

Sacrée 2019 !

Cahier d'alignement de vos intentions sur 2019



par Anne Sauvage

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
NAISSANCE DE CE CAHIER	5
L'OBJECTIF DE CE CAHIER	6
L'UTILISATION DE CE CAHIER	6
DÉFINITION D'UNE INTENTION	7
RASSEMBLER VOTRE ÉNERGIE	8
REVUE DE L'ANNÉE 2018	8
CE QUI N'A PAS MARCHÉ EN 2018	9
CE QUI A MARCHÉ EN 2018	12
BILAN 2018	15
VOS PLUS GRANDS RÊVES ☺	16
CHOISIR VOS INTENTIONS	20
L'INTENTION PRINCIPALE : VITALITÉ ET ALIGNEMENT	20
CE QUE JE VEUX VIVRE EN 2019 ☺	20
POSER VOS INTENTIONS	24
VOTRE RITUEL QUOTIDIEN	28
LE RITUEL QUOTIDIEN	28
DÉCOUVRIR VOTRE RITUEL QUOTIDIEN	30
PRATIQUE DE VOTRE RITUEL QUOTIDIEN	31
MISE A JOUR DE VOS INTENTIONS	32
CONCLUSION	34
Go 2019 !	34
DANSE LA VIE	35

INTRODUCTION

Bonjour et bienvenue dans votre cahier 😊

Je suis enchantée que vous ayez choisi de faire le point sur qui vous êtes devenue et sur qui vous voulez devenir. C'est un véritable honneur, et même une fierté, de vous accompagner sur **ce chemin d'alignement vers ce que vous avez de plus beau**. Un grand merci pour votre confiance 😊

Nous sommes au fin fond de l'hiver.

Après le Solstice d'Hiver (21 décembre) se produit une bascule : imperceptiblement, les jours commencent à rallonger et les graines sauvages rentrent en germination pour devenir plus tard fleurs, herbes, arbres...

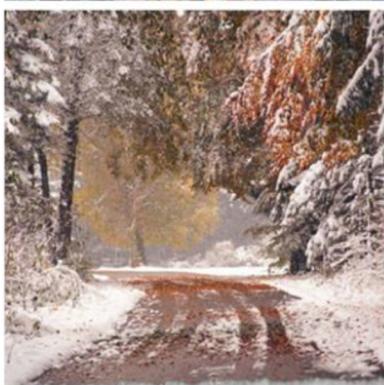
Naturellement nos cycles intérieurs sont calés sur celui des saisons. Et c'est ici le meilleur moment de l'année pour prendre un véritable temps d'intériorisation et faire comme les graines : rêver à ce que vous désirez devenir... puis poser le calendrier de la réalisation, portée par l'énergie de cette année nouvelle 😊

A ce moment précis où les énergies sont encore au ralenti et qu'elles rassemblent leurs forces pour faire éclater le Printemps cent jours plus tard, vous allez vous offrir un face-à-face authentique avec vous-même, pour aligner votre vie avec qui vous-êtes-devenue 😊

Vous allez ranger vos idées, rassurer votre coeur, transformer des projets flous en intentions précises calées bien au chaud dans votre agenda... Une nouvelle vie va pouvoir émerger, avec vos véritables priorités bien en son centre.

Dans les changements incessants qui secouent nos sociétés, vous évoluez très vite intérieurement (que vous le vouliez ou non..) et vous n'avez pas souvent le temps de mettre à jour votre vie en conséquence. Prendre notamment le temps de sentir **quelles sont maintenant vos intentions essentielles**.

**Ce temps est venu
et ce cahier est là pour ça.**



L'hiver...

Puisse la graine ensevelie sous la terre endormie
se régénérer au soleil d'un espoir nouveau.

Puis-je laisser aller toutes les choses mortes,
et sans remord et sans peur les laisser
se transformer en énergie au plus profond de moi

Puisse le grand froid de l'hiver emporter
tout ce qui ne sert plus.

Puis-je croire en la renaissance de la lumière
et espérer qu'un Jour meilleur se lèvera
sur notre Terre Mère.

Puisse l'amour prendre place en chaque recoin
du coeur des humains et puissent les humains
retourner à leur vraie nature.

À toi, l'hiver je donne la bienvenue.

--TerreMère.

Naissance de ce cahier

J'ai conçu ce cahier comme l'outil idéal pour **vous aligner sur vos intentions profondes et les réaliser.**

Tous les jours, je suis éblouie par la créativité cachée et les ressources infinies de ceux que j'accompagne en individuel et en groupe. Et je sais que souvent, il ne faut pas grand-chose, quelques mots, une ou deux questions bien placées au bon moment, un glissement imperceptible... pour que "CLIC"! la prise de conscience émerge, comme une évidence, pourtant insaisissable la minute précédente.

Et en fait, c'est là le véritable point de départ : quand le changement intérieur est clair et **qu'il faut passer à l'action.** C'est alors le bon moment pour caler ses intentions de changement directement dans son agenda.

J'ai souhaité amener cette possibilité de déclics et de passage à l'action à un plus grand nombre de personnes que celles que j'accompagne.

Voilà l'origine de ce cahier ☺



L'objectif de ce cahier

**Vous accompagner à déterminer vos intentions essentielles
et les poser en priorité dans votre nouvel agenda 2019 ☺**

Ici vos vies personnelle et professionnelle seront traitées ensemble, sans distinction. Nous sommes une seule et même personne et vous avez déjà constaté à quel point ces deux “vies” n’en sont en fait qu’une seule.

Nous allons donc regarder où vous en êtes maintenant (chapitre 1 : **RASSEMBLER VOTRE ÉNERGIE**), puis identifier ce que vous voulez changer, vous concentrer sur vos plus beaux projets (chapitre 2 : **CHOISIR VOS INTENTIONS**), mettre tout cela en musique au long de l’année pour arriver à leur pleine réalisation (chapitre 3 : **POSER VOS INTENTIONS**), cultiver quotidiennement le terreau dans lequel ils vont pouvoir s’épanouir (chapitre 4 : **VOTRE RITUEL QUOTIDIEN**) et enfin voir comment entretenir l’ensemble, pour qu’il reste vivant et efficace (chapitre 5 : **MISE À JOUR**).

L'utilisation de ce cahier

ATTENTION : ce cahier ne se lit pas comme un livre, il vous faut compléter chaque étape avant de passer à la suivante.

Alors c’est parti : cochez deux journées dans votre agenda (Hé oui ! Votre alignement sur 2019 vaut bien ça !) de préférence au tout début janvier, car c’est là où l’énergie sera la plus propice en plus d’être “ la trêve hivernale “.

Un WE par exemple, où vous vous assurerez que **PERSONNE** ne vous dérangera ☺

Et le jour dit, habillez-vous confortablement,
bien au chaud chez vous,
prenez vos plus beaux stylos, post-its, feutres et crayons de couleurs, un cahier de notes,
(ah oui, éteignez aussi votre téléphone ;-)
votre chat sur les genoux,
puis mettez-vous la musique qui va bien
et lancez-vous dans la création de cette magnifique nouvelle année !

**2019 est l’année de votre 1^{er} pas vers qui-vous-êtes-vraiment,
ou du second, ou du suivant.**