

# 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
- 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
- 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'expression est liée au fait de s'exprimer avec les mots comme de s'exprimer dans son Être par des gestes.

"Tout ce que l'on ne dit pas nous tue....

Savez-vous où vont les mots que l'on ne dit pas?

Où va ce que vous voulez faire mais ne faites pas?

Où va ce que vous vous empêchez de ressentir?

On aimerait bien que tout cela tombe dans l'oubli, mais ce que l'on ne dit pas, s'accumule dans notre corps, et remplit notre âme de cris muets.

Ce que l'on ne dit pas se transforme en insomnie, en douleur.

Ce que l'on ne dit pas se transforme en nostalgie, en perte de temps.

Ce que l'on ne dit pas se transforme en devoir, en dette.

Les mots que l'on ne dit pas se transforme en frustration, en tristesse, en un manque de satisfaction.

Ce que l'on ne dit pas ne meurt pas, mais nous tue. "

Voici un texte extrait du livre *Thérapie du corps* de Pierre Meunier

Ce texte résume parfaitement bien ce que la "non expression " de soi induit sur le corps mais sur l'âme, sur toi de façon globale.

Je ne parle pas forcément de secret mais de vérité, des petites vérités du quotidien du style : j'aimerais ceci ou je souhaite plutôt ça et pas ça ... ou peux-tu m'aider? j'ai besoin d'aide...

Toutes les petites phrases du quotidien que tu peux retenir.

Il n'y a pas de recette miracle, s'exprimer c'est tous les jours, tout le temps même si ton éducation, la société, les mémoires indiquent tout le contraire.

C'est en parlant, en communiquant, en réalisant des choses pour toi, dans ta vérité que tu reprends confiance en toi et que tu arrives à être bien avec toi-même avec les autres.



L'expression part du chakra de la gorge, celui étant relié au chakra sacré.  
l'énergie de vie au service, en liant avec l'expression de soi.... tout est dit.

### **Comment arriver à s'exprimer?**

Plus tu te relies à toi-même tout en dépotant tes mémoires, plus tu prends confiance et tu t'ancres en toi. Cette sécurité personnelle intérieure fait que tu ressens moins la peur d'être abandonné.e ou rejeté.e si tu t'exprimes, donc tu vas oser...oser sortir tes mots, non pas pour imposer à l'autre mais pour lui exprimer ce que toi tu ressens.

Car il est là le piège de la communication : c'est de vouloir parler à tout prix pour éteindre un conflit car il y a une peur d'être abandonné.e, ou même imposer sa vérité à l'autre.

L'expression est pour toi, exprimer ce que tu ressens, comment tu vis telle ou telle situation, émotion...

Tu peut apprendre à communiquer via la CNV, communication non violente. Mais sache qu'au début c'est pas évident, souvent la colère , la tristesse sorte dans tes mots, mais c'est pas grave !

L'important est de s'exprimer même si c'est "mal fait" .

L'important est de faire l'expérience de l'expression.

"Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime"



## **L'exercice de la chaise**

Il y a quelques temps, je devais dire quelque chose d'important à mes parents. J'étais terrorisée. Quelques jours avant de leur parler, j'ai fait l'exercice de la chaise : le but étant de recréer le contexte de la discussion, comme une préparation et de s'exprimer pleinement.

Tu as juste besoin de chaises.

Place toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangé.e, prends une chaise pour toi et mets en face de toi, une ou plusieurs chaises, cela dépend du nombre de personnes à qui tu veux parler. Assis-toi sur ta chaise et visualises ou places l'intention d'avoir en face de toi, la ou les personnes concernées, chacune assise sur une chaise.

Et lance toi !

Parle, exprime toi dans ton entièreté.... cela peut être très rapide comme long, qu'importe ! l'important est de sortir ce que tu as sur le coeur.

Tu pourrais être agréablement étonné.e du "résultat".

Pour ma part à la fin de cet exercice j'ai ressenti une approbation totale de "mes parents". Ce qui m'a permis d'être bien plus rassurée lorsque je leur ai réellement parlé.

Energétiquement les inconscients se relient entre eux, donc tu peux ainsi recevoir des mots, des vibrations sans même leur avoir parlé pour de vrai.

Au moment où tu t'exprimes pour de vrai, chacun des protagonistes a déjà reçu l'information, ce qui peut faciliter le dialogue.

C'est un exercice que tu peut pratiquer avec quelqu'un de décédé. Je te conseille alors de te protéger énergétiquement et de demander à être "brancher" sur un canal d'amour inconditionnel.