

WORKBOOK

By Helene Geraud



10 Clés pour retrouver
L'INSPIRATION



Dans un monde chaotique où tout va trop vite,
où les informations multiples viennent
brouiller notre capacité à nous connecter
à notre intuition, au monde subtil et à ce qui
nous fait vibrer profondément, il arrive
un moment où nous avons besoin de
**renouer avec ce qui nourrit notre cœur et
notre âme** pour retrouver notre vraie nature,
l'enthousiasme et une existence passionnante.

Il est temps de nous ouvrir à
L'INSPIRATION, qui comme une muse,
vient nous murmurer des idées lumineuses,
comme un souffle magique qui nous anime et
nous révèle. Elle nous donne l'élan de créer et
manifeste nos rêves en nous sentant léger,
joyeux, libre
et infiniment vivant.

Je vous propose à travers ces quelques clés et
mises en pratiques simples et efficaces de
réenchanter votre quotidien en rallumant la
petite flamme intérieure de l'inspiration qui
vous guidera, j'en suis certaine,
sur le chemin
d'une existence extraordinaire.

Chaleureusement

Hélène

CLÉS POUR RETROUVER

L'Inspiration



Poser l'intention

Retrouver l'inspiration c'est déjà poser une intention :
celle de mettre votre énergie et attention sur cette quête,
de vous ouvrir à l'inattendu, à la joie de réouvrir votre coeur
à toutes les guidances sur votre chemin.

MISE EN PRATIQUE

Je vous invite à vous offrir un joli petit carnet d'inspiration
à garder dans votre sac pour noter les informations et idées
précieuses qui vont éclairer et embellir votre vie.

Sur la première page, écrivez votre intention, et surtout,
pourquoi vous souhaitez réouvrir votre vie à l'inspiration.





Respirer

L'INSPIRATION c'est le souffle Divin qui nous traverse
à l'image de la respiration qui nous rend vivant à
chaque instant. Réapprendre à respirer en conscience
est une des premières clé de l'INSPIRATION car elle nous
connecte à l'énergie de vie, nous apaise
et nous connecte à notre corps dans le moment présent.

MISE EN PRATIQUE

Connaissez vous la cohérence cardiaque ?

Respirez 3 fois par jour en conscience pendant 5 minutes
en inspirant par le nez 5 secondes et
en expirant par la bouche 5 secondes

Vous pouvez inspirez en visualisant une couleur ou une image qui vous
inspire à chaque inspiration pour vous remplir de son énergie positive.

(Ex :Application sur iPhone : Respirelax+)



Méditer

Pour retrouver l'INSPIRATION nous avons besoin d'un mental apaisé pour
laisser sortir nos antennes au monde subtil.

Trop d'informations et de préoccupations nous coupe de nos ressentis. Nous
avons besoin de faire le vide pour laisser de la place aux nouvelles
perceptions. La méditation, sous toutes ses formes, pratiquée régulièrement,
nous ancre et nous ouvre à plus de conscience.

MISE EN PRATIQUE

Connaissez vous la méditation de la pleine conscience ?

Je vous invite à pratiquer le body scan tous les jours.

Il se pratique allongé et consiste à poser son attention sur votre respiration et
votre corps : d'abord tout entier, puis en vous concentrant successivement sur
chaque partie, sans analyser, en restant simplement à l'écoute de vos
sensations.

(Ex : Méditations de Christophe André)





Se ressourcer

Il y a mille façons de se ressourcer pour retrouver l'inspiration
mais le contact de la nature est certainement la plus belle et
la plus puissante.

Faire un bain de forêt ou marcher sur plage apporte un grand calme
émotionnel et physique. Rangez vos téléphone et entrez en contact
avec l'énergie guérissante et bienveillante de la nature,
comme un retour aux sources.

MISE EN PRATIQUE

Sur votre carnet écrivez une liste de tous les lieux que vous aimez et qui vous
inspirent, connus ou inconnus. Faites vous la promesse d'y aller le plus souvent
possible. Que ce soit dans votre jardin ou un parc public, un lieu proche ou
lointain, allez marcher tous les jours et reliez vous aux cycle des saisons et à la
magie de la nature.



Écrire

Une fois votre corps et votre mental apaisés,
vous êtes prêt à recevoir de nouvelles informations.

L'écriture inspirée ou intuitive est une façon universelle de se
rebrancher à soi.

C'est un outil à la fois simple et puissant pour se reconnecter
à votre sagesse intérieure sans passer par la réflexion et le mental.


MISE EN PRATIQUE

Après votre méditation ou moment de ressourcement, je vous invite à faire
quelques pages d'écriture spontanée sur votre carnet. Posez une question par
écrit qui vous tient à coeur et laissez l'inspiration venir...

Ecrivez aussi longtemps que vous le ressentez.

Remerciez et relisez plus tard.



A woman with brown hair is sitting on a light-colored sofa, leaning back with her right hand behind her head. She is wearing a blue long-sleeved top and a long necklace. The sofa is decorated with several pillows in shades of blue, green, and pink. In the background, there is a string of lights and a vase of pink flowers on a table.

L

L'Inspiration nous reconnecte à notre vraie
nature et à notre sagesse profonde.
H.G

★



Ressentir

C'est par le corps et tous vos sens physiques et subtils que vous ressentez la joie et l'enthousiasme de l'inspiration. Votre corps est une boussole précieuse.

Soyez attentive à vos émotions messagères, à vos élans.

Vos ressentis sont très révélateurs. Fiez vous à votre intuition.

MISE EN PRATIQUE

Observez vous et ressentez ce qui se passe dans votre corps en présence de certaines personnes, certaines situations ou dans certains lieux.

Sentez-vous une ouverture et un bien être ou
une fermeture et une perte d'énergie ?

Notez le sur votre carnet.

Sachez vous entourer des êtres et des lieux qui vous inspirent et vous soutiennent dans la réalisation de vos rêves.

Faites le tri !



Réinventer

L'inspiration arrive souvent quand on ne l'attend pas. Sortez de la roue des répétitions et ouvrez vous à l'inattendu. Transformez votre vie et laissez entrer dans votre quotidien un souffle de fantaisie, de créativité et d'imagination.

Faites quelque chose qui vous met en joie !

MISE EN PRATIQUE

Soyez créatif ! Peignez un mur en couleur, retrouvez votre âme d'enfant, amusez vous, changez de chemin, chaque jour apprenez quelque chose de nouveau.

Sortez de votre zone de confort et laissez entrer la joie des plaisirs simples dans votre vie. Osez !





Rêver

Vos rêves du plus petit au plus grand sont de grandes sources d'inspirations.

Ils ne sont pas là par hasard et sont en lien avec votre être profond.

Ils ne demandent qu'à se manifester.

Font-ils partie de votre quotidien ou ont-ils été mis de côté, comme oubliés ?

MISE EN PRATIQUE

Ecoutez une musique inspirante et écrivez TOUS
vos rêves sur votre carnet.

Chaque jour, écrivez, relisez et visualiser vos rêves comme
s'ils étaient déjà réalisés. Imprégnez vous des émotions
de gratitude, de joie et de reconnaissance.

Suivez vos élans et faites des actions inspirées.

N'attendez pas d'avoir des regrets, vivez !



S'émerveiller

On est trop souvent dans la course du quotidien,
sans réellement porter notre attention sur les petites choses
extraordinaires

qui sont de réelles sources d'inspiration
et sur la beauté qui nous entoure.

MISE EN PRATIQUE

Ralentissez, prenez le temps de regarder les arbres en fleurs,
la danse des nuages dans le ciel, d'embrasser ceux que vous aimez..
La beauté et la poésie sont partout autour de vous, choisissez de les voir.

Il est temps de vous émerveiller.





Se connecter

S'ouvrir à l'INSPIRATION, c'est se connecter à plus grand que soi.
C'est se sentir relié à l'Univers en étant sensible aux signes et aux synchronicités.
L'inspiration est partout quand vos sens et votre coeur sont bien ouverts et que vous décidez d'écouter votre petite voix intérieure.

MISE EN PRATIQUE

Allumez des bougies, créez un autel sacré chez vous avec des objets qui vous inspirent, faites entrer la magie dans votre quotidien en vous laissant traverser par l'inspiration qui vous guide.
Offrez vous des fleurs, célébrez, soyez dans la gratitude.
Connectez vous à vos plus grands rêves et à la joie d'être en vie.
Ayez la foi que tout est possible et que vous êtes soutenue !





A propos★

Je suis Hélène GERAUD, thérapeute, coach et révélatrice d'harmonie. J'accompagne les femmes en période de transition qui sont en quête d'une nouvelle vie inspirante qui leur ressemble, alignée avec leur coeur et leur vision de l'existence. Celles qui ont envie de se sentir vraiment vivante ! Mon intention est de les soutenir sur leur chemin de transformation vers leur plein potentiel, libre de réaliser leur destinée et de manifester leurs plus grands rêves.

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC MOI

Si ce workbook a déclenché en vous l'élan d'aller plus loin, de vous reconnecter à votre immense puissance de vie et d'être accompagnée sur ce chemin extraordinaire, continuons l'aventure ensemble dans mon nouveau programme :

“RETROUVEZ L'INSPIRATION”

Une parenthèse pour vous réinventer et devenir l'artiste de votre vie.

Réservez un appel découverte et faisons connaissance !

Il n'est jamais trop tard pour avoir la vie que vous avez imaginé.

Rendez-vous sur mon site : www.helenegeraud.com

