

Retrouver son chemin

7 clés pour rééquilibrer votre énergie au quotidien



Vous êtes fatiguée, stressée, déconnectée de vous-même ?

Vous en avez assez de "tout gérer" sans jamais vous sentir vraiment bien ?

Ces 7 clés sont une invitation à ralentir, à écouter, à retracer votre chemin.

Dans cet e-book gratuit :

- Écouter les signaux avant la panne
- Respirer autrement (l'outil toujours disponible)
- Déposer le trop-plein sans tout raconter
- S'autoriser à recevoir
- Différencier fatigue et épuisement
- Se connecter à quelque chose de plus grand
- Oser le premier pas (même tout petit)

Offert par **EM Vibrations – Emmanuel**

Magnétiseur – Praticien LaHoChi – Coupeur de feu

Antibes, à domicile et à distance

"Un guérisseur est quelqu'un qui déclenche en vous votre propre capacité à vous guérir."



📖 INTRODUCTION

Bienvenue dans cet espace

Vous arrive-t-il, certains soirs, de vous demander :

"Mais moi, dans tout ça, je suis où ?"

Vous gérez. Vous assurez. Vous êtes fiable, présente pour les autres, compétente dans ce que vous faites. Et pourtant, à l'intérieur, quelque chose tire. Une fatigue qui ne passe pas avec une nuit "normale". Un dos noué. Un sommeil léger. Parfois même, cette impression étrange : *"Je devrais être heureuse, mais je ne sens plus rien."*

Ce n'est pas un problème à "résoudre". C'est un signal.

Votre corps et votre âme vous parlent. Ils vous disent : *"Ralentis. Écoute. Reviens."*

Cet e-book est une invitation à cela. Pas une méthode miracle, pas une promesse de transformation instantanée. Juste **7 clés simples** pour commencer à retracer votre chemin, pas à pas.

Certaines clés sont des prises de conscience. D'autres sont des exercices pratiques. Toutes sont issues de ce que j'observe chaque jour, auprès de personnes comme vous.

Prenez ce qui vous parle. Laissez le reste. Et si quelque chose résonne vraiment, vous savez où me trouver.

Avec bienveillance,

Emmanuel



📖 CLÉ N°1 : ÉCOUTER LES SIGNAUX

(avant la panne)

Ce que votre corps essaie de vous dire

Nous sommes des experts pour ignorer les petits signaux. Une nuque qui tire ? "C'est l'ordinateur."

Des réveils nocturnes ? "C'est l'âge."

Une irritabilité grandissante ? "C'est la fatigue, ça passera."

Et parfois, ça passe. Mais souvent, les signaux s'accumulent jusqu'au jour où le corps dit STOP.



Le petit exercice des 3 questions

Prenez 2 minutes, ce soir avant de dormir ou demain au réveil. Notez dans un carnet (ou votre téléphone) :

1. **Mon corps** : Où ai-je des tensions aujourd'hui ? (dos, ventre, mâchoire, nuque...)
2. **Mon mental** : Est-il calme, agité, en surchauffe, vide ?
3. **Mon cœur/âme** : Quelle émotion domine ma journée ? (joie, tristesse, colère, peur, ennui...)

Pourquoi c'est important : Ces trois réponses vous donnent une photographie de votre équilibre du moment. Faites-le 3 jours de suite. Vous verrez apparaître des motifs. Et un motif, c'est une piste.

☞ *A Antibes, à domicile ou bien à distance, je rencontre beaucoup de personnes qui consultent « parce que le corps a craqué ». Celles qui consultent avant, sur un simple signal, traversent souvent les tempêtes avec plus de légèreté.*



📖 CLÉ N°2 : RESPIRER AUTREMENT (l'outil toujours disponible)

5 minutes pour changer d'état

Vous le savez : quand on est stressé, on respire mal. Respiration courte, haute, saccadée. Le corps est en mode "alerte". Le problème, c'est que parfois on reste des jours, des semaines, dans ce mode.

L'exercice de la cohérence cardiaque (version simplifiée)

C'est simple, gratuit, efficace, et ça prend 5 minutes.

1. Inspirez par le nez pendant **5 secondes**
2. Expirez par la bouche (ou le nez) pendant **5 secondes**
3. Répétez pendant **5 minutes**

Le secret : Ne cherchez pas à vider vos poumons complètement. Laissez l'air couler. Si vous perdez le rythme, revenez-y simplement, sans vous juger.

Quand le faire ?

- Au réveil, avant même de sortir du lit
- Dans les transports, au feu rouge
- Avant une réunion stressante
- Le soir, pour "poser" la journée



Pourquoi ça marche : Ce rythme (5-5) est celui qui équilibre au mieux votre système nerveux. En 5 minutes, vous passez du mode "alerte" au mode "repos/digestion". Votre corps comprend qu'il peut lâcher.

👂 *En séance, je vois souvent les personnes respirer plus profondément en quelques minutes. Parfois, elles s'endorment – c'est le signe que le corps avait besoin de cette pause.*



📖 CLÉ N°3 : DÉPOSER LE TROP-PLEIN

(sans tout raconter)

Le petit rituel du soir

Nous portons tous des choses : une parole entendue, une contrariété, une inquiétude pour un enfant, une tâche non faite, une émotion non dite. Tout ça s'accumule, s'empile, et pèse.

L'exercice de la dépose (5 minutes avant de dormir)

1. Prenez un carnet dédié (ou une feuille que vous brûlerez/déchirez après).
2. Écrivez tout ce qui vous traverse, SANS FILTRE. Pas de jolies phrases. Pas de souci de cohérence. Des mots, des fragments, des colères, des peurs.
3. Ne relisez pas.
4. Fermez le carnet. Ou déchirez la feuille. Ou brûlez-la (avec précaution).

Variante plus douce : Si écrire vous fatigue, dites simplement à voix haute, avant de dormir :

"Aujourd'hui, je dépose ce qui n'est pas à moi. Je dépose ce qui est trop lourd. Je me prépare à recevoir un sommeil réparateur."

Pourquoi c'est important : Le cerveau a besoin de "clore" la journée. Si vous ne déposez pas consciemment ce qui s'est accumulé, il continuera à traiter ces informations pendant la nuit. D'où les réveils nocturnes ou le sommeil non réparateur.

☞ *La libération émotionnelle que je propose en séance va plus loin, mais ce petit rituel quotidien est déjà un premier pas immense.*



📖 CLÉ N°4 : S'AUTORISER À RECEVOIR (quand on a trop donné)

Le piège du "donneur"

Vous connaissez sûrement ce schéma : vous êtes celle/celui qui écoute, qui aide, qui organise, qui anticipe, qui reconforte. Vous donnez, donnez, donnez. Et quand on vous demande "et toi, comment tu vas ?", vous répondez "ça va, et toi ?".

Le problème : L'énergie, c'est un flux. Si vous ne faites que donner sans recevoir, le flux s'épuise. C'est comme un compte en banque où vous ne feriez que des retraits.



L'exercice des 3 petits "oui" à soi

Pendant une semaine, autorisez-vous 3 petits "oui" par jour :

- "Oui" à m'asseoir 5 minutes avec une tasse de thé, sans rien faire d'autre
- "Oui" à dire non à une sollicitation qui m'épuise
- "Oui" à demander de l'aide pour une petite chose
- "Oui" à prendre ce rendez-vous qui n'attend que moi
- "Oui" à écouter cette musique qui me fait du bien

Ce qui se passe : Chaque petit "oui" à vous-même est une micro-dose de réception. Ça rééquilibre. Ça dit à votre inconscient : "Je compte aussi".

☞ *Dans mes séances, la première chose que j'offre, c'est un espace où vous n'avez rien à donner. Juste à recevoir. Beaucoup de personnes me disent : "Je ne sais pas recevoir". C'est normal. Ça s'apprend.*



📖 CLÉ N°5 : DIFFÉRENCIER FATIGUE ET ÉPUISEMENT

(pour agir juste)

Ne pas confondre la batterie et la structure

C'est une distinction fondamentale que j'observe souvent en cabinet.

Fatigue passagère

Passe avec une bonne nuit

Liée à un événement identifiable
(examen, projet intense)

Le corps récupère

Une seule séance peut suffire

Épuisement profond

Ne passe pas, même après plusieurs nuits

Parfois sans cause claire, "à vide"

Le corps donne des signaux (douleurs, sommeil haché, troubles digestifs)

Un accompagnement plus régulier est souvent bénéfique

Ce que vous pouvez faire :

- **Si c'est une fatigue passagère** : priorisez le sommeil, les exercices de respiration, les micro-pauses.
- **Si c'est un épuisement profond** : ne luttez pas seule. C'est le moment de consulter (médecin, et/ou praticien en énergétique).

☞ *Le LaHoChi que je propose est particulièrement indiqué pour l'épuisement profond. C'est une énergie qui recharge la "batterie de fond", pas seulement la batterie du jour.*



📖 CLÉ N°6 : SE CONNECTER À QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND (même sans religion)

L'énergie, la nature, le souffle

Nous vivons dans une culture qui aime ce qui se voit, se touche, se mesure. Mais l'essentiel est souvent invisible. L'air que vous respirez ne se voit pas, pourtant il vous maintient en vie.



Un exercice simple de connexion

Trouvez un arbre, un parc, un coin de nature (même un balcon avec une plante). Mettez-vous debout, pieds nus si possible. Fermez les yeux.

1. Sentez vos pieds sur la terre.
2. Sentez l'air sur votre peau.
3. Sentez le souffle qui entre et sort.
4. Imaginez que sous vos pieds, l'énergie de la terre monte, traverse vos jambes, votre ventre, votre cœur, votre tête.
5. Imaginez qu'au-dessus de vous, l'énergie du ciel (ou du cosmos) descend, traverse votre tête, votre cœur, et rejoint la terre.
6. Restez là, 2 minutes, à être le canal entre ciel et terre.

Pourquoi c'est puissant : Cet exercice simple vous reconnecte à votre place dans le grand tout. Il vous sort de l'illusion que vous êtes seule face au monde.

☞ *Le LaHoChi est une énergie qui vient justement de ce "plus grand".*

En séance, je ne fais que canaliser. Vous n'avez rien à faire, si ce n'est être là.



📖 CLÉ N°7 : OSER LE PREMIER PAS (même tout petit)

La magie du geste inaugurateur

Le plus dur, dans un chemin de mieux-être, ce n'est pas de changer. C'est de commencer.

L'effet "premier pas" : Quand vous posez un acte, aussi petit soit-il, dans la direction de votre mieux-être, quelque chose s'active. L'univers (ou votre inconscient, ou votre énergie) se dit : "ah, elle est prête, elle avance".

Exemples de premiers pas :

- M'asseoir 5 minutes sans téléphone
- Dire "non" à une chose qui me coûte
- Appeler ce praticien dont on m'a parlé
- Envoyer un message pour prendre un rendez-vous
- Télécharger cet e-book (vous l'avez fait !)

Votre premier pas après cet e-book

Choisissez UNE des clés précédentes. Une seule. Et mettez-la en pratique dans les 24 heures. Pas toutes. Pas "à partir de lundi". Maintenant.

☞ *La personne qui vient me voir pour la première fois fait ce premier pas. Elle arrive parfois stressée, parfois sceptique, parfois épuisée. Mais elle est venue. Et c'est ça qui compte.*



📖 CONCLUSION

Votre chemin continue

Vous voilà arrivée à la fin de ces 7 clés. J'espère que certaines ont résonné, que d'autres vous ont surprise, que quelques-unes peut-être vous ont donné envie d'aller plus loin.

Rappelez-vous :

- Les signaux sont des messagers, pas des ennemis.
- La respiration est votre outil le plus fidèle.
- Déposer le trop-plein, c'est déjà guérir.
- Recevoir est un muscle qui se rééduque.
- Fatigue et épuisement ne se traitent pas pareil.
- La connexion au vivant vous rappelle qui vous êtes.
- Le premier pas est toujours le plus important.
-

Et si vous sentez que ces clés ne suffisent pas – ou simplement que vous aimeriez être accompagnée pour les mettre en œuvre – je suis là.

À Antibes, à domicile ou à distance, je reçois des personnes comme vous. Celles qui en ont assez de "tout gérer". Celles qui veulent retrouver leur chemin. Celles qui savent que le mieux-être ne se trouve pas dans une application ou un livre, mais dans une rencontre.

La porte est ouverte.



POUR ALLER PLUS LOIN

Comment me contacter

📞 **Téléphone** : 06.07.16.62.83

✉ **Email** : emvibrations06@gmail.com

🌐 **Site** : <https://emvibrations06.wixsite.com/e-m-vibrations>

📱 **Instagram** : [@emvibrations]

Vous hésitez encore ?

Vous voulez simplement échanger 15 minutes, sans engagement, pour voir si je peux vous aider ?

👉 **Contacter moi par WhatsAPP ou bien par SMS**

Offrir cet e-book

Si ce texte vous a parlé, n'hésitez pas à le partager autour de vous. Une amie, une collègue, une sœur... Parfois, un simple cadeau peut être le déclencheur.



📖 À PROPOS DE L'AUTEUR

Emmanuel, fondateur de EM Vibrations

Magnétiseur, praticien LaHoChi et coupeur de feu, j'accompagne à Antibes, à domicile et à distance des personnes en quête d'équilibre – corps, esprit et âme.

Mon parcours m'a amené à comprendre que la vraie guérison ne consiste pas à "réparer" ce qui ne va pas, mais à **retrouver le chemin** de ce qui a toujours été là : notre énergie vitale, notre essence.

Formé au magnétisme, au LaHoChi, et actuellement en formation d'hypnose Ericksonienne, je reçois chaque jour des personnes qui, comme vous, cherchent à se sentir mieux, plus légères, plus alignées.

Ma promesse : un accompagnement authentique, bienveillant, à l'écoute, sans jugement, à votre rythme.

