

SORTIR DE L'EGO

*Un chemin essentiel pour
retrouver la voix de ton âme.*

A silhouette of a person jumping joyfully on a beach at sunset. The person is in mid-air, with their arms raised and legs bent. Their hair is flying out, suggesting movement. The background is a warm, golden-orange sky with a hazy horizon. The wet sand in the foreground reflects the light, creating a shimmering effect.

CLARA ELEIA

Clara ELEIA

Sortir de l'Ego

© Clara ELEIA, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0618-3

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.

Cet ouvrage est un cadeau merveilleux que tu te fais à toi-même.

Il est issu de mon propre cheminement intérieur, de mes doutes, de mes peurs, et de la façon dont j'ai traversé toutes ces étapes.

J'ai été merveilleusement guidée à vivre ces expériences, à en tirer des enseignements et à trouver le courage de poser tout cela par écrit dans ce que tu t'apprêtes à lire.

Je suis passée par beaucoup de phases d'illégitimité, ce qui a retardé l'édition de ce livre. Une fois que j'en ai compris son importance, mon étape suivante a été d'oser l'envoyer aux maisons d'éditions, quand bien-même ce domaine m'était complètement inconnu.

J'ai pris le temps nécessaire pour le retravailler afin de le rendre accessible au plus grand nombre.

Pour la petite histoire, j'ai débuté l'écriture en 2022, puis je l'ai reprise au fil du temps, pour la terminer en 2026.

Tout le cheminement décrit dans ce livre, je l'ai vécu. Il regroupe les étapes qui m'ont permis d'aboutir à la transmission d'un savoir unique, visant à se libérer de nos attachements, visibles et invisibles, afin de reconnecter à la voix de notre âme.

C'est un véritable travail de reconnexion à soi, que tu t'apprêtes à vivre, grâce à cet ouvrage.

Quelle que soit ton intention première, si tu arrives à la lecture de ce livre, c'est qu'un appel t'es destiné, et que tu as choisi d'y répondre...

Au fil des pages, tu vas reconnecter à des parts de toi que tu ne cultivais peut-être pas jusqu'à présent.

Tu découvriras différents aspects de toi-même, et tu verras se dessiner un

portrait personnel de tes principaux schémas familiaux.

Les exercices que tu auras à réaliser sont le fruit d'une introspection et de tout le travail de reconnexion que cet ouvrage permet en lui-même.

Avant de le transmettre, je l'ai fait tester à des proches pour en voir les effets sur eux. Pour ma part, j'ai été profondément touchée par la manière dont j'ai été guidée dans ce travail personnel de reconnexion à « *moi-m'aime* ».

Cet ouvrage s'inscrit dans un véritable parcours de vie.

Au cours des quinze dernières années, je suis devenue maman, je suis partie vivre à la campagne, j'ai osé faire des choix différents de ma famille, et j'ai appris à m'affirmer. J'ai découvert le yoga, que j'ai ensuite choisi comme métier, passant d'un univers très Yang à une activité passion, plus Yin dans ma manière de l'incarner. J'ai également mené à bien l'écriture de ce livre, ainsi que celle d'un oracle qui sortira prochainement.

Tu trouveras également un passage consacré à de nouveaux modes de vie en société. C'est une partie qui m'a particulièrement passionnée à écrire, tant elle touche au sens de chacun, au sens de la vie, et à la manière dont cela peut se traduire concrètement dans nos façons de vivre.

Il s'agit d'une vision idéale d'un futur à la fois cohérent et possible. Je te laisse la découvrir et découvrir une facette qui peut interroger chacun de nous.

Belle lecture à toi.

Si tu ressens le besoin d'être accompagnée dans ce cheminement, tu peux me contacter où tu trouveras peut-être des réponses sur ma page instagram.

Je te souhaite une belle connexion à toi.

Clara ELEIA

CHAPITRE I

COMMENT RECEVOIR LA VOIX DE NOTRE ÂME

Ce chapitre permet de poser des bases essentielles pour comprendre nos modes de fonctionnement.

On va explorer la notion de schémas, conditionnements, croyances, qui nous amènent progressivement à se détacher de nos âmes, pour s'intégrer dans une Société.

Si ce constat est essentiel, il arrive un moment dans la vie où revenir à la voie de son âme l'est tout autant.

Des exercices pratiques viendront conclure ce premier chapitre, je t'invite à les faire avec détachement afin de laisser la place à ce qui souhaite émerger dans l'instant présent.

Ce chapitre s'intitule « Comment recevoir la voix de notre âme » car nous percevons en permanence le monde qui nous entoure.

L'objectif du retour à soi, c'est être suffisamment ancré et centré pour percevoir et recevoir ce qui est juste pour soi.

Lorsque le canal est assez fluide pour ne pas être obstrué par « nos envies » ou « les envies de l'égo », nous entendons la voix de notre âme.

Partie 1

La distinction égo âme

Les envies de nos égos, ce sont nos conditionnements, nos schémas, nos croyances acquises depuis l'enfance, et que nous avons absorbés sans filtre.

Sans le filtre de notre pleine conscience, qui nous permet d'avoir la compréhension nécessaire des événements de la vie.

Nous évoluons avec les acquis de notre enfance, en apprenant dès petits les règles de la Société. On est conditionné à accepter la matrice de la Société plutôt que notre propre pouvoir créateur. Plus tard, on viendra chercher le retour à la maison, celui de notre âme ! Celui qui chante nos propres conditionnements, nos propres croyances, celles qui sont venues pour nous accompagner ici sur terre, pour nous faire croître de la meilleure manière.

Comment reconnecter à cela ?

➔ La CONSCIENCE et L'ÉTAT D'OBSERVATEUR.

L'état d'observateur est la clé de voûte de votre reconnexion à votre pouvoir supérieur. Sachez qu'il est très simple d'y accéder, car il suffit de le VOULOIR profondément et de le PROJETER dans la réalité pour le MATÉRIALISER.

L'état d'observateur, c'est l'état où vous identifiez vos réactions, paroles, actions sans jugements, pour en tirer des conclusions.

➔ LA DÉCONSTRUCTION

C'est la déconstruction de vos croyances, de vos schémas, de vos peurs et de vos doutes.

En somme, tout ce qui a été mis en vous depuis votre venue au monde et qui

n'est pas vous.

Mais comment le reconnaître ? Comment dissocier ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas ?

C'est l'état d'observation qui va tout changer.

En vous observant, vous savez tout, vous comprenez tout.

Vous ressentez là où il y a résistance, là où ce n'est pas fluide en vous : ce qui signifie l'obstruction de votre canal.

Toute rigidité, manque de fluidité, résistance, accroc intérieur, sensibilité, désagréments physique divers,... obstruent le canal pour recevoir la voie de votre âme.

Il faudra donc

LE RECONNAÎTRE

L'ACCEPTER

LE SOULAGER

Le soulagement passe par le fait de s'accepter et de s'aimer dans toutes ses parts (ombres et lumières).

➔ LA DÉVALORISATION

La dévalorisation de nos « êtres » et de nos « ressources intérieures » nous emmène vers un chemin de quête et de perdition.

Nous en venons à dévaloriser notre pouvoir créateur au profit d'un pouvoir extérieur, portés par des figures d'autorité qui nous éloignent de notre humanité et de notre plein potentiel.

Sortir de ces dogmes demande rigueur et persévérance.

La persévérance de « croire en soi » en tout premier, comme son seul et unique guide. Celui capable de nous mener là où se trouve notre véritable chemin, là où les choix de notre âme sont fluides et libérés.

Pour cette étape, nos actes à poser sont les suivants :

- laisser nos attachements familiaux : ceux qui nous lient et nous enferment dans de vieilles croyances. Pour cela, nous devons dépasser les peurs qui nous encombrent. Celles d'oser. Oser être soi. OSER être AUTRE. Oser s'incarner dans son plein potentiel.

Ce n'est pas si simple. Les jugements que nous portons sur nos propres valeurs nous amènent à nous dévaloriser et nous empêchent de nous libérer de nos attachements. Pourtant, c'est le seul chemin pour accéder à la voie de notre âme.

On ne peut espérer être libre sans avoir l'audace de libérer nos propres attachements. Nous sommes très souvent nos propres geôliers. On accepte de s'enfermer dans les accords des autres, dans leurs croyances et dans leurs propres chemins créateurs, plutôt que d'oser être pleinement nous-mêmes.

– Savez-vous reconnaître cela ?

– Savez-vous reconnaître et dissocier votre chemin, vos valeurs, de ce qui appartient aux autres ?

Si vous ne savez pas, c'est qu'il est possible que vos peurs vous guident.

Le discernement et la cohérence d'esprit peuvent être effacés au point que nos peurs conditionnent nos vies.

Entrons maintenant dans la deuxième partie, qui vous montrera comment diluer ces peurs pour identifier vos limites personnelles et les libérer.

Partie 2

L'usage de la peur

Tout d'abord, il faut comprendre que la peur a toujours été l'une des méthodes les plus anciennes pour propager et diffuser croyances, schémas, conditionnements et peurs collectives... menant à la dévotion et à la servitude de nos êtres.

- Comment incarner sa Lumière en se dévouant et en servant l'autre ?

Observez dans vos vies les moments où vous vous dévouez et servez. Apprenez à les reconnaître pour mieux vous évaluer ainsi que l'autre.

Cela vous permettra de mieux vous reconnaître dans vos différences, et d'accéder à votre véritable personnalité.

➔ LA COMMUNAUTÉ

En tant qu'êtres sociaux, nous avons la nécessité de nous relier aux autres.

Ces liens se font de plusieurs manières avec différentes significations :

– les liens de fraternité : Ceux que nous ne choisissons pas, qui sont présents dans nos vies depuis tout petit. Ces liens nous permettent d'évoluer et de faire progresser notre âme vers du discernement et de la pleine conscience.

Ce sont très souvent des liens qui peuvent nous déranger, nous sortir de nos zones de confort. L'objectif étant de progresser et d'évoluer.

Parfois, on peut refuser un lien ou souhaiter s'en libérer lorsqu'on prend conscience qu'il nous freine. Ce sentiment de limitation reflète souvent notre manque de responsabilité dans ce lien.

Nous savons que ce lien est là pour nous faire grandir, on ne peut le nier.