



Bienvenue !

Atelier-soins thématique



Fil à la patte, paravent...

"On remet la vie à plus tard et pendant ce temps, elle s'en va" Sénèque.

Pourquoi faire aujourd'hui ce que l'on peut faire demain ?

Bienvenue vers la sortie du pays de Procrastinie !

A large background image showing a hand holding an hourglass. Gold coins are falling from the bottom bulb into a small pool on a cracked, dry desert landscape under a sunset sky. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

“Procrastination,
je te vois”



La Boussole pour ce voyage...



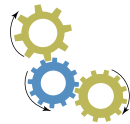
La procrastination, c'est quoi ?



Les racines sur le personnage



Les stratégies paravents



Les conséquences



Les racines sur les plans subtils



Pistes-issues



Rendez-vous



**Le soin énergétique :
quand ? quoi ? bienfaits ? processus ?**



La méditation vibratoire



Compléments : références et clin d'oeil



Annexe - Questions intériorisation pratique

La procrastination, c'est quoi ?...

S'il est une règle en Procrastinie, c'est celle de reporter, de remettre à plus tard. Pas épisodiquement mais plutôt régulièrement. C'est un art de vivre !

A grand renfort de mille bonnes excuses, stratégies de contournement et petits arrangements, le mantra "après" ou son cousin "plus tard" s'affiche au fronton.

Nullement à confondre avec la paresse car la procrastination peut parfaitement prendre le visage de l'agitation ou de l'action-diversion venant remplacer l'action à effectuer



La procrastination, phénomène complexe, multiforme et multifactoriel, est un mécanisme conscient - car quand nous procrastinons, nous savons que nous procrastinons - mais qui s'appuie sur des ressorts inconscients.

Et elle repose aussi sur des aspects plus subtils et donc "invisibles" qui seront éclairés ici

Nous sommes tous procrastineurs !

Je procrastine, tu procrastines, nous procrastinons... Un peu, beaucoup, passionnément

Il n'y a pas un gène de "procrastinateur" tout comme il n'y a pas un gène de la volonté.

Il y a un contexte et certaines conditions qui font que l'on procrastine à certains moments et dans certains domaines





Ni paresse donc, ni maladie, ni simple gestion du temps ou incapacité d'organisation, la procrastination est une opposition entre deux énergies. J'appelle cette opposition le frein-accélérateur simultané.

Si vous avez essayé sur une voiture, vous savez que vous n'êtes pas allé bien loin !

On veut avancer ET on n'y arrive pas... C'est une tension entre les aspirations et les actions

C'est se sentir divisé car nous faisons l'expérience d'un combat intérieur entre la partie de nous qui veut et la partie de nous qui résiste.

La partie de nous qui veut décide alors d'employer la force de sa volonté pour passer à l'action. mue par l'envie d'en finir avec cette tâche qui peut même l'obséder et en nourrir de la culpabilité.

Puis patatra, tout retombe comme un soufflé ! Et le mantra "plus tard" revient en force

La procrastination n'est pourtant pas une fatalité. Ouf !



2 grands types de procrastination

Le premier type de procrastination concerne les activités que l'on doit commencer et que l'on repousse

Le deuxième type de procrastination concerne une activité a priori agréable que l'on est en train de faire et qu'il faudrait arrêter au profit d'une autre moins plaisante

Les domaines concernés sont variés et propres à chacun et même à chaque jour : petites tâches du quotidien, obligations administratives, prises de Rdv, réponses aux mails, gros projets, grands rêves...



.....

Les profils de procrastineurs

Occasionnel, régulier, de compèt



Des grands spécialistes mondiaux, les Dr Ferrari et Pychyl, sont parvenus à identifier trois grands types de procrastinateurs :

- Les chercheurs de sensations fortes qui attendent la dernière minute pour travailler sous pression et obtenir la bouffée euphorique associée
- Les évitants qui tentent de fuir notamment des peurs et nous les aborderons en détail plus loin
- Les indécis pour qui le choix, le positionnement sont des défis



Un cercle vicieux

Cela aboutit à un savant auto-sabotage

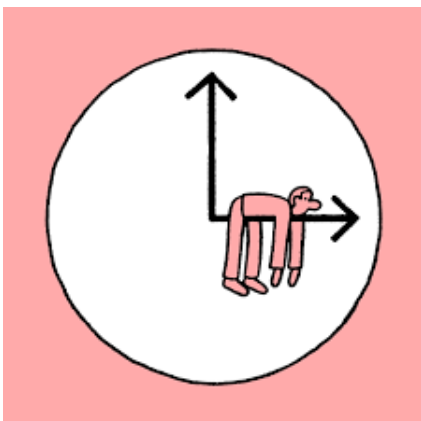
La sensation de culpabilité puis un discours interne qui prend le relais

"c'est vraiment honteux comme comportement"

Et pour enfoncer le clou, le sentiment d'indignité pointe le bout de son nez

"même pas capable de, je vau rien..."

Et en conséquence, une image de soi dévalorisée, une perte d'estime de soi, de confiance en soi qui alimentent un peu plus le cercle vicieux



Des pistes de racines sur le personnage

Commençons par le plan incarnatif, celui du personnage de l'ici et maintenant

La 1ère racine est propre au statut d'être humain puisque lié au fonctionnement de notre cerveau

L'humain cherche le plaisir et fuit l'inconfort. Nous sommes câblés ainsi. Nous sommes dotés d'un programme biologique de survie qui nous fait fuir le stress et chercher en priorité le plaisir.

La priorité est donnée à la satisfaction immédiate donc on fait d'abord ce qui est agréable ou qui requiert le moins d'efforts. Le cerveau évalue automatiquement le rapport plaisir/efforts dans le temps immédiat

La procrastination, c'est donc fuir quelque chose vu comme désagréable ou dont les bénéfices s'avèrent lointains



Evidemment, cet élément ne peut expliquer pourquoi on procrastine sur des projets chers à notre cœur. D'autres facteurs entrent en jeu



Les blessures fondamentales de l'enfance créant des failles narcissiques et venant impacter estime de soi, amour de soi et confiance en soi font partie de ce qui alimente la procrastination

Tout comme les engendremens satellites : peur de perdre, peur de ne pas s'en sortir, peur de ne pas être à la hauteur, peur de déplaire / du rejet, peur du changement (de repères...), de l'inconnu, peur de réussir, syndrome de l'imposteur (illégitimité), sensible voire dépendant à l'avis d'autrui, perfectionnisme, le défi à choisir/se positionner



A noter que concernant la peur du changement, là aussi le cerveau intervient. La partie cerveau reptilien assimile le changement à un danger et donc peut émettre un signal de fuite

.....

Voyons quelques racines un peu plus en détail

- Les racines de type narcissiques font partie d'un travail sur soi dit de base

C'est à rapporter à votre vécu dans votre séquence de l'enfance et votre environnement familial

- Egalement, les influences familiales, souvent inconscientes, ont de nombreux impacts



Comme par exemple :

Si vous avez grandi dans un milieu soutenant la performance alors le perfectionnisme et le jugement seront développés

Si vous avez mis été en doute sur vos capacités alors la confiance en vous pourra avoir été atteinte

Si un parent s'est avéré surprotecteur, cela a pu inhiber votre sens de l'autonomie et à faire des choix



- La peur de réussir, précédemment citée, peut apparaître étonnante comme motif de procrastination

Simplement, c'est l'interprétation de la réussite (les croyances sur) qui peut freiner :

Réussir, c'est avoir plus de responsabilités et donc de contraintes /

c'est la solitude car au sommet, on est toujours seul /

c'est rompre avec le milieu d'où je viens (ne pas s'autoriser à "dépasser" ses parents) /

c'est être exposé / c'est susciter jalousie, envie /

c'est crouler sous les sollicitations / c'est devoir dire oui à tout



.....

Des racines encore...



- La difficulté de concentration et d'attention
- Le défi à s'organiser, à prioriser et avec la gestion du temps
- Le manque d'énergie, le stress chronique, l'épuisement (pro ou familial)
- Le manque de sens d'une tâche, d'un projet
- Le manque de clarté dans ce qui est à accomplir
- Le poids des habitudes, la monotonie, la lassitude
- Le rejet des contraintes, la rébellion
- L'ampleur d'une tâche
- Le besoin de repères, d'un cadre, d'un tuteur



- Trop de tout. Trop de possibilités. Trop de sollicitations. Trop de choses à faire. Trop de choses dans nos maisons. Trop d'informations à lire.

Le trop est partout. Il envahit tout, nos espaces, de vie, de travail, notre agenda, nos ordinateurs, nos messageries.

Plus globalement, la profusion et l'encombrement qui en découle peuvent saper notre énergie, massacrer notre créativité et ralentir notre action



- Le perfectionnisme par la rigidité qui l'accompagne et peut aboutir au figement

Car comme ce n'est jamais parfait, eh bien ça n'est jamais fini, abouti et donc reporté

Jamais, ce projet n'est totalement concrétisé car il manque toujours quelque chose pour qu'il soit parfait

Il peut être relié à la peur de l'échec, de se tromper et évidemment à toutes celles liées au regard et jugement d'autrui.

Plutôt que de se confronter à un possible échec, on préfère, même sans vraiment s'en rendre compte, ne pas essayer du tout.

Vouloir en permanence faire les choses de manière parfaite, pour se prouver sa propre valeur dont on doute en réalité, crée rapidement un cercle vicieux : placer la barre trop haut conduit fatalement à ne pas l'atteindre, ce qui finit par altérer encore plus l'image que l'on a de soi-même (*« Je n'arrive jamais à rien », « C'est bien la preuve que je ne vauds rien »...*)

Egalement car ce sont le mental, la structure et donc le contrôle (car besoin d'être rassuré) qui sont à l'oeuvre

C'est un Doss' avec des sous-dossiers



Attention tous les procrastinateurs ne sont pas des perfectionnistes. Et réciproquement

Nous corrélons souvent notre propre valeur à ce que nous faisons.

Plus nous réussissons, plus nous pensons que notre valeur est élevée.

Soyez attentifs à faire la différence entre ce que vous êtes et ce que vous faites



« Quand on ose, on se trompe souvent. Quand on n'ose pas, on se trompe toujours » Romain Rolland

-
- Un goût prononcé pour les sensations fortes, de carburer à l'urgence, d'être accro à l'adrénaline

Et donc de tout au dernier moment, d'attendre d'être au pied du mur

C'est une façon de pimenter une vie vue comme "plate" (amis québécois...) et aussi de cultiver inconsciemment un sentiment de toute-puissance au sens egotique « *Si je réussis, je suis trop fort !* »



Des stratégies paravent...

Au-delà du visage premier de l'inertie, la procrastination en revêt d'autres pour se masquer :

- L'agitation, l'éparpillement, l'hyperactivité vers de l'accessoire, toutes les gratifications instantanées, tout ce qui peut répondre aux pulsions de plaisir
- Les distractions notamment numériques comme vérifier votre boîte mail 20 fois par jour, les notifs en tout genre et les injonctions tacites aux réponses et réactions immédiates aux textos etc...
- Les fausses urgences qui consistent à se lancer dans une tâche moins importante mais plus abordable ou moins complexe ou plus agréable. Ceci avec un prétexte du type : « *ça ne peut pas attendre.* »
Et, de fausses urgences en fausses urgences, les choses vraiment nécessaires sont repoussées aux calendes grecques.
- La mentalisation excessive qui fait clairement tourner l'horloge et masque le processus de procrastination en cours



Des conséquences

Elles sont nombreuses en fonction de l'intensité, la chronicité de la procrastination et des domaines de vie touchés

Sur le plan de la personne, c'est un cercle vicieux qui s'enclenche et s'auto-alimente autour de la culpabilité, la honte, le sentiment d'indignité, la mésestime de soi, le manque de confiance en soi, le sentiment d'impuissance



Egalement, la perte d'énergie fait partie des conséquences.

Passer son temps à procrastiner est hautement énergivore. Bien plus énergivore que si nous avons choisi d'accomplir nos obligations !

Par la tension intérieure entre les 2 énergies opposées vues plus haut, par les émotions citées ci-dessus et le discours interne qui se crée à s'auto-juger



Des racines sur les plans subtils

Le subtil n'est pas séparé du plan matière, il le "précède" autant que l'engendre car tout part d'abord du subtil.

La présentation, ici distincte, n'est là que pour la compréhension du mental

L'une des racines sur le Subtil a trait à la Puissance. A la peur de sa Puissance Pas à ce qui est si souvent confondu avec le pouvoir. Le pouvoir est relié à l'ego quand la Puissance est reliée à l'Essence

Il s'agit ici de cet espace en soi vers lequel nous tremblons de Retourner car on sait que l'on n'en "revient" pas



La Puissance est reliée au Feu Féminin. C'est le logis de l'Etre Authentique.

Sa Source en est le Feu Créateur Primordial. Et ce n'est pas ce que l'on nomme souvent le pouvoir créateur qui est relié aux énergies d'attraction, magnétiques et donc astralisées

Elle est intrinsèquement liée au Principe de Vie, à la vie, à la Vivance, au Vivant Dans le corps, elle se tient dans le hara, la base, le chakra Sacré en particulier

Tout ce qui a été mis sous cloche, censuré, détourné, altéré depuis la nuit des temps et pas seulement par le temps d'incarnation de l'ère patriarcale



La Puissance est une face d'une pièce qui en comporte 2. L'autre face, c'est la vulnérabilité.

La Puissance se rejoint par la vulnérabilité et même par l'Abandon. La vulnérabilité est comme le Gardien du Seuil de ce Trésor de toute Eternité



Accepter de pénétrer dans le gouffre et même dans ce qui semble comme des abysses. Ecouter ce qui est ébranlé en soi. Se mettre en écoute profonde

Ce chemin vers la vulnérabilité n'est de croix que parce que nous y mettons beaucoup de verrouillages. Plutôt que de vous cravacher, accueillez même de ne pas accueillir

La Vulnérabilité est le terreau fertile et fécondant de votre Authenticité à partir duquel se déploie votre Puissance

Ces aspects sont traités plus en détails dans l'atelier thématique "Vulnérabilité et Puissance" [disponible par ici](#)



Un autre aspect émanant du champ subtil est relié aux Principes Féminin et Masculin en soi

Ces Principes /énergies forment notre Couple intérieur et gèrent notre élan de vie, nos interactions, notre capacité à nous positionner et notre Territoire

Leur syntonie harmonieuse permet à l'énergie intuitive, inspirée, créative du Féminin de se trouver exprimée, mise dans la forme par le Masculin

La procrastination peut émaner de Principes blessés, déséquilibrés, désharmonisés

Un travail spécifique sur votre Couple intérieur porte de nombreux bienfaits.

Avant d'être Sacrés, les Féminin et Masculin ont besoin d'être guéris, rééquilibrés, Réconciliés, syntonisés. Ainsi que de recevoir une attention dans le temps pour se rajuster, comme on peut le faire dans une relation

Si besoin, vous avez à votre disposition toute une playlist vidéos sur ma chaîne Youtube sur cette thématique ainsi qu'un programme de soins associé sur mon site



Une autre racine a trait à la peur d'engendrer.

Celle-ci nous ramène au BIG Doss' autour de Sophia La Sagesse (Pistis Sophia)

Comme c'est justement un très très gros dossier impactant de multiples aspects de notre vécu en incarnation et ayant généré des couches et des couches de programmations-illusions, je ne rentre pas ici dans le détail qui est vu en profondeur dans [l'atelier Lucioles "Sophia La Sagesse... autrement"](#)

Ce qui est à retenir ici, c'est que l'Eon Sophia est la manifestation de l'expression du Verbe (Logos) et transmet à différents Esprits dont ceux de la Forme, les Elohim, créateurs de la Terre. Dans les versions dont nous sommes engrammés, Sophia a commis une faute en créant, en faisant et a engendré du chaos aux multiples conséquences pour lesquelles elle doit ensuite faire un chemin souffrant de rédemption. Ceci est une programmation tel expliqué dans l'atelier-soins Sophia

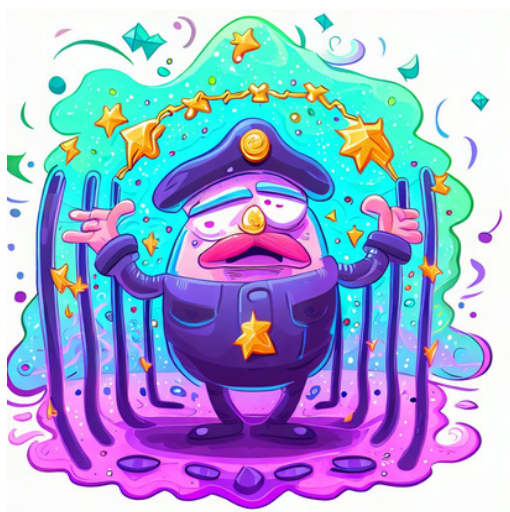
Donc *"plutôt que de faire un "truc foireux" et si on reportait ? "* voilà ce qui peut se jouer tacitement dans votre champ informationnel cristallisé

Le perfectionnisme peut aussi y être relié. S'assurer que tout est parfait plutôt que de prendre le risque de créer du raté, falsifié, altéré...



Enfin, une autre racine dans le subtil est liée à ce que je nomme une énergie gardienne du plafond de verre matriciel. Un shérif astral 😊

Je parle selon là où j'en suis du chemin de Conscience



Le plafond de verre matriciel a été détaillé dans plusieurs ateliers Lucioles. Il est le plan astral dans lequel se trouve la dimension terrestre duelle et polarisée. La matrice astrale dit autrement.

Cette énergie-gardienne devient compagnon de route d'un être incarné à un moment précis de l'incarnation. Quand un moment de grande fragilité. Ce peut être un trauma, un choc, un deuil, une maladie etc. Bref, une séquence qui comporte un temps de sidération, de perte de repères.

A ce moment-là, cette énergie prend place. Puis généralement se met comme en sommeil ou plutôt en veille. Elle veille au grain et vous allez comprendre ci-dessous



En effet, cette énergie ne s'active **seulement** qu'à **des moments très précis**.

Notamment quand des pas initiatiques majeurs sont effectués et que la personne, par des déclics significatifs de Conscience consciente et approfondie, se met à lever des voiles d'illusion qui laissent apparaître des mécanismes matriciels

Je ne parle pas ici d'expériences de capacités subtiles, de pratiques ésotériques, de rituels ni de transcendance ou de vécus mystiques. Ni même de ce qui est souvent appelé Réveil dans le milieu spirituel.

Je parle de moments où la personne Réaccède à des éléments du Réel, de l'Origine et voit la nature de certains ressorts astralisés soit directement soit parce qu'ils lui sont révélés au sens de remis en Souvenance et réactivent ce qui lui est déjà Connue



Imaginez que vous vous approchez d'une clôture électrique invisible. A ce moment-là, vous prenez le jus et faites un bond en arrière.

C'est la fonction de cette énergie-gardienne : si vous vous approchez de la "clôture" du plafond de verre, elle vous tire comme en arrière et vous mène vers un figement

Je prends cette image car dans les cas vus à ce jour chez des personnes en chemin, c'est plus qu'un simple rétropédalage courant et somme toute classique d'un parcours spirituel. Et l'énergie, si on la visualise, se trouve souvent en arrière, dans le dos. Comme un bagage ensommeillé et compagnon de route



A sa réactivation, vous plongez alors dans une sensation très forte d'inertie, de "à quoi bon ?!", de lassitude voire de déprime intense. C'est en "proportion" de combien vous avez levé les voiles

Cela peut même aller jusqu'à côtoyer l'abîme de l'anti-création. Basta, zéro créativité, goût de rien, mental négatif intensément en boucle, juste envie d'en finir avec ce qui est vu comme un merdier terrestre sans issue.

Une sensation immense d'impuissance envahit l'espace de la personne qui reste tout à fait consciente de son malaise par ailleurs sans pour autant en comprendre la racine. Figement qui peut s'avérer complet dans ce cas. Rassurez-vous, on peut en sortir !

Des pistes-issues...



Concernant la partie du champ subtil, la prise de conscience est un pas essentiel. Traiter les éléments au sens de pacifier, remettre en fluidité est ce qui est fait dans cet atelier.

Votre implication ensuite est fondamentale pour mettre en cohérence le plan subtil et le plan matière, notamment par le discernement, la capacité à cesser de consentir à des hameçons et des pilotages automatiques pourtant dénués de racines/ socle puisque traités

Vous pouvez poursuivre avec la méditation vibratoire à télécharger pour la réutiliser en cas de besoin



Sur le plan de l'être incarné, voici des pistes concrètes non-exhaustives et que vous pouvez compléter notamment suite vos déclics avec les questions de la partie "Annexe - Intériorisation pratique".

Elles sont soutien pour votre quotidien sans pour autant remplacer la pacification des racines vues précédemment notamment des blessures et failles narcissiques

- Identifiez ce que vous procrastinez et ce qui y est associé

Je vous renvoie à la partie "Annexe" qui va vous aider sur ce point et qui est préalable à toute la suite des pistes



- Listez d'abord les actions à effectuer ou en suspens. Pour mettre de la clarté et non de la pression. Ecrire, c'est déjà mettre un peu hors de soi

Attention, une to-do list longue comme le bras est tout simplement IR-REA-LISTE ! C'est ainsi que vous sapez votre moral et que vous finissez par vous trouver nul etc...

- Connaître vos valeurs car elles impactent vos priorités (cf point suivant)

Ce qui est important pour vous, en accord avec vos valeurs profondes vous aide ensuite à arbitrer vos priorités et à faire les choix justes. Elles agissent en quelque sorte comme une boussole intérieure ou un système GPS



* Apprendre à prioriser en fonction de l'importance et de l'urgence

Et pas plus de 3-4 grandes priorités par jour

Pour cela, vous pouvez utiliser le tips issu de l'outil d'Eisenhower :

- 1 Tâches importantes et urgentes
- 2 Tâches importantes mais pas urgentes
- 3 Tâches urgentes mais pas importantes
- 4 Tâches pas urgentes et pas importantes

- Apprendre à distinguer les vraies urgences des fausses et faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire. De choisir en conscience.

Et vous souvenir que le délai évalué pour accomplir une action est toujours sous-évalué. Donc prévoyez de rajouter 10% de temps en plus sur le délai imaginé

Et 30% de temps d'imprévu dans une journée. Oui, c'est énoormeeee ! mais résultat de diverses études



- Vous organiser et à votre façon, une façon qui vous convient, vous corresponde La meilleure organisation, c'est la vôtre ! Une organisation simple et facile à mettre en œuvre.

- Pour cela, si votre élan, vous pouvez vous aider avec l'installation d'une routine pour dépasser la fameuse excuse "c'est pas le bon moment" et créer des associations mentales et physiques

Pour que ça fonctionne, c'est d'associer un élément récurrent de la journée avec un nouvel élément

Par ex : après le déjeuner, je traite mes mails pendant 30 mn, faire 10 pompes avant de prendre une douche. Planifier sa journée en buvant son café et avant d'allumer son ordinateur

- Commencez ! Oui, ça a l'air évident. Simplement, dans la plupart des cas, les procrastinateurs le savent bien, ce qui est le plus difficile, c'est de s'y mettre !

Par ex., commencer avec la méthode Kaizen, celle des petits pas. Une bouchée à la fois... Donc découper une action en petites, toutes petites actions. Et poser un 1er pas.

SE METTRE EN MOUVEMENT



Le plus dur quand on doit s'atteler à une tâche qu'on repousse, ce sont souvent les 15 ères mn. C'est là qu'on a le plus envie de décrocher, parce qu'on n'est pas encore dedans et que cela nous coûte de nous y mettre.



* Veillez à votre concentration et donc à votre énergie vitale

Cela passe par des temps réguliers de pause, de rien

De connaître son rythme (du matin, du soir etc...)

D'équilibrer sa "jauge" obligations / plaisirs chaque jour car c'est l'assurance que le trop de pression finit en procrastination (et possiblement en burn-out)

D'avoir un environnement approprié et si possible désencombré du trop évoqué ci-dessus



Pour la concentration et si vous ressentez le besoin de cadre, vous pouvez utiliser une méthode très connue : POMODORO

Elle consiste à effectuer une tâche unique sans aucune distraction pendant 25 mn puis à faire une pause relax ou plaisir de 3 à 5 mn

Et ce 4 fois. Puis une pause de 20 mn

* Identifier les avantages secondaires à la procrastination

Pour chacune des situations que vous repoussez, essayez de les identifier

Plus le bénéfice secondaire est relié à une valeur ou quelque chose d'important pour vous, plus la résistance sera grande. D'où l'intérêt de le démasquer et de le pacifier



- Nous avons vu tout au début le poids du plaisir dans nos décisions et actions.

Donc il est fondamental, non pas de se gaver de plaisirs fugaces et stériles mais bien de nourrir vos élans féconds

- Sortir du pilotage automatique et revenir à la pleine consciente de plus en plus, même pour se laver les dents.

Revenir au corps, à l'instant. Ajouter du fun dans l'action (ménage en musique par ex). Revenir à la créativité, à la fantaisie et sortir du masque de nos personnages biencomme-il-faut, sérieux et bien amidonnés



Cultivez la célébration des pas accomplis !

A force d'accumuler les jours, semaines, mois qui se ressemblent, nous favorisons le sentiment de lassitude et d'usure qui inéluctablement va mener à la procrastination comme système de défense et/ou évitement



*Apprendre à déléguer notamment certains éléments qui ne sont pas importants pour vous ou qui vous enlèvent de l'énergie ou que les autres peuvent accomplir mieux que vous

* Identifiez et gérez vos sources de distraction notamment celle numériques qui comportent des aspects addictifs connus. Les réseaux sociaux fonctionnent justement sur le mécanisme du plaisir immédiat. Un peu comme les bouchées au chocolat... merveilleuses et qu'on retrouve sur l'estomac puis sur les fesses un peu plus tard ;)

Echappatoire bien pratique à la procrastination donc !



Faire l'essai de couper les notifs à gogo, choisir des moments de connexion et de déconnexion, fixer une durée et s'y tenir, pratiquer le jeûn numérique 1 jour par semaine Redirigez vos pulsions chaque fois que l'envie irrésistible de céder à une distraction.

Par exemple, dessiner dans un carnet pendant 5mn, lire 5 pages d'un livre, faire un exercice de respiration...



- Vous concentrer sur une seule tâche à la fois

La plupart des procrastinateurs ont l'habitude de faire plusieurs choses en même temps. Déconcentrés et débordés. Et stop aux idées reçues "je suis plus efficace quand je fais plusieurs choses en même temps", "si je suis multitâche, je ne procrastine pas"

- Si besoin, fonctionner avec une carotte (en Conscience) avec une récompense quand l'action est réalisée. Toujours cette notion du plaisir pour le cerveau donc
- Dans le cas d'un projet important, vous pouvez vous challenger en prenant un engagement public en plus de l'engagement vis-à-vis de vous-même. Et si besoin vous faire accompagner spécifiquement car un projet de coeur soulève souvent des aspects de soi à pacifier
- Et apprendre à vous lâcher la grappe ! Car un travail sur la procrastination n'a pas vocation à nourrir la pression et l'inclinaison au perfectionnisme qui justement parfois aboutit à procrastiner comme nous l'avons vu au début de ce livret.

La perfection n'est pas de ce monde ! Ce qui est parfait pour vous ne l'est pas pour votre voisin.

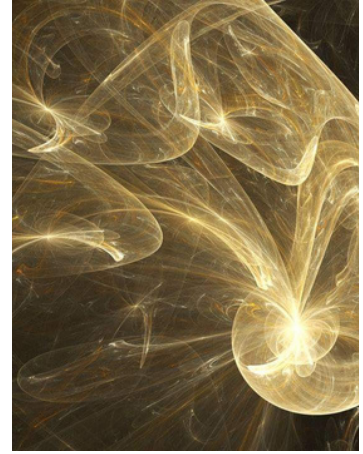
Et sortez de la comparaison avec tous et notamment sur ce qui circule sur les réseaux et cie, plus souvent de l'artifice, du partiel voire du fake complet.

Cultivez VOTRE UNICITE en tout !

www.en-route-vers-soi.fr

Rendez-vous...

**24h après votre règlement
et pendant 3 jours
à l'heure que vous souhaitez
chaque jour**



Aucun besoin d'être connecté à internet, il s'agit simplement de vous mettre en réception pendant au moins 15 mn au calme à l'heure que vous souhaitez

Il n'y a donc pas de lien, de vidéo, d'atelier ou de rdv via le net.
C'est un processus de réception énergétique



Quels Bienfaits ?

Cela est propre à chacun

Et surtout c'est un processus ici très subtil qui demande surtout à ne pas mentaliser, à l'accueillir en confiance pour permettre les changements.

Les Bienfaits sont selon là où vous en êtes de votre chemin de Conscience et selon ce qui est juste pour vous

Ils dépendent aussi de votre capacité à accueillir et de votre implication qui fait pleinement la différence et en cela, vous êtes acteur, maître d'oeuvre et restez Souverain.

Soyez ouvert à recevoir le Sacré de Qui vous êtes

Le soin énergétique

Ce cycle vous est proposé dans un cadre collectif et est destiné aux personnes préalablement inscrites

Ensuite, l'énergie vient se déposer individuellement selon votre besoin personnel du moment et à partir de là où vous en êtes

Les séances sont posées sur différents niveaux comme l'être, l'âme, le champ aurique, les champs mémoriels, tous les corps, les centres énergétiques, les cellules, mémoires cellulaires, les extensions multi - dimensionnelles de votre Essence et sur différentes dimensions subtiles et quantiques

Ce cycle de soins est baigné par la Pure Lumière Divine Unifiée

Selon ma pratique exposée sur la page dédiée :

<https://www.en-route-vers-soi.fr/pages/ma-pratique.html>



Il n'y a donc pas de compte - rendus ou suivi personnel - Ce cycle de soins est parfaitement compatible avec les autres soins suivis avec moi

Et je reste à votre écoute concernant votre vécu

Si vous avez des soins avec des tiers, je vous invite à poser l'intention préalable de ne recevoir QUE ce qui est de la Pure Lumière Divine Unifiée (si soin, initiation, méditation vibratoire, pèlerinage, voyage dit initiatique etc...)

Comment recevoir la séance énergétique ?

Il convient d'être au calme (hors de toute action qui demande vigilance),
centré sur vous - même, dans une attitude d'accueil à ce qui vient et dans
une posture confortable

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez utiliser la méditation associée,
créer une ambiance propice à la détente (musique, etc ...)

Puis respirez doucement...



Et déclenchez la séance par la phrase d'intention "**Au nom de ma Divinité, par mon Soi Supérieur Souverain, j'accepte et je reçois, en toute sécurité, l'énergie de Pure Lumière Divine Unifiée du soin «Procrastination je te vois» donné via le canal de Nathalie - Tamara dans toutes les dimensions de mon Etre - Merci**"

Puis laissez - vous aller, lâcher - prise 15mn ou plus

Que se passe t-il pendant la séance ?

C'est propre à chacun...

Vous pouvez ressentir des sensations corporelles, des réactions émotionnelles, voir des images ou rien, ce qui ne veut pas dire qu'il ne se passe rien.

Soyez ouvert à aller mieux. Au bout de 15 mn ou plus si vous en ressentez le besoin, vous pouvez vaquer à vos occupations ou vous endormir.

Ensuite, il peut y avoir des ressentis physiques parfois inconfortables, des remontées émotionnelles. Accueillez – les, prenez soin de vous, évitez de mentaliser ou surinterpréter et souvenez – vous que tout est impermanent. Soyez aussi ouvert aux synchronicités

Accompagnez le processus en buvant de l'eau, en vous mettant à l'écoute des besoins de votre corps, de vos émotions à vivre sans retenue ni excès

En cas de besoin ou de question pendant le cycle de soins, je reste à votre disposition par mail sur enrouteverssoi@gmail.com

Avant de me contacter, merci de vous assurer que la réponse n'est pas dans ce document... ;)

La méditation vibratoire

Avec ou en plus du soin énergétique



A noter que cette Méditation vous est transmise personnellement et non pour être partagée par ailleurs à des personnes non inscrites

En complément...

Ma playlist vidéos Féminin-Masculin

Par ici



Les ateliers Lucioles pour un chemin approfondi de Conscience



Par ici



Un clin d'oeil...

Quand t'as pas fini un morceau en 5 ans car tu peux pas aller plus vite que la musique mais que tu promets un son pour demain... Cap ou pas ?



<https://youtu.be/aWtMfmDkfgA>

IMPORTANT : Mes accompagnements ne relèvent pas d'un traitement médical ni d'une psychothérapie. Je ne me substitue en aucun cas au corps médical et ne dispense aucun diagnostic. Il est important de ne pas arrêter ses traitements par médicament ni même toute consultation ou autre suivi auprès de professionnels de santé.

Votre état physique, psychique, vibratoire ainsi que l'environnement dans lequel vous accédez aux séances sont de / et sous votre responsabilité. Là commence votre Souveraineté. Je n'appartiens à aucune communauté, aucune religion, aucune Tradition. Les accompagnements ne sont attachés à aucune obligation de résultat(s), les bienfaits étant propres à chacun. Ma pratique est largement détaillée dans les pages "Ma pratique" et "Qui suis-je" de mon site En Route vers Soi

Merci de de noter que cet accompagnement est soumis aux conditions exposées sur mon site www.en-route-vers-soi.fr - Les conditions générales de vente sont réputées acceptées par vous pleinement par votre règlement

On garde le contact...

En Route vers *Soi*

Vous êtes la réponse que vous cherchez

Accompagnements psycho-énergétiques et spirituels



www.en-route-vers-soi.fr

Partie Intériorisation pratique - Annexe

Ce travail d'exploration personnelle va permettre d'accompagner l'Intelligence de l'énergie du cycle de soins donc je vous invite à prendre le temps et à vous impliquer dans cette partie

Ca se passe entre vous et Vous

- Quelle est votre tendance dominante de procrastination ? Ne jamais commencer ? Commencer et vous interrompre ? Attendre d'être dans l'urgence ?
- Listez factuellement et sans jugement les actions que vous procrastinez ?
- Y a t-il un domaine de vie et/ou un type de tâches qui est plus concerné ?
- Spontanément, dites ce qui vous déplaît dans ce type de tâches ?
- Quel est votre discours interne à la perspective de les accomplir ?
- Quelles sont les émotions associées à ces actions ? Comment vous sentez-vous ?
- Quelles sont les peurs que vous pouvez identifier en lien avec ces actions souvent procrastinées ?
- Quels sont les bonnes excuses que vous (vous) racontez pour remettre à plus tard ?
- Quelles sont les émotions associées à leur procrastination ?
- Quelles sont les paravents, les distractions, les diversions que vous mettez en oeuvre pour procrastiner ces tâches ? Que faites-vous à la place ?
- Y a t-il des bénéfices secondaires, des avantages à procrastiner ? Lesquels ?
- Vous autorisez-vous à vous tromper ?
- Que ressentez-vous lorsque vous faites une erreur ?
- Que feriez-vous si vous n'aviez plus peur d'échouer ?
- Si vous échouiez, qui décevriez-vous ?



- Que feriez-vous si vous n'aviez plus peur de réussir ?
- Qui trahiriez-vous si vous réussissiez ?
- Que se passerait-il si vous cessiez d'être perfectionniste ? Déroulez le scénario (cata) pour découvrir vos entraves, peurs. Puis le scénario "tout roule"
- Prenez une des tâches que vous percevez comme pénible, comment pouvez-vous la rendre plus agréable ?
- Qu'est-ce qui, selon vous, vous fait perdre du temps ? Quelles sont vos sources d'éparpillement ?
- Qu'est-ce qui vous fait perdre de l'énergie ? Qu'est-ce qui vous booste, vous dynamise ? (lieux, activités, relations)
- Si la notion de plaisir est importante pour vous, que pouvez-vous inclure dans votre quotidien pour le nourrir ? Comment et quand pouvez-vous l'insérer dans vos journées ?
- Si vous avez identifié le besoin de shoots émotionnels, comment pouvez-vous y répondre autrement qu'en vous mettant dans l'urgence ? Et peu à peu, seriez-vous OK pour pacifier cet aspect-là en vous et ce, sans considérée que la vie est "ben plate" ?
- Identifiez si des tâches peuvent être déléguées ? A qui ? Quand ? Pour combien ?
- Dans une des actions procrastinées citées et notamment une chère à vos yeux (projet de coeur, rêve etc), quel est le 1er petit pas que vous pourriez faire dans les 3 jours à venir ? Etes-vous OK à vous y engager ?
- Dans un projet important pour vous, identifiez en lucidité et bienveillance les freins et les élans pour faire la "balance"
Notez les avantages et les inconvénients à procrastiner
Notez les avantages et les inconvénients à passer à l'action
- Dans votre (re)mise en action plus globale, quelle activité en lien avec votre corps, la conscience du corps pouvez-vous inclure régulièrement ? Pour renouer avec le mouvement, la présence, la sensorialité ?