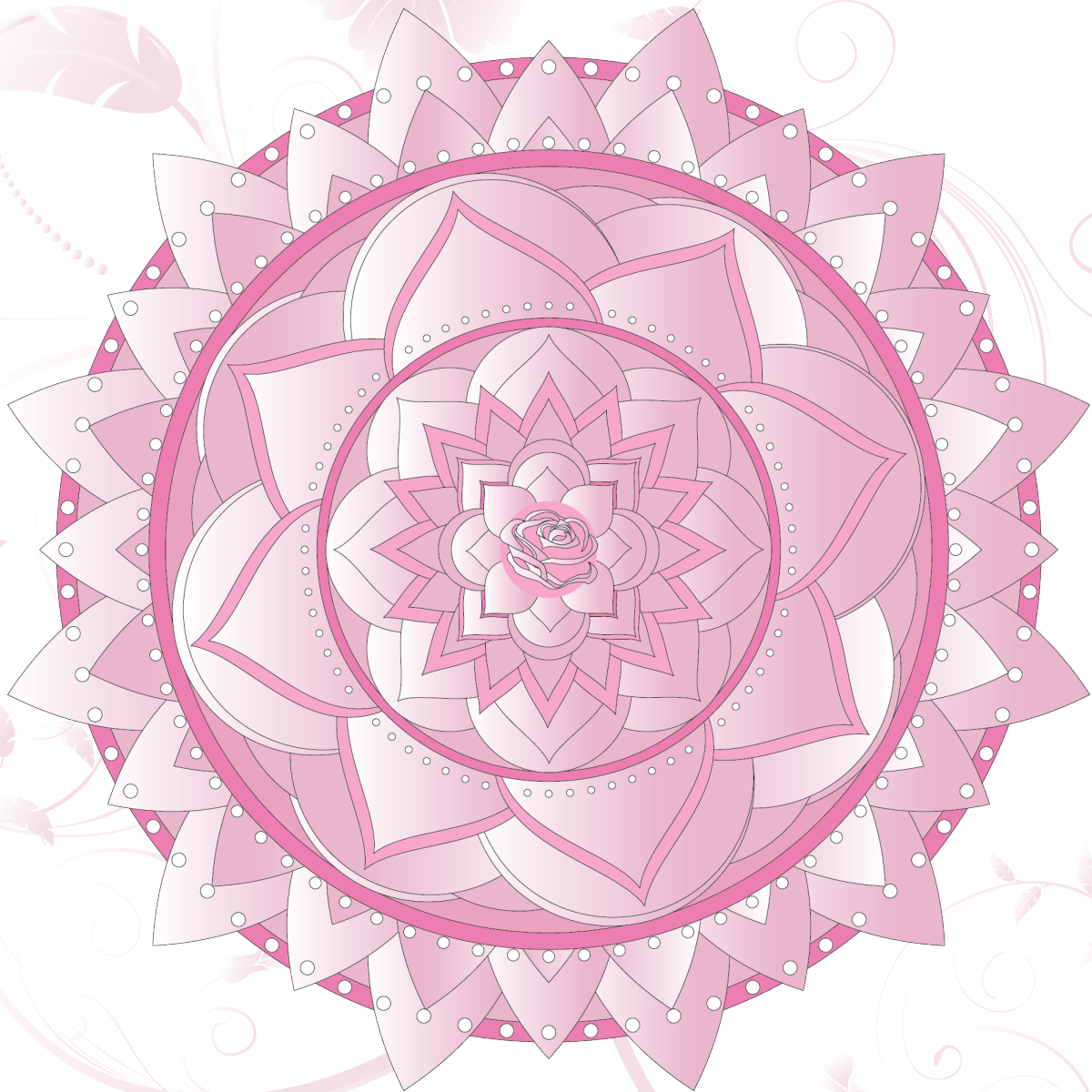


Aujourd'hui *Je suis*  
Journal d'accompagnement ressourcement



CRÉE PAR  
*Lynda Geoffroy*

AIG  
éditions

Lynda Geoffroy, auteure

Aujourd'hui Je Suis - Journal d'accompagnement ressourcement  
au jeu de Cartes d'expression méditative, Aujourd'hui Je Suis

Copyright © 2019 Art Info Graphik Éditions, Lynda Geoffroy. Tous droits réservés. Tous pays.  
Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la  
permission écrite de la maison d'édition.

Disponible en version numérique.PDF

Édité et créé par, Lynda Geoffroy

Éveillez votre santé créative

Art Info Graphik Éditions

340, rue Therrien

Saint-Eustache (Québec) Canada

J7P4R2

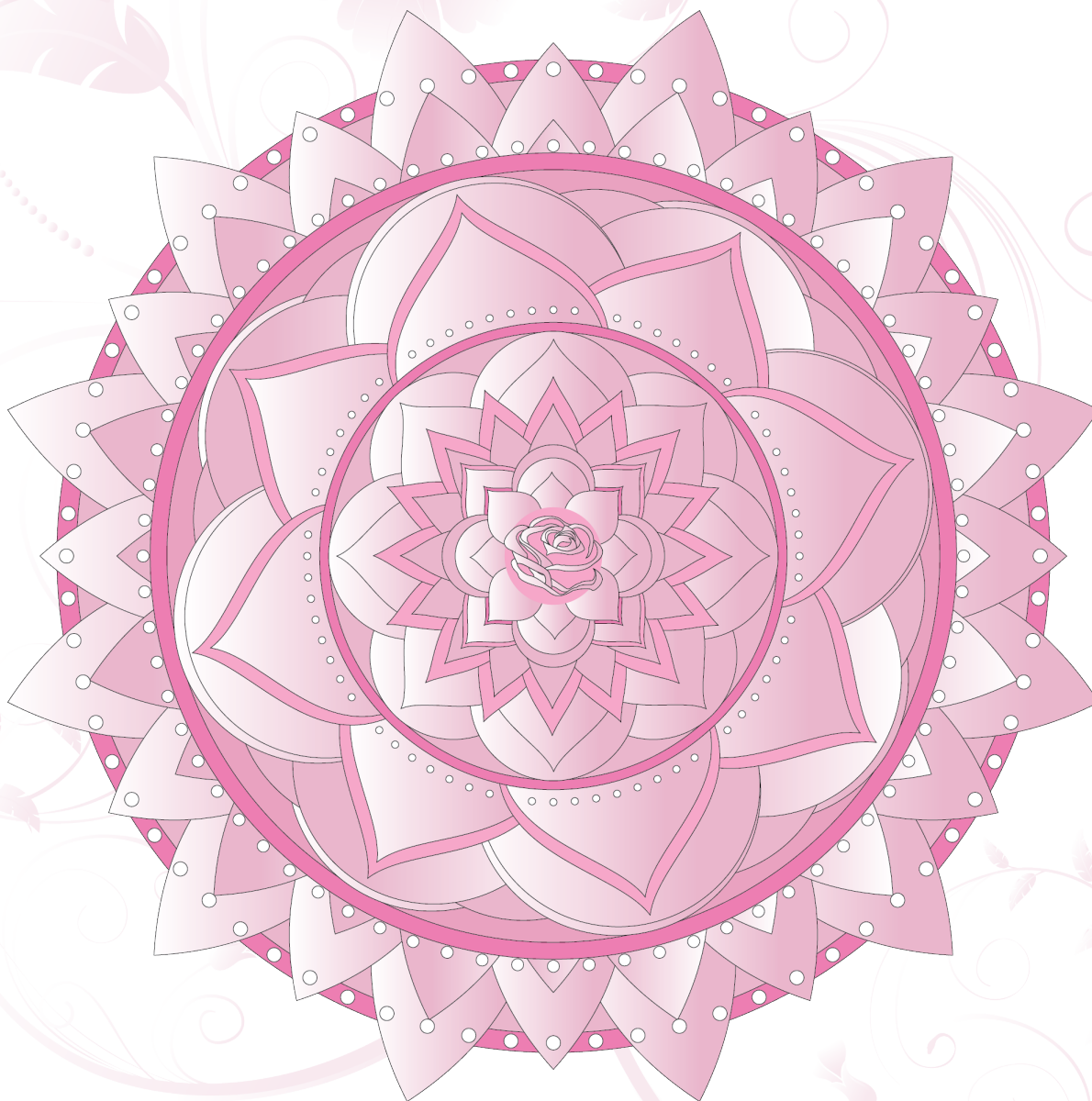
Téléphone : 450 974-7951

Courriel : [info@artinfographik.com](mailto:info@artinfographik.com) | [lynda.artinfographik@gmail.com](mailto:lynda.artinfographik@gmail.com)

Site Internet : [www.artinfographik.com](http://www.artinfographik.com) | [www.lyndageoffroy.com](http://www.lyndageoffroy.com)

# Aujourd'hui *Je suis*

## Journal d'accompagnement ressourcement



Journal d'accompagnement ressourcement au Jeu de 44 cartes d'expression méditative  
« Aujourd'hui *Je suis* »

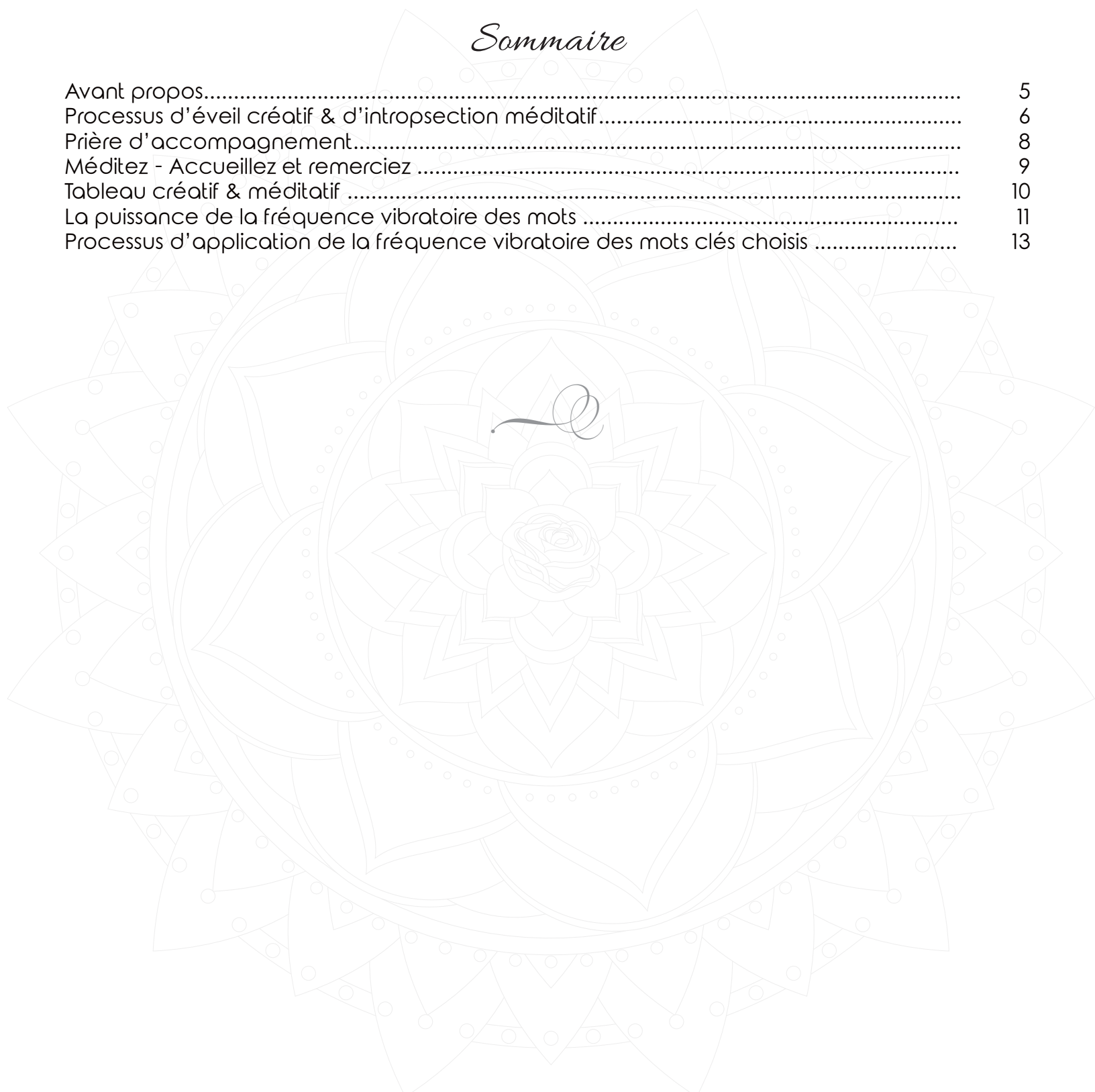
Cet outil créatif vise à augmenter la capacité réactive  
du potentiel créateur de votre « Je Suis ».

♥ Grâce aux suggestions de ce journal, vous apprendrez à développer et à agir de façon plus positive et bénéfique avec objectif vers un mieux-être à tous les niveaux de votre vie.

# Aujourd'hui *Je suis*

## *Sommaire*

Avant propos.....	5
Processus d'éveil créatif & d'intropsection méditatif.....	6
Prière d'accompagnement.....	8
Méditez - Accueillez et remerciez .....	9
Tableau créatif & méditatif .....	10
La puissance de la fréquence vibratoire des mots .....	11
Processus d'application de la fréquence vibratoire des mots clés choisis .....	13



# Aujourd'hui *Je suis*

## *Avant propos*

Ce journal d'accompagnement ressourcement est une méthode d'expression méditative et créative pour se découvrir, se connaître et s'exprimer dans un ressourcement intérieur.

- ♥ Apporte une énergie créative renouvelée
- ♥ Stimule l'imagination et le processus créatif
- ♥ Favorise un meilleur équilibre émotionnel
- ♥ Facilite l'harmonie de pensées bénéfiques
- ♥ Développe les facultés spirituelles.

Le Jeu de 44 cartes d'expression méditative et créative qui accompagne le journal vise à augmenter la capacité réactive du potentiel créateur de votre « Je Suis ».

♥ Grâce aux suggestions de cet outil, vous apprendrez à développer et à agir de façon plus positive et bénéfique. La puissance des fréquences hautement vibratoire de mots-clés, de courtes phrases avec l'accompagnement méditatif, la visualisation, la créativité et l'intention de la prière, favorise la libération émotionnelle, vous inspire à développer votre intuition, et votre créativité. Accueillir la zénitude dans le moment présent tout en contribuant à une enrichissante croissance personnelle et spirituelle, vous vivrez une immersion intégrale sur l'amour de soi. L'évolution de votre Être de lumière fait partie de votre mission de vie. Entrez en connexion avec votre lumière intérieure, l'amour divin.

♥ Éveillez votre santé créative !

♥ Faites appel à vos sens, à votre intuition et à votre créativité !  
Méditez, visualisez, écrivez !

♥ L'AMOUR est l'énergie la plus puissante.

♥ Ce journal d'accompagnement ainsi que le jeu de cartes est facile d'utilisation, pratique, inspirant et amusant !

Dans votre journal d'accompagnement et de ressourcement «Aujourd'hui *Je suis*» notez la découverte de vos richesses intérieures, de vos réflexions et de ce que votre intuition vous révèle. Comment vos guides, les Êtres de lumières angéliques vous accompagnent au quotidien.

Pour bénéficier positivement de votre jeu de cartes, tirer une carte chaque matin et exprimer vos réflexions dans votre journal d'accompagnement «Aujourd'hui *Je suis*», pour un sentiment de pleine zénitude.





# Aujourd'hui *Je suis*

## *Processus d'éveil créatif & d'introspection méditatif*

Démarche à suivre :

1. Prenez le temps pour trois grandes inspirations et expirez complètement. Soyez ZEN !
2. Connectez-vous en votre coeur, avec votre moi supérieur, placez-vous dans un état de calme intérieur et dans une position confortable.
3. Formulez une question simple et précise, dans le but de recevoir une réponse claire.

Notez votre question du jour.

---

---

---

4. Brassez et tirez une carte en suivant votre intuition.

Notez votre carte du jour.

---

---

---

5. Faire la lecture de votre carte à voix haute trois fois.
6. Regardez, entendez, ressentez sa puissance vibratoire et ce qu'elle évoque en votre intérieur.

Notez votre ressentis.

---

---

---

7. Visualisez positivement sa fréquence énergétique.
8. Réflexion du mot clé ou de la courte phrase - pour vous aider, utilisez ces adverbes : celui qui marque le moment "où", marque le temps "quand", marque la manière, le moyen "comment", marque la cause, la raison "pourquoi" Avec "qui" • Par exemple, «Aujourd'hui je suis LIBRE»: À quel moment je me sens libre ? De quelle manière je me sens libre ? Dans quelle action je me sens le plus LIBRE ? Etc.

Où? :

---

---

---

Quand? :

---

---

---

Comment? :

---

---

---

# Aujourd'hui *Je suis*

Pourquoi? :

Avec qui? :

9. Complétez votre prière d'accompagnement.

10. Méditez.

Notez vos réflexions, vos ressentis et vos réponses reçues lors de votre méditation.

11. Décrivez et écrivez tout ce que vous ressentez selon votre interprétation personnelle.

12. Accueillez et remerciez vos guides de LUMIÈRE, la SOURCE divine pour les réponses apportées, l'accompagnement dans l'AMOUR de soi. Amusez-vous!

Notez vos réflexions, vos ressentis et vos réponses reçues de vos guides de lumière.



# Aujourd'hui *Je suis*

## ♥ *La prière d'accompagnement de votre carte*

Aujourd'hui, moi \_\_\_\_\_ votre prénom \_\_\_\_\_

Je suis \_\_\_\_\_ le mot clé de votre carte \_\_\_\_\_

Je suis protégée, guidée, et libérée des croyances limitantes et non bénéfiques. Je demande à l'univers, à mon moi supérieur, une libération émotionnelle des mémoires cristallisées destructives et tout inconfort physique qui sont reliés à votre découverte : sentiments, émotions, peur, procrastination, honte, rejet, abandon, injustice, trahison, tristesse, etc. Que vous voulez améliorer, transmuter, libérer, etc. \_\_\_\_\_

Et que je sois guérie par la LUMIÈRE de la SOURCE divine, l'AMOUR de Dieu, en qui j'ai toute confiance. Merci.



# Aujourd'hui *Je suis*

## ♥ *Méditez*

Notez vos réflexions, vos ressentis, vos réponses reçues lors de votre méditation.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ♥ *Accueillez et remerciez*

Accueillez et remerciez vos guides de LUMIÈRE, la SOURCE divine pour les réponses apportées, l'accompagnement dans l'AMOUR de soi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aujourd'hui *Je suis*

## *Tableau créatif & méditatif*

Réflexions: décrivez, dessinez, écrivez, collez une image, une photo suite à tout ce que vous ressentez dans votre interprétation personnelle en réflexion de votre carte du jour.

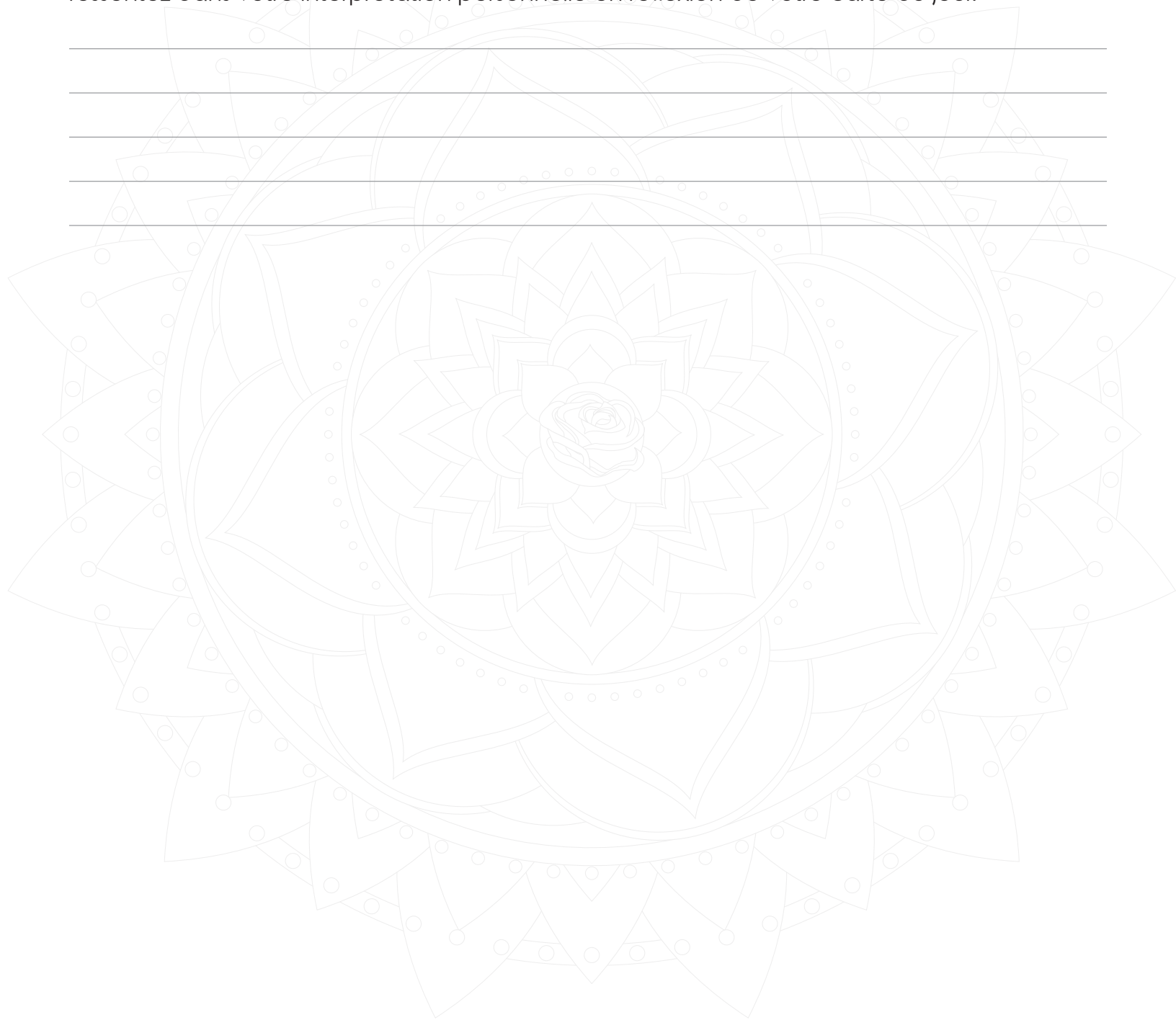
---

---

---

---

---



# Aujourd'hui *Je suis*

## *La puissance de la fréquence vibratoire des mots*

Lorsque l'on s'exprime oralement ou par écrit nous envoyons une intention derrière notre pensée, chaque mot, chaque parole, est porteur d'une fréquence vibratoire particulière. L'employabilité de mots doux, tendre, affectueux avec une fréquence vibratoire d'amour est toujours mieux reçu par la personne qui captera nos paroles par l'un ou plusieurs de ses sens physique et subtils. Car les mots à connotation de violence, d'autorité, mensongère ont un faible taux vibratoire. Il est important de s'observer, d'être conscients de la façon que l'on s'exprime. De reconnaître si c'est une réaction à une émotion qui nous habite. Il vous est toujours possible de choisir la manière de votre réaction à vos pensées, à vos gestes. L'énergie qui ce présente, qui vous envahis, que vous ressentez en vous peut toujours être disperser, vous avez le pouvoir de faire circuler l'énergie dans l'amour de soi et pour tout être vivant !

Le Professeur Masaru Emoto, né le 22 juillet 1943 et mort le 17 octobre 2014, est un auteur japonais connu pour ses théories, sur les effets de la pensée, des mots et des émotions sur l'eau.

<https://www.youtube.com/watch?v=DgszqIWEIHQ> - vidéo

Certains mots avec un caractère plus positif et plus puissants avec une plus haute fréquence vibratoire et lorsque exprimé apporte un vent de bien-être dans notre vie.

En utilisant régulièrement des mots à haute fréquence vibratoire dans vos journées, dans vos écrits, vos textes vous constaterez assez rapidement qu'il est beaucoup plus facile de contrôler votre attention et d'observer avec détachement tout ce qui se passe autour de vous, en vous, sans être distrait ni éloigné de ce que vous êtes intérieurement dans votre instant présent.

Pour vous aider à progresser dans l'utilisation de mots à haute fréquence vibratoire, sélectionnez de 4 à 7 mots parmi votre jeu de cartes «Aujourd'hui Je suis», pour en faire une courte liste. Choisissez pour votre liste les mots qui vous interpelle le plus dans cet instant présent avec lequel vous arrivez à vous en absorbez, vous en imprégnez, que vous allez ressentir l'énergie vibrer en votre coeur que vous allez ressentir un mieux-être en les prononçants. (exemple : Aujourd'hui je suis, honnête, respectueuse, jolie, persévérante, etc).

# Aujourd'hui *Je suis*

Maintenant dans votre journal d'accompagnement ressourcement, chaque matin relisez ces cartes de mots, sélectionnez en un pour votre journée et utilisez le, dans vos paroles, vos actions, vos pensées, écrivez le, etc. Lorsque vous créez votre liste de mots personnalisés vous apprendrez alors à ressentir la vibration en votre cœur, à vivre cette énergie nouvelle pour que tout ce mette à vibrer angéliquement dans votre vie!

Vous allez possiblement constater rapidement que lorsque vous affirmez fermement votre intention d'être ce mot, de vibrer ce mot, cette courte phrase, vous allez vous sentir de plus en plus consciente et présente dans cet instant présent. Lorsque vous focalisez votre pensée, votre attention sur la fréquence vibratoire du mot, de la courte phrase vous ancrez cette fréquence énergétique dans votre réalité au quotidien. De ce fait tous les aspects de votre vie tant au niveau physique, émotionnelle, spirituel que mentale s'en trouvent grandement améliorés.

Cependant, certains mots peuvent avoir un effet amplificateur, alors que certains autres mots auront un effet transformateur, tandis que d'autres interrompent le flux vibratoire. Par exemple les adjectifs et les adverbes l'accélèrent.

Il est facile et amusant de s'entourer, de vibrer avec des mots porteur d'énergie valorisante, aimante et douce. Laissez vous aller simplement dans cette énergie créative avec la couleur des mots!



# Aujourd'hui *Je suis*

*Processus d'application de la fréquence vibratoire des mots clés choisis*

1. Soyez PRÉSENTE dans le ici et maintenant.
2. Ressentez, sentez vous \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
Laissez ces deux ou trois mots qui vous correspondent pénétrer en vous.
3. Une fois que vous avez la sensation d'être \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
et changez de mots.
4. Essayez \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_  
Notez la différence dans la façon de ressentir la vibration, comment vous vous sentez.
5. Une fois que vous avez sentie l'énergie et le sentiment que représente ces 2 ou 3 mots,  
ajouter le mot AMOUR
6. En utilisant le pouvoir des mots, vous allez voir changer la façon dont les autres vous voient. Vous allez modifier votre façon de réagir et d'entrer en relation avec les autres. Quand vous utiliserez consciemment des mots d'une qualité vibratoire supérieure, vous neutraliserez les tonalités vibratoires indésirables que vous aurez pu créer inconsciemment ou par habitude.





# Aujourd'hui *Je suis*

*<< Merci aux gardiens de lumière, les anges  
de m'aider à cultiver mon jardin intérieur,  
car aujourd'hui j'ai le pouvoir de faire encore plus. >>*

*<< Je laisse mon coeur me guider dans une liberté d'expression. >>*

— Lynda Geoffroy

