



Vous êtes illimité.e.s

Une aventure humaine
et transgénérationnelle

Petit manuel de
visualisations réparatrices

Agnès REMY

Agnès REMY

Vous êtes illimité.e.s

Une aventure humaine et transgénérationnelle

© Agnès REMY, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1400-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Là où sera ta place, ton potentiel sera

Spécialisée dans la méthode des Constellations Familiales en séances individuelles, l'auteure vous fait découvrir les outils de l'analyse systémique et transgénérationnelle, dans l'approche de l'être humain dans ses différentes dimensions.

Exercices de visualisations

Au fil du temps, des canevas d'histoires sont apparus à des moments clefs de réparation, de prises de conscience, de travail sur les dynamiques inconscientes. Les mêmes canevas surgissaient pour les mêmes besoins de compréhension ou de résolution. Ils ont pris leur place et leurs fonctions naturellement dans les séances.

Avec le temps, ces histoires se sont structurées pour devenir des exercices.

Les voici tous, écrits à travers vous, proposés pour vous.

Philosophie et techniques issues des Constellations Familiales.

Au cœur de l'être humain dans ses différentes dimensions.

Travailler sur ses problématiques de vie, sur son histoire ou sur celle de sa lignée, amène à des prises de conscience.

Voici des histoires et des exercices élaborés avec l'outil de la visualisation positive afin de prendre conscience, de se réparer, de se libérer et de retrouver son potentiel.

Chaque exercice cible une réparation

- De la lignée
- De la période intra-utérine De l'enfance
- De l'adulte

Pour ainsi travailler sur les dynamiques invisibles, programmes inconscients et identifications, qui se sont imprimées en nous.

Ces dynamiques sont issues

- Du **transgénérationnel**, des informations inconscientes héritées de nos ancêtres.
- Du **vécu de nos parents**, de leurs schémas inconscients inscrits en nous.
- De **notre propre vécu et héritage** dès notre conception.

Ces dynamiques sont réactivées maintes fois dans notre vie.

Depuis nos projets jusqu'à leurs réalisations, dans notre construction psycho-

affective, dans notre vision du monde, notre place, nos peurs, nos forces et nos faiblesses.

Dans ce que l'on cherche ce que l'on répète

Ce livre est une synthèse, un témoignage et une philosophie, apparus lors de consultations, issus de moments privilégiés et uniques que l'auteure a notés durant les séances.

On ne peut réparer ce qu'il s'est passé mais on peut réparer le passé à l'intérieur de soi.

On ne peut changer les paramètres de notre enfance mais on peut réparer les empreintes qui ont été laissées en nous.

1/ La visualisation positive

Elle permet de stimuler notre imaginaire pour un travail intérieur.

Les bonnes conditions

- Mettez-vous au calme pour faire l'exercice.
- Mettez-vous dans l'instant présent.
- Prenez le temps de voir apparaître une image.
- Récoltez vos ressentis physiques et émotionnels.

Imaginez

Cheminez dans l'élaboration d'une histoire.

Visualisez une image qui va peu à peu vous amener quelque part.

Notre image de départ reflète notre image inconsciente

Modifiez l'histoire – Modifiez l'image

Entre l'image de départ et l'image finale, on traverse :

- Des ressentis et des émotions
- Des compréhensions et des liens
- Des prises de conscience

Orientée solution

Le but de ces exercices est d'aller vers des ressentis positifs et réparateurs.

Si lors de l'élaboration de l'histoire, vous vous heurtez à un blocage, vous pourrez utiliser votre créativité, votre imagination pour arriver à une image finale positive. Tous les moyens sont permis et vous serez guidé.e.

On a un pouvoir illimité de création afin de vivre une image finale bienveillante et réparatrice

Principes primordiaux

- Que ces sensations soient les plus **concrètes** possibles.
- Passer par les **ressentis** du corps, les ressentis émotionnels.
- On s'oriente vers les ressentis qui sont bons pour nous.
- L'image finale positive
- Prendre le temps nécessaire de la **cultiver**.
- Refaire les étapes de son élaboration, s'y connecter et s'en **nourrir**.
- Prendre le temps de l'**intégrer**.

Allez vers l'intégration de la nouvelle image, c'est déjà un changement

Au début, une image nous vient en tête et se mettent alors en place toutes les informations que l'on connaît, les rôles que l'on joue depuis toujours et les rôles que l'on attend des autres, comme un théâtre où chacun joue la scène avec son personnage et le rôle qui lui est déterminé.

Héritage & acquis

—> *Loi de transmission*

Notre héritage réside dans nos cellules.