

JULIA VEILLON

# MES 3 CLÉS

POUR DÉVELOPPER L'AMOUR DE SOI



**ET DEVENIR  
SA MEILLEURE  
AMIE !**

COPYRIGHT : JULIA VEILLON 2019

# AVANT- PROPOS

MERCI À VOUS, CHÈRES LECTRICES, DE LIRE CES LIGNES ET DE CHOISIR DE PRENDRE SOIN DE VOUS !

CE GUIDE EST NÉ, ET SURTOUT SON PROPOS, À LA SUITE D'UN LONG CHEMIN SINUEUX EN QUÊTE DE SENS ET DE PRISES DE CONSCIENCE.

JE VOUS LIVRE LES CLÉS QUI M'ONT SERVI DE LEVIER PUISSANT POUR M'ACCOMPAGNER CHAQUE JOUR DAVANTAGE VERS PLUS DE BIENVEILLANCE, D'AUTHENTICITÉ ET DE COMPASSION.

JE SOUHAITE DE TOUT CŒUR QU'ELLES VOUS AIDENT CHAQUE JOUR, À VOUS RAPPROCHER DE VOUS-MÊMES ET CONTRIBUER AUX CHANGEMENTS DE REGARDS QUE VOUS PORTEZ SUR VOUS!



Que pouvez-vous ajouter à votre vie qui vous permettrait de vous aimer entièrement telles que vous êtes ?!

Affectueusement,

*Julia*

# INTRODUCTION

Tout dans la vie, et je dis bien tout, est en lien étroit avec l'amour de soi.

Du vêtement que l'on choisit, au soin qu'on y met.

Notre langage intérieur, nos relations que nous avons avec les autres, ont un seul but, nous aimer telles que nous sommes.

On passe beaucoup de temps dans notre vie à nous comparer, à nous juger et à garder un regard critique sur tout ce que l'on fait et surtout ce que l'on est.

Car l'amour de soi n'est pas une mince affaire, l'amour de soi fait partie de notre capacité à nous accepter et à nous accompagner avec bienveillance, comme nous avons toujours voulu être accompagnée.

**Quand vous êtes-vous félicitée pour la dernière fois ?**

*Quand avez-vous vraiment « reçu » un compliment ?*

Et non pas en le réduisant d'une manière ou d'une autre ou en le rendant dans un effet ping-pong !

Arrêtez-vous un instant et ressentez toute la charge qu'il y a quand je parle d'amour de soi.

**Êtes-vous prêtes à vous ouvrir davantage ?**

**A choisir autre chose pour vous dès à présent ?**

# INTRO SUITE I

Un des principes fondamentaux de l'existence est que tout part de l'intérieur vers l'extérieur.

L'amour que vous attendez d'un homme, de vos parents ou d'amis doit partir de vous. De votre aptitude à vous aimer telle que vous êtes. Vous sentir digne d'amour.

Nos attentes quelles qu'elles soient découlent du manque d'appréciation de ce qu'on est.

Et même si on a envie de blâmer l'autre, la situation ou la vie, c'est un mensonge.

Nous sommes responsable de ce qui se présente dans notre vie.

”

**Quand l'amour grandit en toi, la beauté fait de même, car l'amour est la beauté de l'âme.**

Mon invitation aujourd'hui est de retrouver cet espace en vous qui ne demande que s'épanouir.

Revenir à l'intérieur de soi, se « poser » confortablement dans notre assise et respirer.

C'est un choix de chaque instant que de revenir « chez soi » dans le berceau de votre origine situé dans le bas-ventre.

Dans cet espace, tout prend forme : un projet, un idéal, une vision, un enfant.

**Saint Augustin**

“

# INTRO SUITE II

Bien que revenir dans notre cœur est important pour écouter « notre petite voix », l'invitation aujourd'hui est de descendre notre conscience dans le « hara », le chakra sacré et de s'y déposer.

voici le mantra d'ouverture à se répéter aussi souvent que cela vous demande :

” **À partir d'aujourd'hui, je choisis de me reconnaître et de prendre soin de moi.**

“

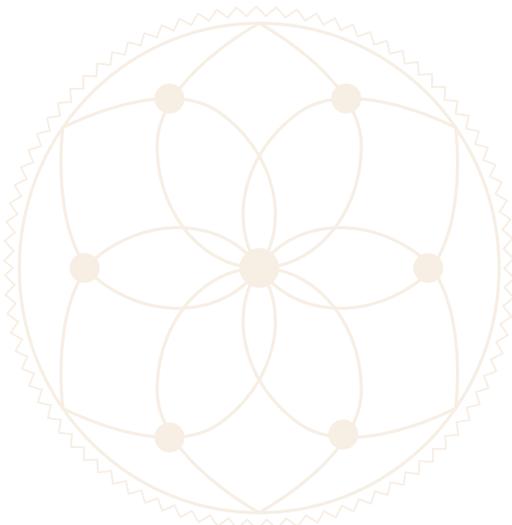
Je vous invite à prendre un petit carnet et une plume, où vous pourrez noter vos ressentis.

Soyez attentives à vos rêves, à vos pensées, à un souvenir qui rejaillit de « nulle part », une idée qui vous « traverse », tout est propice à être écrit dans ce joli carnet.

Si vous êtes une créative, vous pouvez prendre des crayons de couleurs, des feutres, tout ça afin de le rendre encore plus personnel et de vous donner envie de le parcourir.

Vous êtes prêtes ?

Alors commençons !



# LA TÈRE CLÉ

## L'EXERCICE DU MIROIR.

Vous connaissez bien votre visage, il n'y a aucun doute. Par contre, cet exercice puissant a le potentiel d'ouvrir une « vraie » rencontre avec vous-mêmes.

**Se regarder dans le miroir on sait le faire. Pour se maquiller, s'apprécier ou se déprécier.**

On regarde l'enveloppe, notre corps de chair, on reconnaît les traits de famille, les appartenances, le temps qui passe.

L'œil peut être inquisiteur ou amical, il est rarement sans jugement, positif ou négatif d'ailleurs.

Se cache derrière cela une vraie peur. La peur de découvrir qu'on est bien plus forte et puissante que ce que on a essayé de cacher.

Se retrouver nez à nez avec nous-mêmes peut faire remonter des émotions enfouies, rouvrir des plaies. C'est vrai.

**Par contre c'est la porte ouverte à beaucoup plus pour Soi. La grande rencontre avec qui nous sommes vraiment.**

Au delà de l'enveloppe, c'est plonger dans l'immensité et la profondeur de nos yeux qui sont le reflet de notre grande MOI.

**Celle qui sait. Celle qui vous tend la main. Celle qui est reliée à l'Univers.**



# MA PROPOSITION

## L'EXERCICE DU MIROIR.

Alors voilà le processus, tout simple, à intégrer chaque jour un peu plus, d'instant en instant afin que toutes vos cellules le ressentent et l'accueillent avec profondeur et légèreté.

Dans un premier temps, vous allez vous mettre devant le miroir et vous regardez dans les yeux. Fixez simplement votre iris et prenez quelques respirations.

Entrez en contact avec elles, avec vos pupilles et laissez circuler les pensées qui pourraient arriver. Trouvez cet espace de neutralité en vous. Plongez-vous dans votre regard.

Pour certaines cela est facile et joyeux et pour d'autres moins. Vous pourriez ressentir de fortes émotions remonter, accueillez-les. Libérez tout ceci en laissant couler vos larmes et en prenant de grandes respirations.

Si l'exercice est léger pour vous, vous pourrez intégrer l'affirmation suivante. Si c'est un peu lourd, autorisez-vous quelques fois de simples connexions avec Vous avant de dire l'affirmation.

”

**L'amour est le grand remède miraculeux. Nous aimer nous mêmes fait des miracles.**

Louise Hay

“

## DEVANT VOTRE MIROIR

Ces mots, résonneront dans votre corps à travers votre voix et le cerveau enregistrera ce nouveau paradigme encore mieux en les disant à haute voix. Choisissez un endroit au calme, où vous ne serez pas dérangée ou interrompue et surtout où vous pourrez vous déposer pleinement.

# REPETEZ

## L'EXERCICE DU MIROIR.

Cette affirmation est à répéter 3 fois de manière consécutive et en conscience. Imaginez que vous ré-informez chacune de vos cellules de cette vérité oubliée et, reliée à « celle qui sait », vous l'invitez à vos côtés et la reconnaissez.

” **JE SUIS LA SOURCE D'AMOUR QUI AIME  
(VOTRE PRÉNOM)**

**JE SUIS LA SOURCE D'AMOUR QUI AIME  
(VOTRE PRÉNOM)**

**JE SUIS LA SOURCE D'AMOUR QUI AIME  
(VOTRE PRÉNOM)**

“

## LE BÉNÉFICE

Ce puissant processus va vous permettre de retrouver le lien avec vous-même, de vous relier à « la grande vous » et plus vous allez le faire, plus vous ferez de la place pour « celle qui sait », celle qui vous guide avec cœur intuition.

Afin d'en créer une routine et l'intégrer plus profondément, je vous propose de le faire chaque jour pendant 21 jours. C'est le temps nécessaire pour votre cerveau pour créer une nouvelle habitude.

Le langage intérieur, la manière dont on se parle, on se traite, interagit avec notre être, notre organisme, nos cellules et son pouvoir sur nous est énorme, alors allons le découvrir avec la nouvelle clé...

Et dans cet espace aux nouveaux regards et nouvelles possibilités, vous tissez le lien et la douceur pour devenir votre meilleure amie à travers l'amour que vous commencez à vous porter.

Une bonne transition pour introduire la deuxième clé, car en choquant le reflet du miroir et en se connectant à Soi, nous nous offrons la paix.

**PROCHAINE  
CLÉ**

# LA 2ÈME CLÉ

NOTRE LANGAGE INTÉRIEUR

Nous sommes très douées pour trouver des paroles réconfortantes pour nos amis ou notre famille. Trouver les mots qu'il faut pour encourager, consoler ou pour redonner confiance.

Et pour vous, quels sont les mots que vous utilisez ? Êtes-vous aussi douce avec vous-mêmes que vous l'êtes avec les autres ?

Avec la première clé et l'exercice du miroir, vous avez appris à prendre le temps de vous regarder profondément.

**Prenons un moment pour « poser les mots » que vous utilisez et observer ce que cela crée dans votre vie.**

Il y a des preuves scientifiques à ce sujet. Une expérience avec des bols de riz a été faite.

Sur l'un était inscrit:

Chaque jour, on leur disait ces mots. Et au bout de 15 jours, celui où était écrit « je t'aime » allait beaucoup mieux !

**Cette expérience prouve la puissance des mots sur la matière.**

Et ce n'est pas tout. Prenez l'exemple d'un enfant.

Il va capter l'énergie du mot plus que le mot en lui-même. Vous pouvez essayer de le rassurer en lui disant que tout va bien, si vous pensez le contraire c'est ce qu'il va « enregistrer ».

Votre corps tout comme l'enfant va capter l'énergie que vous avez quand vous vous parlez.

Prendre soin de nous c'est aussi se traiter avec bienveillance et faire attention à la manière dont on se parle.

”

**Je t'aime et l'autre Je vais te tuer**

“



Je vous invite à créer une liste des mots ou expression qui peuvent faire partie de votre langage intérieur. Vous pouvez vous inspirer des phrases ci-dessous et aussi à noter celles qui vous viennent vous concernant.

- Je suis nulle
- Quelle idiote (conne, débile, etc)
- Tous les «je suis» + défauts ou jugements de soi
- Je suis (corps) trop ci ou pas assez ça
- Etc.

Maintenant prenez votre liste et lisez-la.

A travers celle-ci, vous déclarez continuellement cela à vous-mêmes.

Pouvez-vous dès aujourd'hui avoir une attention toute particulière à l'utilisation des mots ?

### Que dirait votre meilleure amie ?

Connectez-vous à elle et demandez-vous ce qu'elle écrirait sur vous.

A côté des phrases ou mots que vous avez notés, écrivez du positif, une phrase bienveillante qui fait du bien au cœur et qui transforme le premier contenu.

**Mettez sur pause à chaque fois que vous avez une pensée ou un jugement sur vous.**

Dans la démarche de s'honorer et d'être douce avec soi, ne pensez-vous qu'il est temps de laisser tomber tous ces mots qui vous maintiennent vers le bas et vous réduisent ?

# RAPPELEZ-VOUS

## NOTRE LANGAGE INTÉRIEUR

Et dites « tiens, suis-je vraiment cela, comme ça ? Intéressant que je pense cela de moi, est ce la vérité ? Et je vous assure qu'à 99.99% ce sera faux!

Le langage intérieur, quand il devient une ruminantion, fait office de mantra, de sorte de prière qui est envoyé à l'univers.

### LE BÉNÉFICE

Rappelez-vous cette phrase de la bible :

"Demandez et vous recevrez."

Qui est par ailleurs un des fondements de la Loi d'attraction. Alors que demandez-vous à travers vos ruminations ou votre langage intérieur ?

N'est-il pas venu le temps de cultiver des pensées et affirmations positives et nourrissantes pour votre Âme ?

J'introduis de ce fait la prochaine clé qui est une série d'affirmations à vous offrir chaque jour.

Car vous l'avez compris, cultiver des pensées positives par des affirmations transforme votre Vie !

**PROCHAINE  
CLÉ**



# LA 3ÈME CLÉ

## AFFIRMATIONS POSITIVES ET PROCESSUS DE 21 JOURS

J'adore les affirmations!

Elles m'ont beaucoup aidé et continuent à le faire. C'est des petits états méditatifs que nous nous offrons durant la journée qui nous ramènent au moment présent.

Que ce soit en vous levant, sous la douche, en voiture, en promenant votre chien ou devant un paysage spectaculaire,

**Chaque instant est parfait pour revenir à soi et s'accompagner avec douceur.**

Comme pour les autres exercices, le processus de 21 jours est génial pour créer de nouvelles habitudes et surtout une routine quotidienne élevatrice en puissance !

Pendant le processus, vous pouvez vous faire un audio de l'affirmation du jour et l'écouter pendant la journée ou comme cela se pose le mieux pour vous.

Je vous partage des affirmations que j'ai entendues, que j'ai apprises ou qui m'ont été inspirée.

Elles sont choisies sous le thème de l'amour de soi!

Bien sûr elles peuvent être modifiées, vous pouvez créer les vôtres en changeant des mots s'ils vous parlent plus.

Pendant ces 21 jours, vous pouvez vous faire un audio d'affirmation et l'écouter pendant la journée. Un petit moment devant le miroir ou amusez-vous à créer vos propres affirmations!

Voici quelques conseils clés :

- Une affirmation est toujours positive
- Elle est formulée au présent, sans négation ou quantification (pas, plus moins etc )
- Elle respire l'ouverture du cœur et vibre la gratitude !

## 21 affirmations positives

1. AUJOURD'HUI JE DONNE ET JE REÇOIS DE L'AMOUR TOUT AUTOUR DE MOI
2. JE SUIS LA LUMIÈRE QUI ÉCLAIRE MON PROPRE CHEMIN
3. JE SUIS ASSISE DANS MA LUMIÈRE ET REÇOIS DE MANIÈRE NATURELLE CE QUI EST DISPONIBLE POUR MOI
4. JE MARCHE DANS MON PROPRE ROYAUME ET MES YEUX S'ÉMERVEILLEN
5. JE SUIS DIGNE D'AIMER ET D'ÊTRE AIMÉE CAR JE SUIS L'AMOUR
6. AUJOURD'HUI JE ME CHOISIS DANS CHAQUE CIRCONSTANCE QUI SE PRÉSENTE CAR JE M'AIME ET JE ME RESPECTE
7. MON MENTAL N'A AUCUN POIDS DEVANT QUI JE SUIS EN RÉALITÉ
8. GRATITUDE POUR TOUT CE QUE JE VIS ET TOUT CE QUI EST PRÉSENT POUR MOI À CHAQUE INSTANT.
9. L'UNIVERS ME SOUTIENT DANS CHACUN DES DÉSIRES DE MON COEUR ET CHACUNE DE MES ACTIONS
10. JE SUIS CRÉATRICE DES PENSÉES D'ABONDANCE, DE JOIE, DE LÉGÈRETÉ ET MON HUMANITÉ EN EST LE BERCEAU ET LA MANIFESTATION.

## 21 affirmations suite

11. MON CORPS EST MON TEMPLE SACRÉ ET JE L'HONORE CHAQUE JOUR

12. A PARTIR D'AUJOURD'HUI JE CHOISIS DE SUIVRE CE QUI ME REND JOYEUSE

13. MES HABITS REFLÈTENT L'AMOUR QUE JE ME PORTE

14. GRATITUDE INFINIE D'ÊTRE EN VIE AUJOURD'HUI ET D'ÊTRE ENTOURÉE D'AMOUR

15. EN PRENANT SOIN DE MOI JE RAYONNE SUR MON ENTOURAGE

16. MES PENSÉES SONT CRÉATRICES DE JOIE ET HARMONISENT TOUT DANS MA VIE

17. L'UNIVERS ME VEUT DU BIEN ET TOUT ARRIVE DE MANIÈRE FACILE, JOYEUSE ET LÉGÈRE.

18. JE SUIS ALIGNÉE À LA SOURCE DES SOURCES DANS CHACUNE DE MES CELLULES ET CHACUN DE MES CHAKRAS

19. MON CORPS EST EN PLEINE SANTÉ ET J'ÉCOUTE SES BESOINS

20. JE SUIS ACCOMPAGNÉE DANS TOUT CE QUE JE FAIS, MON CŒUR ME MONTRE LE CHEMIN LE PLUS LUMINEUX

21. TOUT A UN SENS ET CHAQUE ÉVÉNEMENT EST LÀ POUR M'ENSEIGNER QUELQUE CHOSE

# CONCLUSION

L'AMOUR DE SOI

Chères lectrices,

vous voilà au terme de ce petit voyage intérieur.

Vous avez parcouru les clés qui vous permettront de vous ramener à votre essence, à la merveilleuse personne que vous êtes.

Si vous en doutez encore, n'est-il pas temps de vous prendre par la main et mettre en place des actions qui vous aideront à transformer votre regard?

l'image que vous avez de vous à travers vos croyances, vos points de vues, vos limitations et votre axe familial, peuvent être libérés afin de vous placer au centre de votre vie.

” **S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie.**

Oscar Wilde

“

J'ai accompagné tant de femmes qui ont pu renouer avec leur image, s'autorisant à ouvrir les bras à l'amour de soi.

À oser enfin prendre leur place dans le monde sans s'excuser d'être qui elles sont ou d'avoir à feinter pour correspondre aux attentes d'autrui.

Je vous souhaite de tout cœur d'ouvrir encore plus vos bras à l'amour que vous êtes et qu'en devenant votre meilleure amie, votre relation se verra exponentielle et d'une richesse infinie !

Au plaisir de vous rencontrer en personne !

Julia

# A PROPOS DE L'AUTEUR

*Julia Veillon, coach en image de soi*



***Julia s'est donnée la mission d'aider les femmes à oser être qui elles sont, à oser briller et s'aimer dans leur singularité!***

***Révéler le potentiel de chacune, être en adéquation entre qui on est à l'intérieur et à l'extérieur l'anime particulièrement!***

***Participer aux changements de chacune de ses clientes, voir le regard qu'elles ont d'elles-mêmes se transformer, la remplit de gratitude et donne du sens à ce qu'elle offre à travers ses accompagnements..***

***Son but est de vous guider au-delà des diktats de la mode, au-delà des jugements que vous avez de vous-mêmes pour vous révéler telle que vous êtes. Belle et unique.***

***Vous retrouver à travers un style qui est le vôtre et de ce fait choisir la plus belle version de vous-mêmes afin de prendre votre place dans le monde et de rayonner !***

***Pour en savoir plus cliquez ici : [Lien du site / mission](#)***