

AMAL TAHIR

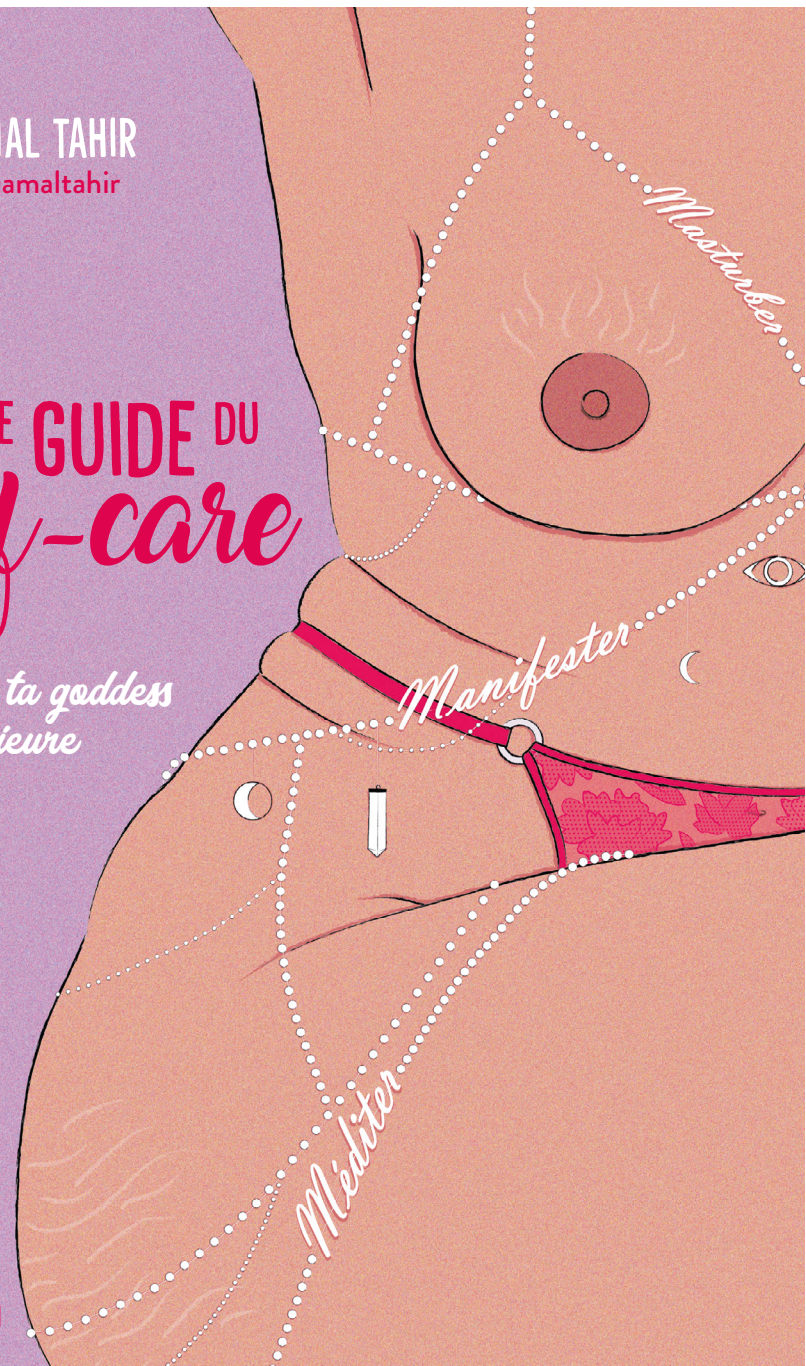
@amaltahir

# LE GUIDE DU *Self-care*

*Rencontre ta goddess  
intérieure*

Illustrations  
de Troty


LEDUC 







# QU'EST-CE QUE LE SELF-CARE ? COMMENT PRENDRE SOIN DE TOI ? COMMENT T'ÉPANOUIR ? TE RÉALISER ? COMMENT VIBRER ?

À travers ce guide, Amal répond à toutes ces questions et te délivre toutes les clés pour que tu prennes soin de toi, physiquement et énergétiquement, ainsi que le pouvoir sur ta vie. En plus de ses conseils et exercices, découvre sa méthode imparable, celle des 3M :

 **MANIFESTER** : grâce à la loi d'attraction et les lois universelles, transforme tes croyances limitantes pour manifester ta vie ;

 **MÉDITER** : recentre-toi et prends soin de toi grâce à diverses techniques de méditation ;

 **MASTURBER** : apprends à faire l'amour à toi-même en pratiquant la masturbation consciente.

Grâce à ce livre, explore les différentes facettes de ton être, révèle-toi, vis pour toi et rencontre ta goddess intérieure.



**AMAL TAHIR** est coach en neurosciences dans trois domaines : le self-love, la sexualité positive et la loi d'attraction. Féministe engagée, elle est également la créatrice du compte Instagram à succès @amaltahir, et autrice de *Bien dans ma tête, bien dans ma culotte*.

17 € France TTC  
ISBN : 979-10-285-2292-6



editionsleduc.com

**LEDUC** 

AMAL TAHIR  
@amaltahir

LE GUIDE DU  
*Self-care*  
*Rencontre  
ta goddess intérieure*

*Illustrations de Troty*

LE DUC 

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Mathilde Poncet

Préparation de copie et correction : Laura Puechberty

Relecture : Nathalie Reyss

Design de couverture et maquette intérieure : La fabrique graphique

Illustrations : Troty

© 2021, Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2292-6



# SOMMAIRE

PRÉFACE DE VALÉRIE BENOIT, 5

AVANT-PROPOS, 9

CHAPITRE 1 : QU'EST-CE QUE LE SELF-CARE ?, 13

CHAPITRE 2 : LE VRAI SELF-CARE, 23

CHAPITRE 3 : L'ÉNERGIE DES ÉMOTIONS, 35

CHAPITRE 4 : LA LOI DE L'ATTRACTION, 53

CHAPITRE 5 : ÉCRIRE, VISUALISER ET RESENTIR, 77

CHAPITRE 6 : SENSUELLE DANS TA PUISSANCE, 115

CHAPITRE 7 : SEXE ET ÉNERGIES, 149

CHAPITRE 8 : FAIS-TOI L'AMOUR, 183

CONCLUSION, 193

LES COMPTES INSTAGRAM DE DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL ET SPIRITUALITÉ À SUIVRE, 197

REMERCIEMENTS, 199





# PRÉFACE

## DE VALÉRIE BENOIT

@VALBENOIT – MENTOR POUR FEMMES

Le fameux « self-care »...

Si vous ne croyez pas encore aux pouvoirs mystérieux de l'Univers, laissez-moi vous raconter une partie de mon histoire.

Quand Amal m'a demandé d'écrire la préface de son nouveau livre *Le guide du self-care*, j'ai immédiatement compris que tout était interconnecté.

La réalité est que j'ai réellement assimilé ce qu'était le self-care après avoir fait un profond travail sur moi-même.

Quand j'ai commencé à plonger dans le monde du self-care, il y a de ça quelques années, alors que ça devenait populaire, j'ai pensé que j'avais enfin trouvé une formule magique. Une solution miracle qui allait éliminer absolument tout ce qui ne fonctionnait pas dans ma vie et me transformer en une nouvelle femme.

Ce que je n'avais pas encore réalisé, c'est que ma façon de faire du self-care était en surface : prendre un bain, me faire livrer à manger, dormir deux heures de plus, appliquer des soins pour la peau avec un verre de rosé un vendredi soir...

Je me sentais bien l'espace de quelques heures, mais le vide que je ressentais habituellement revenait m'habiter tout aussi vite qu'il m'avait quittée.

## LE GUIDE DU SELF-CARE

Puis un jour, ça a cliqué, j'ai compris que cette façon de faire était un masque, voire même un pansement qui me permettait d'oublier tout ce qui n'allait pas dans ma vie. Je ne faisais que m'anesthésier sous prétexte de self-care ! Ma vie ne changeait pas réellement. JE ne changeais pas.

Pour vous mettre dans le contexte, moi c'est Val, 27 ans, coach et mentor pour les femmes prêtes à réclamer souveraineté et abondance dans leur vie en activant leur puissance féminine divine.

J'ai aidé des centaines de femmes à s'accepter radicalement, à transformer leur réalité et vivre avec plus de confiance, d'intuition et de flow, et ce, à travers du coaching, des programmes et des partages honnêtes sur les réseaux sociaux.

Avant d'être cette femme, j'ai été investie corps et âme dans le monde du fitness et les compétitions de culturisme. Cette période de ma vie, bien que non alignée avec mon essence réelle, m'a appris qu'être différente était magnifique. Que j'avais le droit d'expérimenter afin de découvrir qui j'étais vraiment.

C'est en naviguant dans des extrêmes comme le fitness et le culturisme que j'ai compris que le self-care était tellement plus que de petits gestes bien-être réalisés ponctuellement au courant de la semaine ou du mois.

En sortant de ce modèle toxique dans lequel seul mon corps était vénéré, je me suis tournée vers les trois « M » :

## MÉDITATION

J'ai débuté une pratique de la méditation quotidienne qui m'a permis de devenir consciente de tous les schémas qui me gardaient petite et malheureuse. Je suis devenue l'observatrice de mes pensées et je me suis tranquillement programmée pour le succès et l'abondance dans ma vie en comprenant que j'étais l'ultime créatrice de ma réalité.



## MASTURBATION

Oh que cette pratique a radicalement changé ma vie ! Me reconnecter à mon désir, mon plaisir et mon énergie féminine m'a permis d'accepter TOUT ce que je suis. En tant que femme, je suis multidimensionnelle et ce n'est pas un défaut, mais bien une force incroyable. Mon plaisir est valide et il est sain et sécuritaire pour moi de l'explorer.

## MANIFESTATION

Vous l'aurez deviné, honorer ma pratique de méditation, de masturbation, mes désirs, le plaisir partout autour de moi et prendre la décision de m'aimer radicalement dans tout ce que je suis m'a amené à devenir une goddess de la manifestation. Si je désire quelque chose, je peux l'obtenir. Je ne parle pas seulement des rituels de manifestation que vous voyez passer sur YouTube et TikTok, c'est beaucoup plus grand que ça et vous allez le découvrir dans les pages qui suivent...

Le self-care est maintenant beaucoup plus qu'une pratique pour moi. C'est un état d'esprit dans lequel je m'autorise à explorer toutes les parties de moi-même.

Belle âme, que cette lecture te propulse « à la rencontre de ta goddess intérieure » (comme Amal le dit si bien) et plus loin encore ! Que tu te permettes de désirer toujours plus, de rêver encore plus grand. Que tu réalises que la vie peut être un flow aisé guidé par la joie et le plaisir avant tout. Que tu te réappropries le self-care d'une manière qui te fais grandir et évoluer vers la goddess qui sommeille en toi.

Je suis confiante dans le fait que tu sois tombée sur ce livre pour une raison bien spécifique. Mon intuition me dit que tu es prête à faire ce saut...

Bon voyage intérieur, belle âme !

XO, Val

« GREAT THINGS  
NEVER CAME  
FROM CONFORT  
ZONES. »



# AVANT-PROPOS

Émotions. Blocages. Peurs. Vie. Il y a tellement d'autres mots puissants qui vont t'accompagner durant la lecture de ce livre. J'espère que comme moi, tout ce que tu vas apprendre ici va te transformer, je ne dirais pas « transformer ta vie » parce que j'ai appris que c'est en transformant ce que tu es, que tu impactes réellement ta vie. Les gens cherchent souvent à changer de vie, sans se changer soi-même. Par exemple les personnes qui veulent quitter leur job, ils pensent que le but est de changer de travail, alors qu'il faut se transformer soi-même pour changer de réalité, et donc de travail. En devenant plus épanouie, tu te rendras compte que ton boulot ne te convient plus, et si tu as confiance en toi, alors tu pourras attirer le travail que tu souhaites dans ta réalité. À l'inverse, ne faire aucun travail sur soi, et changer simplement de boulot n'apporte pas une vraie plus-value à ce que tu es vraiment. Tu es ta vie, tu es l'Univers, tu es cette énergie principale dans ta réalité.

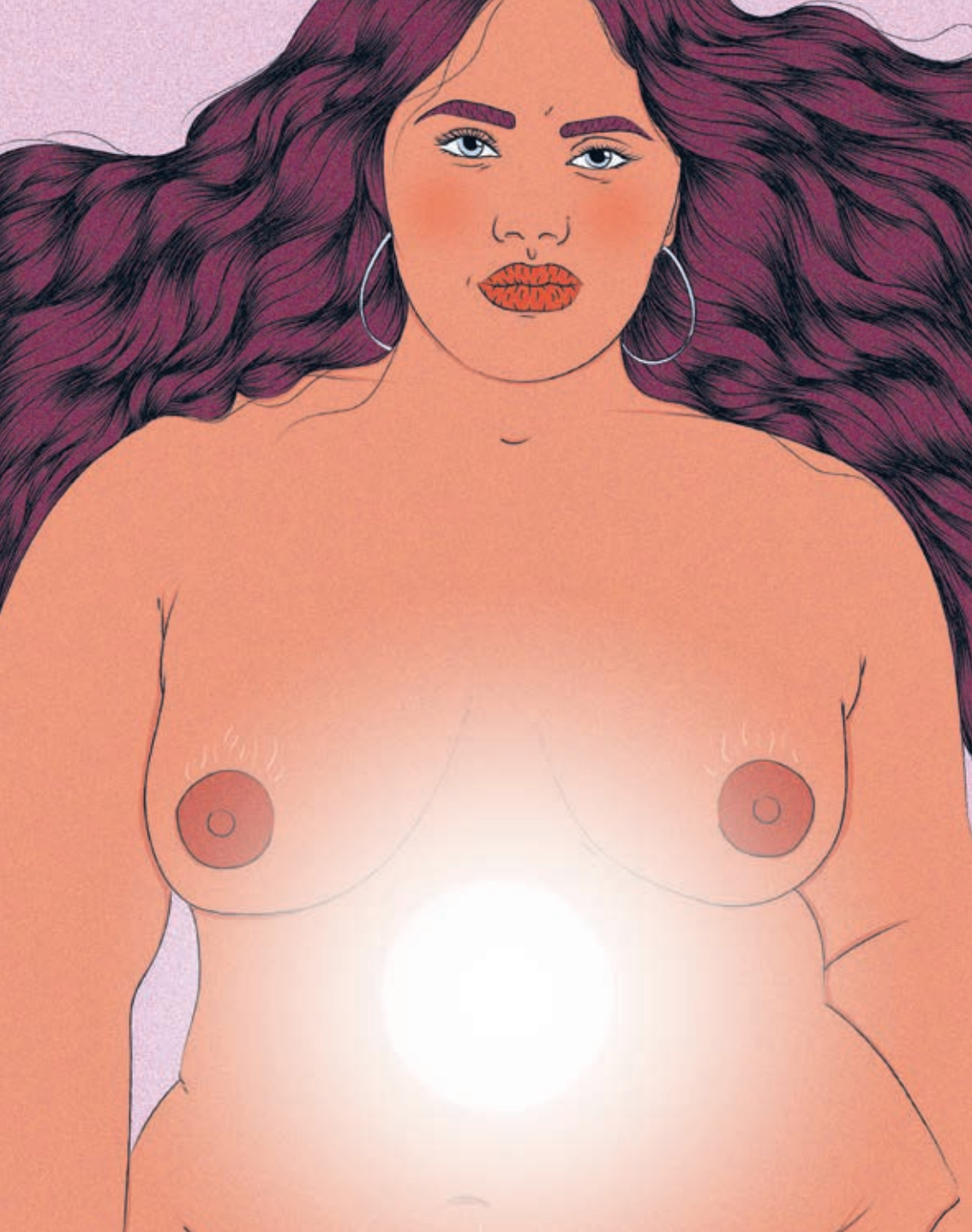
Après cette prise de conscience (prépare-toi, tu en auras plein dans ce livre) je me présente rapidement : je suis Amal Tahir, coach en neurosciences et plus spécifiquement dans trois domaines : le self-love, la sexualité positive et la loi de l'attraction. Bref, le *good sex and good energies*. Avec ce livre, je t'embarque dans une nouvelle aventure qui tourne autour du self-care. Pourquoi ? Parce que tout est énergie. Tu es énergie. Ton entourage est énergie. L'argent est énergie. Le sexe est énergie aussi. Tout est subjectif et objectif en même temps. Si tu lis ces pages c'est que ce livre t'a donné envie de prendre soin de toi, que tu as besoin de prendre soin de toi, d'aller au-delà de ta zone

## LE GUIDE DU SELF-CARE

de confort, d'apprendre plusieurs choses qui, pour moi, sont des piliers du bien-être. J'ai décidé d'écrire ce livre dans un moment de ma vie où la chose dont j'avais le plus besoin c'était de prendre soin de mon âme, de mon cœur et de mon cerveau. J'ai commencé l'écriture de cet avant-propos sous une petite lampe d'hôpital, à 3 heures du matin. Je pensais très fort : « Encore quatre heures et je me tire de ce stage qui me rend malheureuse ». Je détestais cette vie, ce métier n'était pas fait pour moi, cette routine n'était plus la mienne. Je l'ai compris et je me suis cassée après ce dernier jour. Je ne suis plus jamais revenue. Les mots que tu liras au fil des pages sont réellement un mix entre souffrance, passion, besoin de lâcher prise, espoir. Tu as devant toi une vraie passionnée : je vis passion, je mange passion, je fais tout par passion. Et qui dit passion, soyons honnête on parle souvent de manque de stabilité, dit qu'on ne sait pas de quoi demain sera fait. Et la passion ne connaît qu'une issue possible pour les concernées, c'est la réussite. Pour arriver à cette réussite spirituelle, intérieure et/ou professionnelle, il te faut les bons ingrédients, et ce sont ces ingrédients que je vais te présenter dans ce livre. Tu verras : tu vas passer de chapitre en chapitre et sentir ta goddess intérieure grandir et évoluer, TU auras évolué à la fin de ce livre. Tu peux le lire pour plusieurs raisons : prendre soin de toi, apprendre à t'aligner énergétiquement, rechercher un éveil spirituel, augmenter ton énergie sexuelle. Tu peux être une entrepreneuse à la recherche d'un livre pour se développer, une passionnée qui souhaite attirer à elle ce qu'elle veut... bref, ici le mot-clé est énergie. Chaque larme, chaque frisson et chaque sourire que mes mots vont déclencher, c'est un pas de plus pour être la véritable toi. Chaque mot va te rapprocher de ta goddess intérieure. Tu es prête à rencontrer l'amour de ta vie ? C'est parti.

*Amal*







# Chapitre 1

## QU'EST-CE QUE LE SELF-CARE ?

Première étape pour toi : découvrir le **self-care** et ce que cela signifie réellement. Souvent, on prend soin de soi comme la société nous le montre à la télévision, dans les magazines, autrement dit de son corps physique, mais on oublie le corps énergétique, qui lui aussi a besoin d'une dose de self-care. Tu dois vraiment imaginer que tu as deux corps : le corps physique donc celui que tu touches, que tu vois, et ton corps énergétique, celui qui n'est pas palpable. En tant qu'être humain nous sommes composées de 72 000 canaux énergétiques, nous avons une âme, des blessures, des traumatismes, une mémoire cellulaire. Tu comprends bien que tu n'es pas seulement un corps, tu es bien plus que ça. Mais la société nous parle beaucoup de ces moyens de self-care physique : manger du chocolat, prendre un bain, faire un masque pour le visage, et on oublie totalement le corps énergétique. Beaucoup de personnes se disent : « Ok oui, ce bain moussant me fait du bien, mais le bien-être ne dure pas ». En effet ce sont des plaisirs importants, mais qui ne vont pas durer sur le long terme, c'est comme le sport, c'est efficace pour libérer des endorphines, mais une seule séance ne suffit pas, il faut faire du sport continuellement pour les libérer sur le long terme, obtenir les résultats souhaités et se sentir bien. Le self-care c'est un mode de vie.

Un autre exemple important : le travail. Tu passes huit heures par jour dans un job qui ne te convient pas, en appliquant chaque soir un « self-care passerager » pour te remettre de ta journée de travail ? Tu n’y es pas ! Faire un travail qui t’anime vraiment et qui te plaît, c’est ça le self-care !

Est-il réellement sain d’avoir un emploi qui t’oblige tous les soirs à te faire livrer à manger et te faire couler un bain pour te détendre ? Tu travailles pour gagner de l’argent qui sera dépensé le soir même pour combler le vide que ce boulot provoque.

Peut-être que ces phrases résonnent violemment en toi, tu te reconnais, et ça te pousse vers un éveil dont tu as réellement besoin. Tu vas prendre conscience que tu dois prendre soin de toi, que tu en as besoin pour te développer, t’aligner et te sentir en ordre à l’intérieur de toi, dans tout ce que tu as de plus profond. C’est ce que j’appelle le self-care qui est un mot anglais, mais je le trouve plus frappant, car il est composé de « self » donc le *toi* et le « care » qui signifie *soin*. Revenons à tous ces moyens faciles qui viennent apaiser notre corps et un peu notre âme : un bon bain, une bonne bouffe, un soin du visage... Ils nous procurent une sensation de bien-être, mais ne prennent pas soin de nos ambitions, de notre futur, de notre âme profonde, notre énergie. Ils ne fonctionnent pas sur le long terme, car la frustration et le besoin reviennent sans cesse dans notre réalité. Et si ta vie devenait tellement épanouie que le self-care était constamment présent ? Quotidiennement ? Et si, tous les jours, toutes les semaines tu avais tes propres rituels qui te permettraient de prendre soin de toi sur le long terme, de te développer et te faire sentir bien. Si au lieu de dire « je vais me maquiller aujourd’hui ça va me faire du bien », tu disais « je vais faire ressortir ma goddess intérieure parce que je m’aime ». Le message le plus important de cet ouvrage c’est de

## QU'EST-CE QUE LE SELF-CARE ?

te faire comprendre que pour te sentir épanouie tu as besoin de prendre soin de ton toi intérieur, et que certes, il y a des choses que tu ne vois pas avec les yeux, mais qui sont en toi, et qui sont capitales. On le sait, l'essentiel n'est pas visible à l'œil, mais il est en toi. Des énergies pivotent autour de toi constamment. Et il n'y a rien de plus beau que ces énergies qui font battre plus vite le cœur, trembler les jambes, et forment une intuition.

 **Qu'est-ce que le self-care pour toi ? Écris TA définition de prendre soin de soi.**

---

---

---

---

---

---

---

---

 **Quelles sont les choses que tu mets en place pour prendre soin de toi ? Liste ici les choses que tu fais, tels que tes petits rituels quotidiens.**

---

---

---

---

---

---

---

---

 Est-ce que tu as l'impression de devoir répéter ces choses souvent ?

---

---

---

---

---

---

---

---

 Est-ce que tu sens un mal-être qui revient régulièrement dans ta vie ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Après avoir répondu à ces questions, peu importe tes réponses, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, profite de la page suivante pour écrire une lettre dans laquelle tu parleras de tes peurs, de tes blocages dans la vie, tout ce que tu ressens de « négatif » au fond de toi. À ton avis quelles sont les choses qui te font le plus peur et qui t'empêchent de lâcher prise ? Voici ma lettre pour t'encourager à écrire la tienne.



Chère Amal,

Je t'écris, car j'ai envie de parler de ta plus grande peur. La peur de l'échec. Tu as toujours peur que ce ne soit pas parfait, tu as peur de faire face à des « échecs », tu détestes cette sensation de « j'aurais pu mieux faire ». Tu traînes avec toi, depuis toujours, ce besoin d'être excellente dans ce que tu fais. Enfant, une peur te taraudait constamment : rater tes devoirs ou des petites interros à l'école, comme si ton corps ne le supporterait pas. C'était déjà si lourd pour tes petites épaules, si lourd pour une jeune fille. Cette peur de l'échec semblait anodine, tes parents se disaient que tu aimais juste réussir. Pourtant, ça a engendré tellement de choses chez l'adulte que tu es. C'est logique finalement : tu as peur de l'échec, et par conséquent tu fais en sorte de toujours tout contrôler pour que ça se passe exactement comme tu le veux. Mais ça a des conséquences : une déconnexion de l'émotionnel, une vie vécue à 90% dans le mental, un contrôle de ces 10% d'émotions comme si tu contrôlais une to-do list, un manque de confiance en toi, dans les autres, une éternelle insatisfaction, une peur constante. C'est seulement à 25 ans que tu as compris que tout faire parfaitement n'était pas possible et tant mieux, car la perfection est ennuyeuse. Tu l'as compris Amal : l'échec n'existe pas. Il existe des situations qui te semblent horribles sur le moment et un an après c'est la meilleure chose de ta vie. J'ai envie que tu retiennes cette leçon : contrôler et maîtriser sont deux choses différentes. Tu peux maîtriser une situation, mais pas la contrôler, et il y a des choses à maîtriser et d'autres pas. Amal, garde cet état d'esprit tout le temps, ne laisse pas tes peurs te bloquer, sinon tu vas passer à côté de choses magiques par peur de les foirer, alors que foirer n'existe pas. Il n'y a qu'une humaine avec ses points forts et faibles, une humaine avec des peurs qui deviennent des pensées limitantes et qui l'empêchent d'être celle qu'elle est vraiment. Tu as besoin de ça Amal : saute dans le vide.



## QU'EST-CE QUE LE SELF-CARE ?

Je ne sais pas comment tu te sens après cette lettre, peut-être bouleversée, mais aussi extrêmement courageuse. Tu viens de te libérer de tout ce que tu avais au fond de toi, ces choses qui t'empêchent de voler, un peu comme une énorme force qui te retient au sol, tu as cette envie brûlante en toi de voler, de te sentir libre et épanouie, mais tu n'arrives pas à décoller, comme un avion qui revient sans cesse sur la piste de décollage, pourquoi ? À cause de ces peurs, ces pensées limitantes.

Les pensées limitantes sont des pensées qui viennent d'une petite voix intérieure qui t'empêche de faire ce que tu as vraiment envie de faire. C'est ton ego. L'ego est une des parties les plus sombres de l'humain, il t'empêche de faire beaucoup de choses et notamment il te coupe de tes émotions. Travailler son ego pour apprendre à le faire taire est extrêmement important. La couleur de l'ego est le rouge.

On va parler plus en détail tout au long du livre de ces pensées limitantes, de cette petite voix qui t'empêche tout le temps de prendre ton envol, mais pas seulement. Il y a la peur. La peur te fait fuir, t'empêche de respirer pleinement et d'être la vraie toi. Elle t'étouffe à ne plus savoir respirer, la peur c'est le frein de l'humain, le vrai humain avec ses émotions et son intelligence émotionnelle. Mais que faire de la peur ? L'admettre. Comme tu viens de le faire avec cette lettre que tu as écrite pour toi, tu as décidé de lister tes peurs, de les affronter. Et ça c'est formidable, même si ce n'est pas UNE seule lettre qui va totalement te changer, comme je dis très souvent : la prise de conscience est la plus grosse partie du travail.

## LE GUIDE DU SELF-CARE

J'ai quelques questions pour toi :

 **Quelle est ta plus grande peur ?**

---

---

---

---

---

---

 **Depuis combien de temps elle cohabite avec toi ?**

---

---

---

---

---

---

 **Qui ou quels événements ont créé cette peur en toi ?**

---

---

---

---

---

---

## QU'EST-CE QUE LE SELF-CARE ?

 De quelle couleur est ta plus grande peur ?

---

---

---

---

---

---

---

---

 Comment l'imagines-tu ?

---

---

---

---

---

---

---

---

 Quel serait le mot à l'opposé de ta peur ?

---

Une fois que tu auras répondu à ces questions par écrit, regarde-toi dans le miroir et lis les questions et les réponses que tu as mises, tout en te regardant. N'oublie jamais : tu es terriblement forte.

« TES CROYANCES  
LIMITANTES, TES PEURS  
PROFONDES N'ONT  
PAS BESOIN  
DE DISPARAÎTRE  
MAIS DE S'ALLIER  
À TA PUISSANCE. »



## Chapitre 2

# LE VRAI SELF-CARE

Ce que tu viens de faire en travaillant sur tes peurs t'a permis de découvrir ta plus grande peur, une étape du self-care. Tu as admis des choses importantes, et cette peur est maintenant conscientisée en toi, tu ne pourras pas la cacher, tu connais son nom, sa forme, sa couleur. Elle est là. Elle mérite d'être travaillée, elle ne disparaîtra jamais, mais elle sera sous le contrôle de ton âme. Tu n'as pas besoin d'avoir peur. Plus tu connais ta valeur, moins tu as peur, car tu sais que la peur c'est pour les personnes qui doutent d'elles. Les personnes qui ont confiance en elles, et surtout qui SE font confiance, n'ont pas peur. Avouer leurs sentiments à la personne qu'elles aiment ? Même pas peur, pourquoi ? Parce qu'elles savent pertinemment que même si la personne ne ressent pas la même chose qu'elles ce n'est pas grave, c'est l'Univers (le libre arbitre), et elles trouveront leur partenaire de vie. Elles n'ont pas peur de ne pas être prises à un boulot, car soit elles sont certaines qu'elles ont, soit elles savent qu'il y a mieux pour elles.

L'Univers (ou Dieu pour celles qui souhaitent le nommer ainsi, libre choix) a toujours trois réponses pour toi :

1. OUI.
2. PAS MAINTENANT, TU N'ES PAS PRÊTE.
3. J'AI MIEUX POUR TOI.

Lorsque tu comprends ces trois réponses, tu ne vis plus dans la peur de perdre, tu es toujours gagnante : soit tu as ce que tu souhaites, soit pas tout de suite, soit il y a mieux. Et ça, c'est une étape extrêmement importante qui va t'aider à accepter et aimer la vie. Mais surtout, ne plus ressentir cette peur c'est une des clés de l'épanouissement personnel. C'est tellement satisfaisant de ne plus ressentir cette peur perpétuelle à laquelle les êtres humains se sont habitués. La société nous a formatés à avoir peur : peur de perdre, peur de dire « je t'aime », peur de laisser, peur de tout. La peur est l'émotion la plus basse énergétiquement, c'est celle qui vient faire descendre ta vibration de façon extrêmement puissante.

### LE MOMENT DÉFINITION D'AMAL

La vibration c'est ce que tu dégages, elle est invisible à l'œil nu. On parle du « taux vibratoire énergétique ». Plus ton taux vibratoire est élevé plus tu pourras ramener dans ta réalité ce que tu souhaites, et plus tu vas attirer des personnes qui ont le même taux vibratoire que toi. C'est vraiment pour moi le résultat de ton énergie et de ton alignement. En cessant de dépenser ton énergie pour les autres personnes/choses qui ne la « méritent » pas, tu mets ton énergie là où elle doit être. Ainsi, ta vibration sera plus haute. Selon moi, il y a deux sortes de vibrations : celle qui se trouve au fond de toi et celle du moment. Tu as le droit de laisser descendre ta vibration « du moment », sans que celle qui se trouve au fond de toi ne chute. Tu as le droit de tout ressentir. Le taux vibratoire est un mode de vie.

Tu es au deuxième chapitre de ce livre, tu te dis : « Ok depuis le début j'ai travaillé sur mes peurs, je commence à comprendre ce qu'est ma vibration », pas après pas, tu avances. Mais tu ne comprends pas pourquoi ce chapitre s'appelle « le vrai self-care ». Parce que c'est ça le self-care, c'est prendre soin de ton corps énergétique, pas uniquement de ton corps physique. On t'apprend à te chouchouter physiquement pour te sentir mieux, mais tu ne cesses

de constater que c'est passager. Parce que ton corps énergétique, lui, souffre encore, il n'est pas écouté, tout comme ton enfant intérieur (on développera ce sujet dans les prochains chapitres).

On va aborder ici ce qui, selon moi, est une des bases du self-care : travailler ta/tes blessures internes, tes blessures de l'âme. Lise Bourbeau a développé les 5 blessures de l'âme qui sont capitales et que je rejoins car elles permettent une évolution réelle de notre âme. Si on traîne une ou plusieurs de ces blessures, on stagne, on reste dans le confort de notre blessure, on essaie de la rassurer.

On vit tous avec des blessures de l'âme. Personnellement j'ai énormément fait face à la blessure de trahison. J'étais née pour contrôler, contrôler ma vie dans le moindre détail, contrôler tout ce qui m'entourait, j'avais besoin de ne jamais perdre pied. Je vivais totalement à côté de mes émotions, sans le savoir j'étais prisonnière de cette blessure. Je vais même aller plus loin : j'étais clairement une personne toxique. Sur les réseaux sociaux, dans les livres, on entend beaucoup parler des relations toxiques, des personnes toxiques, mais nous n'avons jamais le point de vue de celles-ci. Jamais. Et c'est extrêmement important que je vous le dise, je ne souhaite pas vous faire croire que je suis née dans un éveil spirituel et un alignement énergétique. Pas du tout, j'ai même eu honte de qui j'étais. Donc, sachez que moi aussi, j'ai dû faire face à mes blessures, j'ai dû m'en défaire, j'ai dû apprendre à être complètement saine et c'est tout une évolution. Je le répète : ce livre est la transmission de ce qui m'a sauvé de mon ego, de mes peurs, mes blocages, mes pensées limitantes. Chaque leçon que la vie m'a donnée (jusqu'à présent) est ici.

On va maintenant plonger émotionnellement dans un sujet extrêmement important : les 5 blessures de l'âme. Les blessures présentées par Lise Bourbeau et qui ont permis aux personnes de se comprendre, de travailler sur soi, de réaliser certaines choses. Découvrir (et conscientiser) ne serait-ce qu'une blessure, c'est exactement la même sensation que de rentrer dans la douche et d'être surprise par l'eau froide dans le dos, ça surprend, c'est désagréable, mais ça réveille.