

Dr JUDITH ORLOFF
Auteure du *Guide de survie
des hypersensibles empathiques*

ORACLE

HYPERSENSIBLE, JE REPRENDS LE POUVOIR



LEDUC 

HYPERSENSIBLE, JE REPRENDS LE POUVOIR

Cet oracle est une précieuse ressource pour toutes les personnes hypersensibles. Créées par le Dr Judith Orloff, spécialiste reconnue, les cartes vous aident à poser vos limites, à développer votre intuition et à libérer votre créativité. Vous reprenez peu à peu le pouvoir sur vos choix de vie et vos relations.

52 CARTES ET UN LIVRET POUR TROUVER L'HARMONIE ET RAYONNER



Le **Dr Judith Orloff** est psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'hyperempathie. Conférencière de renommée internationale, elle est l'auteure de best-sellers dont *Le Guide de survie des hypersensibles empathiques*.

LE DUC ↗

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

Le guide de survie des hypersensibles empathiques, 2018.

Hypersensible et épanoui, 2019.

Mon hypersensibilité est ma force !, 2020.

Accédez à la liberté émotionnelle !, 2021.

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

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Cet oracle est la traduction de *THE EMPATH'S EMPOWERMENT*

DECK: 52 Cards to Guide and Inspire Sensitive People par

Judith Orloff, M.D. publié en 2021 par Sounds True U.S.A.

Text Copyright © 2021 by Judith Orloff

Illustrations Copyright © 2021 by Elena Ray

Pour la présente édition :

Traduit de l'anglais par Julie Blanc

Correction : Audrey Peuportier

Design du coffret et maquette : Jennifer Simboiselle

© 2023 Éditions Leduc

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

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2678-8

JUDITH ORLOFF

ORACLE

**HYPERSENSIBLE,
JE REPRENDS
LE POUVOIR**

LE DUC 
ÉSO



SOMMAIRE

Introduction	9
Mode d'emploi.....	11
Les cartes	13
Respecte tes sensibilités.....	14
Reprends le dessus grâce à des moments de solitude.....	16
Pose des limites claires.....	18
Retrouve ton pouvoir	20
Libère-toi des émotions des autres	22
Surveille les signes cosmiques	24
Sois la source de ton propre réconfort.....	26
Mets un terme à la surcharge sensorielle.....	28
Libère-toi des voix critiques qui sont en toi	30

Savoure la quiétude de l'eau	32
Ressens la passion du feu.....	34
Laisse la météo exalter tes sens.....	36
Souviens-toi de ce que tu as	38
Fais preuve d'humilité.....	40
Ralentis.....	42
Regarde les étoiles.....	44
Sois à la hauteur	46
Accepte de recevoir du soutien	48
Puise dans ton pouvoir spirituel.....	50
Écoute la sagesse de ton intuition.....	52
Savoure la beauté de la Lune.....	54
Fais taire ton esprit.....	56
Fais la paix avec l'incertitude	58
Exprime tes véritables besoins.....	60
Avance à petits pas	62
Nourris ton corps.....	64
Respecte l'enfant qui est en toi.....	66
Exalte tes sens au contact de la terre	68
Une opinion est la forme de savoir la plus faible	70
Identifie ce qui provoque tes émotions	72
Recentre-toi.....	74
Fais preuve de patience	76

Médite sur l'immensité de l'air	78
Demande conseil à tes rêves.....	80
Fais preuve d'autocompassion.....	82
Établis des limites avec les personnes énergivores.....	84
Ne sois plus un(e) martyr(e).....	86
Observe, mais n'absorbe pas.....	88
Respire.....	90
Arrête d'essayer de réparer les autres.....	92
Libère ta honte.....	94
Maîtrise tes pensées négatives.....	96
Réfugie-toi dans la nature.....	98
Efforce-toi d'être reconnaissant(e).....	100
Sois gai(e).....	102
Libère-toi de la peur	104
Pardonne-toi	106
Visualise un bouclier de protection	108
Sois la source de ton propre apaisement.....	110
Vois tes émotions comme une source d'apprentissage.....	112
Accepte tes imperfections.....	114
Trouve ta raison d'être	116

À propos de l'auteure	119
------------------------------------	------------



INTRODUCTION

Ce jeu de cartes est une ressource pour toutes les personnes sensibles et attentionnées, qui recherchent une aide rapide et intuitive sur la façon de reprendre le pouvoir dans un monde agité et souvent oppressant. Source d'inspiration et de clairvoyance, elles vous permettront de reprendre contact avec votre intuition et le divin. Elles vous aideront également à vous souvenir de quelle façon garder votre équilibre face au stress, et comment puiser dans vos besoins empathiques sans vous consumer. Conservez ce jeu de cartes à portée de main afin de toujours avoir une aide facilement accessible.

Vous pouvez consulter ces cartes comme un oracle pour reprendre le pouvoir sur vos choix de vie et vos relations. Suivre leurs conseils vous aidera à éviter une surcharge sensorielle, à atteindre vos qualités intérieures et à trouver l'issue la plus positive en toutes circonstances. Elles peuvent vous indiquer à quel niveau se situe le blocage de votre pouvoir et comment vous pouvez le reconquérir.

Ces cartes vous guideront dans les bons moments afin que vous puissiez profiter de leur joie, et rendront votre vie plus simple lorsque vous rencontrerez les difficultés auxquelles les personnes sensibles doivent faire face. Lancez-vous et faites-vous confiance. Laissez votre lumière intérieure briller.

MODE D'EMPLOI

Pour devenir une personne hypersensible qui reprend le pouvoir, vous pouvez régulièrement consulter ces 52 cartes, tout au long de votre vie, comme des oracles ou des guides. Amusez-vous, puisez au plus profond de vous-même et emparez-vous de vos qualités.

Comment utiliser ces cartes ?

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez quelques profondes inspirations pour vous détendre.

Commencez par poser une question dans votre tête. Par exemple : « Comment puis-je