

ANNE LOISELLE

avec la collaboration
de Dali Sanschagrin



Le jour





TABLE DES MATIÈRES

MOT DE L'AUTRICE	9
À PROPOS DE LA DÉTOX ÉMOTIONNELLE ...	12
LES CARTES	15
Deux sens possibles	15
Le pourcentage kiné	16
MISE EN PLACE	18
Un exercice indispensable	18
LES TIRAGES	21
Tirage n° 1: Question et réponse	22
Tirage n° 2: Passé, présent et futur	24
Tirage n° 3: Kiné-coaching	25
Tirage n° 4: Harmonisation des chakras	28
LES EXERCICES	31
Exercice n° 1: Le point 1 Estomac	32
Exercice n° 2: La respiration au carré	33
Exercice n° 3: La conscience	34
Exercice n° 4: Vaincre la procrastination	35
Exercice n° 5: La méditation de l'ancrage	36
Exercice n° 6: Le grand projet	38
Exercice n° 7: Le rendez-vous avec soi	39

Exercice n° 8: <i>Journaling</i>	40
Exercice n° 9: La posture de l'arbre	41
Exercice n° 10: Mes valeurs	42
Exercice n° 11: Bija mantra et Rudra Mudra	43
Exercice n° 12: Le point 36 Estomac	44
Exercice n° 13: La respiration Kapalabhati	46
Exercice n° 14: La méditation de la Cour Jaune	48
Exercice n° 15: Devant le miroir	50
Exercice n° 16: L'exercice du ∞	51
Exercice n° 17: Les affirmations	52
Exercice n° 18: La cohérence cardiaque	53
Exercice n° 19: Visualisation et méditation du chakra du cœur	54
Exercice n° 20: Visualisation et méditation du chakra de la gorge	56
Exercice n° 21: Libérer la parole	57
Exercice n° 22: Point 1 Estomac	58
Exercice n° 23: La marche méditative	59
Exercice n° 24: Les trois pages du matin	60
Exercice n° 25: Balasana, la posture de l'enfant	62
Exercice n° 26: Les cinq sens	64
MOT DE LA FIN	67
REMERCIEMENTS	69

MOT DE L'AUTRICE

Ne dit-on pas que l'imagination crée? L'outil divin que vous avez entre les mains en est la preuve vibrante. Quelle joie d'avoir construit cet objet fabuleux avec ma partenaire en écriture et concept, Dali Sanschagrin! Nous en avons rêvé. Et il s'est concrétisé, ce *Grand jeu de la DÉTOX émotionnelle*. Une création dans notre *flow*, comme on dit!

Je suis passionnée d'oracles, de tarots et de cartes divinatoires en tout genre depuis des siècles et des siècles. Quel sorcier, quelle sorcière ne possèdent pas ces messagers de papier? Ces cartes du moment présent? Ces fragments d'intuition en carton?

Le jeu que vous tenez entre vos mains est inspiré des principes de la détox émotionnelle. Il a été conçu pour vous aider à vous connecter à vous-même, à vos émotions. Ces cartes-amies vous invitent à vibrer à votre essence, et à prendre un temps de réflexion pour mieux vous comprendre et vous écouter.

Ce jeu peut être vu comme un complément magique à mes livres *DÉTOX émotionnelle pour tous* et *Le grand livre de la DÉTOX émotionnelle*, mais il existe tout à fait en lui-même. Si les messages de cartes vous parlent et vous stimulent, plonger dans la lecture de ces ouvrages vous plaira assurément! Vous y trouverez un maximum d'outils et une compréhension supplémentaire.

Anne



À PROPOS DE LA DÉTOX ÉMOTIONNELLE

Nous avons tous un son, une note de musique, une couleur qui nous est propre. Lorsque nous sommes en désaccord avec nos vibrations, cela crée inévitablement de la distorsion.

Ce qu'il faut comprendre d'emblée, c'est que tout autour de nous et en nous n'est qu'énergie. Nous vibrons selon nos pensées, qui nous font vivre des émotions qui, à leur tour, influencent notre signature magnétique.

Parfois, une simple petite discordance peut nous faire vivre un grand malaise sans même que nous en connaissions la raison. On se questionne, sans comprendre: «Mais qu'est-ce que j'ai?»

C'est dans ces moments que ma détox émotionnelle peut vous éclairer. Elle vous permettra de retrouver l'équilibre par l'harmonisation des chakras. Cette approche est une alliée précieuse dans toute démarche globale de bien-être.

Il existe sept chakras principaux. Les connaître permet de comprendre la provenance des blocages et de les défaire plus facilement :



1^{er} chakra: Muladhara

Chakra racine. Surmonter ses peurs.

2^e chakra: Svadhisthana

Hara, chakra sacré. Se connaître et s'écouter.

3^e chakra: Manipura

Chakra du plexus solaire. Être dans sa puissance.

4^e chakra: Anahata

Chakra du cœur. S'aimer, aimer et être aimé.

5^e chakra: Vishuddhi

Chakra de la gorge. S'exprimer harmonieusement.

6^e chakra: Ajna

Chakra du troisième œil. Se relier à son essence.

7^e chakra: Sahasrara

Chakra couronne. Se reconnecter à l'univers.



LES CARTES

Le jeu est composé de 8 cartes pour chacun des 7 chakras, pour un total de 56 cartes.

Deux sens possibles

Chaque carte dévoile un thème à explorer, ainsi que deux messages, en fonction du sens dans lequel la carte est pigée. Ces messages ciblent la recherche de l'équilibre par l'harmonisation des chakras. Dans un sens, vous explorerez le thème sous l'angle de l'équilibre. Dans l'autre, vous vous intéresserez au thème en tenant compte d'un possible déséquilibre. Il y a toutefois une petite exception : les cartes «joker», au nombre d'une par chakra, ne portent qu'un seul message à découvrir!

À l'occasion, le côté de carte que vous serez appelé à découvrir vous proposera un conseil ou un exercice numéroté tiré de ce petit livret.