

# Ebook



## ATELIER DES LUTINS

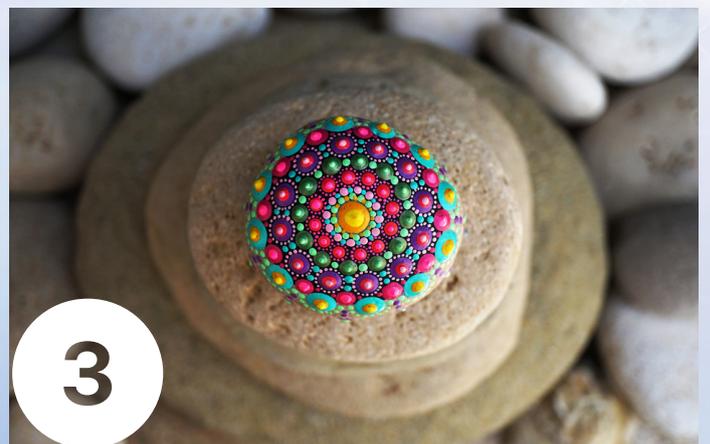
Astuces et guidances pour gérer ses énergies

# Les mots du lutin

Bienvenue pour cette nouvelle aventure,  
Dans cette surprise, tu retrouveras des astuces, des  
messages guidances et un audio guidé offert pour  
harmoniser tes énergies au quotidien !

Bon voyage, et merci de ta confiance,

*Kay le lutin*



*Ta guidance du moment*

## Choisis la photo qui t'appelle le plus.

Tu peux prendre une grande inspiration, puis une grande expiration.

Tu recevras alors ton message important du moment.

Il n'y a pas de mauvaises pratiques à partir du moment où tu choisis la photo avec le coeur. Tu peux relire ta guidance autant de fois que tu le souhaites.



La reconnaissance va être à travailler pour toi.  
N'attends pas l'approbation ou des compliments,  
tu es déjà quelqu'un qui déchire.

Sois davantage bienveillant.e envers toi.

Regarde les merveilleuses choses que tu accomplis.

Continue de travailler l'affirmation et oses dire "non" quand tu n'as pas envie.



Définis tes objectifs.

Note ce que tu aimes et ce qui ne te fait plus vibrer.

Le tri est conseillé : Trier ses envies, ses relations ou encore ses objets.

De nouvelles notes de couleurs arrivent.



Le grand saut arrive, fais toi confiance.

Chasses tes doutes et tes peurs et concentres toi sur le coeur.

Note tes idées.

L'écriture est conseillée pour ce mois.

Passes à l'action et laisse le passé où il est.

Apaise toi, et agis calmement. L'impulsivité n'est pas conseillée.

# Astuces



Astuces et guidances pour gérer ses énergies



## *4 défis pour t'ancrer*

Les défis sont à réaliser au moins deux fois par semaine \*  
L'ancrage et l'alignement sont des clés pour harmoniser tes énergies.  
À chaque fois que tu vas prendre du temps pour toi, te connecter à ton corps physique et être à l'écoute de tes énergies, tu vas renforcer ton lien avec ton ancrage.

### *Semaine 1*

Passer du temps en nature

### *Semaine 2*

Prendre un bain / douche en conscience en pratiquant les gratitudes

### *Semaine 3*

Se faire du bien, rien qu'à soi. Shopping, danse...

### *Semaines 4*

Prendre des respirations 3 fois par jour en conscience

# Guidance vibratoire pour aligner ses énergies

Choisis le symbole & découvre ton message.



Symbole 1



Symbole 2

En choisissant le symbole 1 voici tes messages :

Respecte toi, tu es libre de faire tes propres choix et chasse toute forme de culpabilité. Tu peux dès aujourd'hui t'écouter, la libération de certaines pensées et croyances qui pouvaient jusqu'ici te bloquer est en train de s'opérer. Ralentis lorsque tu sens que les choses vont trop vite, ou que tu places la barre trop haut, vas à ton propre rythme, et pas à celui des autres. Tu es invité.e à avancer à ta façon et à la vitesse de ton choix. Dans les prochaines semaines, le travail va continuer sur l'équilibre pour que tu avances avec sérénité, la seule chose à faire et de poursuivre ta route en lâchant prise et en faisant confiance. Tout est sous contrôle. Pas de précipitation, tu n'es obligé.e de rien puisque toi SEUL.E peux décider. Prends du temps pour toi, profite d'avantage et fais confiance, tes énergies auront alors un nouveau souffle pour te permettre de réaliser ce que tu as sur le coeur.

En choisissant le symbole 2 voici tes messages :

Tes énergies vont continuer de s'harmoniser et de s'équilibrer lorsque tu vas continuer de partager et communiquer les connaissances assimilées depuis de nombreuses années maintenant. L'heure est à la pratique. Partage à ta façon avec tes propres vibrations, toi seul.e peux transmettre de cette façon car nous sommes tous uniques. Admire ta véritable valeur sans ces jugements que tu peux t'envoyer. La phrase : on récolte ce que l'on sème va être très importante pour toi dans les prochains mois, joue et ne fais qu'un avec la loi d'attraction. Donne et transmets pour recevoir le soutien de l'univers, tu es poussé.e à te montrer et à rayonner. L'abondance est partout même dans les petites choses, ton écoute fait beaucoup. L'heure a sonné pour partager, et te montrer, tu verras alors que de merveilleuses portes vont s'ouvrir face à toi.

## *Astuces pour purifier ses énergies*

- Marcher à pied nu: marcher sans chaussures nous permet de libérer les énergies négatives et de nous reconnecter à la Terre Mère, qui les transformera en énergies positives.
- Passer du temps dans la Nature: forêt, montagne, océan...
- Se baigner dans la mer ou dans une rivière ou encore prendre une douche, l'eau a de grands pouvoirs de purification.
- Prendre un bain purifiant avec du sel de l'Himalaya et/ou de l'huile essentielle de Lavande Vraie. Il est possible de remplacer la lavande par du romarin ou du laurier.
- Passer à travers la fumée de Sauge blanche, de Palo Santo, de Bois de Cade ou d'Encens.
- Porter des pierres (ou les placer dans le logement) comme : Oeil de tigre, Shungite, Jaspe rouge ou encore Gabro

# Conseils énergétiques

Choisis la photo qui t'appelle le plus, et découvre tes conseils et astuces pratiques énergétiques.



Rassurez-vous, tout va bien.



En ce moment, vous avez besoin de soutien pour vos projets. Vous êtes en train d'avancer et vous pouvez ressentir un manque dans tous domaines confondus. Ça peut faire peur de se lancer dans l'inconnu, s'engager dans un nouveau projet sans garantie de résultats, vous pouvez ressentir des ralentissements. Mais les énergies vous rappellent que tout va bien. Tout se déroule comme il se doit. La seule clé à recevoir en ce moment est: vous vous dirigez sur la bonne voie et vous avez fait les bons choix. Votre être a besoin d'être rassuré. Voici un petit rappel qui pourra vous aider dans votre quotidien : Ne vous posez pas trop de questions car la vie pourrait vous apporter bien des surprises.

Exemple de situations :

Certains chemins à emprunter sur votre route professionnelle ou personnelle sont flous.

Vous devez prendre une décision. Vous avez besoin d'être rassuré face à demain.

Astuce qui fait du bien :

- Travailler l'affirmation en utilisant des phrases qui vous boostent intérieurement et qui vous ramènent à l'instant présent.
- Exemple : Je suis capable, Je suis fier de moi, je vais y arriver...
- Et si sur le moment vous ne trouvez pas de phrase, ne vous blâmez pas, enlevez tout jugement et ne vous forcez pas. Tout se déroule comme il se doit
- Dire la phrase avec plaisir et en ne faisant qu'un avec chaque mot.



## L'heure du ménage a sonné

Vous êtes dans une période de purification et de libération intérieure. Comme une mise à jour, analysez que vous agissez différemment par rapport à il y a 6 mois. Vous avez changé et vous changez encore. C'est le bon moment de faire du nettoyage aussi bien intérieur, qu'extérieur : croyances limitantes, tri d'anciens objets qui vous encombrant l'esprit. Exemple : un objet qui vous ramène à une ancienne période de votre vie et qui vous apporte de la mélancolie. N'agissez plus comme dans le passé. Vous avez besoin de prendre conscience que votre être change.

### Exemple de situations :

- Si un parent, un proche, ou à l'école, on vous a toujours dit : tu n'es pas capable de, tu es comme ceci. Ne restez pas sur ses croyances
- C'était peut être le cas à l'époque, mais vous avez acquis de l'expérience et vécu des situations
- Décollez votre étiquette et sachez que vous avez des possibilités infinies

### Astuce qui fait du bien :

- Faire du tri et changer la disposition de vos meubles pour matérialiser le changement
- Brûler de l'encens ou de la sauge pour purifier votre intérieur, Aérer ensuite
- Écrire une lettre à votre « vous » et la lire dans 6 mois pour admirer votre évolution



## L'instant présent.

Vous pouvez être dans une phase d'interrogations, ou d'émotions intenses telles les montagnes russes. En ce moment, vous pouvez capter les énergies des autres, en regardant la TV, ça vous change instantanément vos énergies et vos émotions. Cela fait un cocktail qui sème le doute et le trouble en vous. Vous pouvez vous sentir alors complètement épuisé et à fleur de peau, coupé dans votre inspiration.

Revenir à l'instant présent va être important.

Exemple de situations :

- Matin : bonne humeur ; en contact d'un lieu, c'est l'inversion d'humeur.
- Manque d'inspiration pour créer, manque de joie
- Un rien vous irrite

Astuce qui fait du bien :

- Renforcer votre barrière lumineuse, de protection autour de vous
- Fermer les yeux avant le travail et créer une bulle avec votre bras 3 fois
- Bulle de protection sur papier

# Merci,

Pour votre confiance, vos partages et votre soutien.  
De nombreuses surprises arrivent,  
Restez connecté(e)s,

*Kévin*

*Où me trouver:*



Sur Instagram : atelier\_des\_lutins



Sur Youtube : atelierdeslutins



contact.atelierdeslutins@gmail.com



Sur telegram : atelierdeslutins