. S’inscrire à une formation, transmettre, guider, enseigner ou être dans le relationnel |
|  | L’âme a accumulé beaucoup de savoir et de connaissance42. Utiliser son énergie, son magnétisme, se connecter à son pouvoir, ne pas s'effacerL'âme a souvent été très gentille, situations de soumission43.Prêter attention aux remarques/ messages extérieurs, pratiquer la claire-audienceL'âme a souvent refoulé ou ignoré certaines vérités, déni d’une situation similaire44. S’ancrer, se demander si le plaisir est là, si non rectifier des chosesL'âme a souvent été dans l'impulsivité elle doit apprendre à se stabiliser45. Utiliser un tarot ou un oracle, consulter un médium, se connecter avec un guide, un défunt L'âme n'a pas toujours été connectée à l'au-delà elle explore cette voie pour aller plus loin46. Utiliser des méthodes comme les bonhommes allumettesL'âme a créé des nœuds en lien avec des vies antérieures, ne pas aller trop vite47. Explorer ses vies passées, faire le protocole de vie antérieureDes schémas de vies passées similaires à aujourd'hui 48.Prendre soin de ses pensées, prêter attention aux paroles et penséesL'âme a fait des vœux dans le passé lié à la religion ou au sacrifice / libération progressive49. S'autoriser à recevoir de l'aide choisir de s'affirmer dans chaque situation, ne pas se limiterL'âme s'est souvent bloquée et enfermée, elle s’est limitée 50. Prendre du temps, pratiquer la patience, conseil auprès d’âme plus âgée/ expérimentéeL'âme a souvent agi de manière impulsive et de façon immature 51. Utiliser un outil / support de guidance comme une carte / se connecter aux guides/ défuntsL'âme n'est pas allée jusqu'au bout elle vit une situation pour apprendre la persévérance52. Une fin heureuse reparamétrer et recalibrer ses énergies L'âme a souvent fui face aux défis, situations toxiques53. Prendre une douche avec du gros sel pour se purifier L'âme a été confrontée à des imprévus et des obstacles, coup du sort54.Harmoniser son lieu de vie, recadrer ses besoins et réévaluer ses objectifsEnvironnements toxiques, injustices, affaires litigeuses, faux semblants, situations fourbes55. Passer une journée seule et se faire plaisir, trouver un équilibre avec le collectifL'âme a souvent été en démesure dans sa connexion avec le collectif soit trop soit pas assez56. Partir à la découverte d'un "trésor" comme un objet ou une rencontre, observer les signes quotidiensL'âme n'a pas toujours été connectée à sa guidance intérieure, refus d’incarnation  |