

# Reconnexion

*Se reconnecter à soi-même*



---

Marie Sahuguede

---

# Sommaire

## Résumé

### Partie 1 : Je chemin vers moi

- L'ancrage au corps physique
- Les différentes écritures
- Le corps de lumière
- Le repos des pensées
- Confiance en moi
- **L'acceptation**
- L'ancrage dans tout mon Être
- Bibliothèque

### Partie 2 : Je me libère

- L'enfant intérieur
- Les chakras de la conscience
- L'enfant intérieur et ses capacités
- Mes parts d'ombre
- Je pacifie mon émotionnel
- Mes anciennes vies
- Ma lignée
- L'expression
- Le pardon
- Bibliothèque

## Partie 3 : Je me relie à ma part divine

- Ma légitimité à être qui je suis
- Dialogues avec les mondes subtils
- L'engagement et la dévotion
- Création d'un rituel
- Le langage galactique
- J'ouvres mes coeurs
- Reliance à mon âme
- Recouvrement d'âme
- Je suis relié.e
- Bibliothèque



L'acceptation est un acte intérieur parfois difficile car la situation, la personne peut nous renvoyer à une souffrance, une blessure, qui elle-même renvoie très certainement à une impuissance. Notre impuissance.

Il est alors juste d'accepter cette part d'ombre en soi.

L'acceptation ne veut pas dire tout tolérer, d'accepter sans "broncher". Bien au contraire, c'est la 1<sup>er</sup> étape avant l'action, une action pour soi dans une situation ou face à une personne que l'on accepte. Il n'y a alors plus adaptation, plus soumission, mais une réelle prise de responsabilité pour aller dans son sens avec un extérieur qui est tel qu'il est .

Il y a plusieurs "types" d'acceptations:

**acceptation de soi**

**acceptation des ressentis**

**acceptation de ce qu'on peut pas changer...**

Mais l'acceptation la plus importante est l'acceptation de soi.

S'accepter tel.le que l'on est peut être un vrai challenge. L'enfant intérieur a tout fait pour être parfait; parfait aux yeux des parents, des amis, de la famille... pour être aimé. La vulnérabilité, l'imperfection, le fait d'être faillibles peut entraîner un autojugement sévère.

Et pourtant l'être humain n'est pas parfait et heureusement ! c'est bien cela qui nous rend unique.

**L'acceptation de ce qui est**

L'acceptation pour transformation.

Tant que tu n'acceptes pas, que ce soit une situation, ce que tu ressens en toi, l'attitude d'une personne... tant que tu restes figé.e avec ce noeud, tu ne peux pas avancer. Tu vas créer des auto sabotages, tu ne vas pas ouvrir ton coeur, tu vas rester dans le mental, tu vas ruminer, tu vas te faire mal.

Accepter c'est transformer.

C'est voir les choses autrement, c'est te libérer, c'est prendre tes responsabilités.



Accepter c'est aussi faire le deuil de ce qui n'est plus, de ce qui n'a pas été et de ce qui ne pourra pas être.

Alors tu risques de passer par des moments d'émotions : pleure, crie, tape (des coussins). Exprime ton émotionnel.

Légitime ce qui se passe en toi, puis prends toi par la main, tel un adulte prends en charge son enfant et fais le deuil.

Rien ne nous arrive par hasard....

Il y a des situations, des blessures qui se réveillent, difficile d'accepter, de lâcher mais derrière cette acceptation il y a un cadeau... celui d'aller dans le sens de la vie et de te respecter et parce que tu t'aimes suffisamment tu décides de ne plus t'attacher à ce qui te fait mal.