Caroline Hervieux
COACH DE L'ÂME

PROGRAMME DE FORMATION

Coach HD

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

MODULE 3

Les 9 centres

COMMENCER !

Les neufs centres

Un centre c’est…

Un centre est en fait un chakra énergétique où circule l’énergie dans nos corps.

Chaque centre à sa façon unique de faire circuler l’énergie et de la communiquer, depuis notre naissance.

À tout instant de notre vie, cette énergie circule en nous et à l’extérieur de nous en se connectant à tous ceux qui nous entourent!

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres

Un centre Défini, Non défini, Ouvert

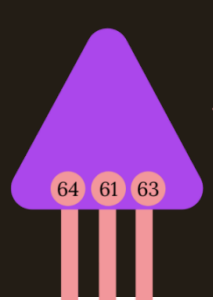
Un Centre Défini est un centre dont l'énergie t'est propre. C'est une énergie fixe à laquelle tu as accès en permanence et que tu projettes (naturellement) vers l'extérieur.

Un Centre Non Défini est un centre dont l'énergie t'est accessible de manière plus fluide. Tu vas notamment vivre l'énergie de ce centre quand tu es au contact de quelqu'un qui l'a de défini et tu vas amplifier et absorber son énergie. Ainsi, tu peux soit être conditionné, soit apprendre à «*surfer* sur la vague» et te servir de cette énergie à ton avantage. (C'est un centre blanc qui a au moins 1 porte de définie).

Un Centre Ouvert, c'est comme un centre non défini sauf qu'il n'y a aucune porte et donc parfois, l'énergie peut avoir du mal à savoir comment être dirigé.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

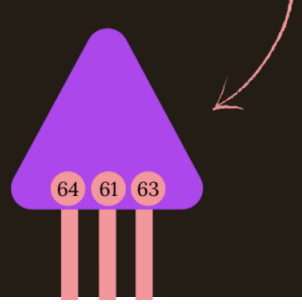


1 Centre couronne Défini

Le centre de la couronne est le centre le plus haut du *bodygraph*, c'est un centre de pression mentale qui veut trouver un sens à notre vie, des réponses aux questions, faire le tri dans la confusion et le doute.
C'est le centre de l'inspiration, des vérités, de la confusion et des doutes.
Les énergies que tu peux ressentir autour des questionnements émanant directement de toi, ce qui signifie que c'est plutôt toi qui projetteras cette énergie à l'extérieur. Tu es donc une source d'inspiration fiable pour ton environnement.
Tu vas toujours te poser des questions et vouloir obtenir des réponses, pour ensuite les partager à ton entourage.
Étant donné que tu as la pression de trouver les réponses, c'est important que tu respectes ta stratégie et ton autorité pour savoir quelles sont les bonnes questions sur lesquelles il est important que tu te concentres.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



1 Centre couronne Défini

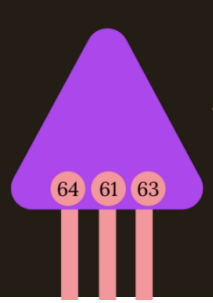
Désaligné, tu as énormément de pression dans ta tête et c'est comme si tu la prends pour toi, ce qui t'amène beaucoup de doutes, d'anxiété, peut-être même au point de te rendre malade. Plutôt que de laisser venir les réponses à toi, tu mets énormément d'importance à trouver les réponses à l'extérieur de toi immédiatement. Tu te forces à être dans l'action pour trouver des réponses, ce qui peut te faire prendre les mauvaises actions dans la rapidité.

Enfin, tu peux manquer de patience donc tu vas rater certaines opportunités que tu voulais parce que tu t'es précipité sur des opportunités qui ne te correspondaient pas.

Aligné, tu vas naturellement inspirer et motiver les personnes autour de toi. Tu comprends et intègres que la confusion ainsi que le doute sont des processus naturels et que tout arrive en temps et lieu. Tu es en accord et tu accueilles la pression au niveau de ta tête sans être forcément en action, sans toujours agir dessus, tu la laisses simplement passer.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



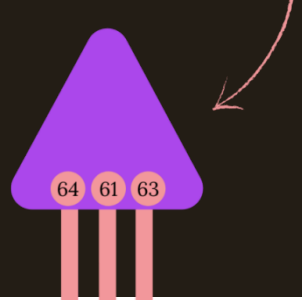
1 Centre couronne Défini

L'optimiser au quotidien
Demande-toi:
- «Est-ce à moi de répondre à cette question» ?
- «Est-ce obligatoire pour moi de me plonger dans ce sujet maintenant ? Si je ne le fais pas, qu'est-ce qui me fait peur» ?

Tu peux aussi utiliser l'écriture ou te faire des vocaux. Tu peux aller marcher en pleine conscience, faire des activités qui te permettront d'être en connexion avec ton corps (yoga, pilates, l'EFT…) pour qu'il y ait moins de confusion, de doutes et que tu sois plus concentré.
Tu peux aussi tester de t'interrompre quand tu vois que tu commences à trop penser, comme taper dans tes mains, claquer un élastique contre ton poignet, etc. Si tu en as envie, tu peux éviter les réseaux sociaux dès le matin, parce que ton esprit peut vite aller à droite, à gauche et t'apporter encore plus de confusion.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

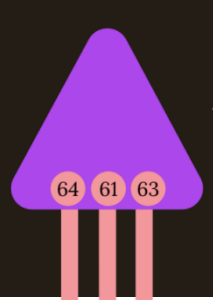


1 Centre couronne Non défini et ouvert

Quand tu possèdes le centre de la couronne Non défini, tu peux ressentir une certaine pression mentale à comprendre les choses rapidement, à tout vouloir savoir tout de suite. Tu peux être influencé par les idées des autres, car tu vas amplifier les énergies des personnes à la couronne définie autour de toi, ce qui peut te faire ressentir une confusion. Tu vas trouver l'inspiration autour de toi.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

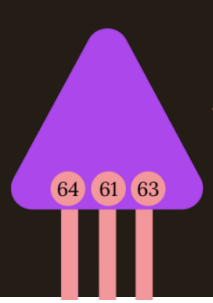


1 Centre couronne Non défini et ouvert

Désaligné, tu peux rapidement te sentir perdu, désemparé, sous pression, confus, avoir énormément de doutes ou des questions qui viennent la plupart du temps d'autres personnes, car tu les captes et les amplifies.
Tu vas aussi ressentir une pression mentale à vouloir résoudre les problèmes et inquiétudes des autres.
Tu vas vouloir te débarrasser de cette pression en faisant quelque chose, mais sans être à l'écoute de ton autorité ou de ta stratégie.
Ex: « Il faut absolument que je trouve de l'inspiration ». « Où est-ce que je peux aller pour trouver de l'inspiration ou pour trouver les réponses à mes questions » ? «À qui est-ce que je peux parler pour avoir mes réponses » ? « J'ai besoin d'avoir les réponses tout de suite ». « Il faut que je comprenne ça, il faut que ça fasse sens pour moi ». « Il faut absolument que je trouve la solution et que je comprenne ». «Qu'est-ce que je vais faire si je n'ai pas la réponse tout de suite » ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



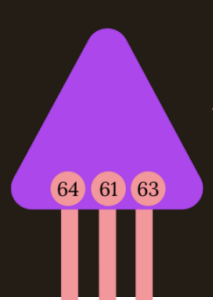
1 Centre couronne Non défini et ouvert

Aligné, tu es ouvert à l'inspiration, aux questionnements, aux doutes voire à la confusion que les autres peuvent avoir, mais tu as pleinement conscience que ces questions n'ont pas besoin de réponses de ta part et elles ne t'appartiennent pas. Tu vas ressentir que tu as une certaine pression à répondre aux questions des autres, mais tu sais que ce n'est pas ton besoin à toi, ce n'est pas ta responsabilité.

Tu adores être rempli d'inspiration et tu es ouvert à recevoir l'inspiration de différentes manières, sous différentes formes. Tu accueilles l'inspiration lorsqu'elle arrive et ne la force pas. Quand tu ressens la confusion et les doutes, tu t'offres un temps de pause et de recul.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



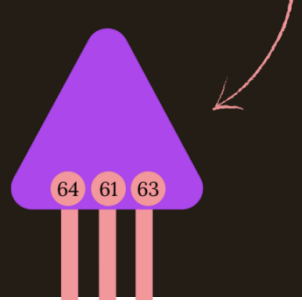
1 Centre couronne Non défini et ouvert

L'optimiser au quotidien
Prends le temps de valider avec ton autorité si c'est à toi de répondre à ces questions. Les réponses aux questions ne te sont pas toujours destinées, ce n'est pas à toi de répondre à tout.
Idéalement, la première étape est de prendre du temps pour toi afin d'écrire tes rêves, tes gratitudes, faire du yoga ou de la méditation, écrire comment tu te sens dans ton énergie, danser, t'entraîner, faire de l'art, bref n'importe quoi qui te fait plaisir et évites les réseaux sociaux qui te connecte aux énergies, doutes, confusions, inquiétudes de tous. Tu peux faire EFT ou autre pour faire circuler l'énergie.

Si tu ressens la pression, n'hésites pas à prendre le temps de fermer les yeux, respirer, et tu visualiseras la pression mentale quitter ton corps (elle part de ton corps, en s'enfonce dans la terre, quelqu'un d'autre te l'enlève). Prends le temps de noter tes idées et tes inspirations qui te viennent tout de suite et te donner l'autorisation de les parcourir les unes après les autres, en demandant à ton autorité si c'est juste de continuer à se plonger là-dedans.
Tu peux aussi te faire des vocaux, écrire sur des Post-its, te parler seule à vive voix, ce qui peut t'aider à faire les choses les unes à la suite des autres.

© 2022 - Tous droits réservés. Toute reproduction, totale ou partielle, sans autorisation préalable de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



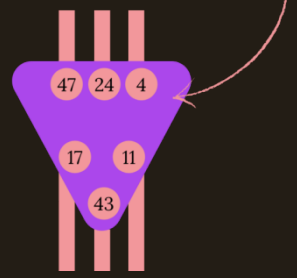
1 Centre couronne Non défini et ouvert

Les cadeaux

Tu as une manière illimitée d'explorer l'inspiration en toute chose.
Tu es capable de faire preuve d'un énorme discernement si tu sens qu'un sujet n'est pas fait pour toi, tu le partages aux autres pour qu'ils puissent aller plus loin et y réfléchir.
Tu es capable de savoir ce qui est pour toi ou non. Aussi, tu peux recevoir, capter, des messages, des idées, des propositions... de l'Univers, tu es un peu comme un «transmetteur».
Tu as la chance de choisir de laisser traverser la pression mentale sans y accorder d'importance

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



2 Centre de la tête Défini

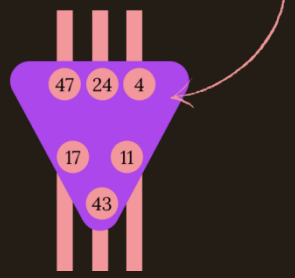
Ce centre est relié à ton cerveau, à ta tête et il est très puissant, très bruyant puisqu'on peut dire que c'est un centre de traitement. Il est très orienté vers la logique, les recherches, l'analyse, la rationalisation des choses. Tu vas vraiment avoir une manière fixe de traiter tes idées.

Cependant, tu dois te détacher de ce centre pour prendre tes décisions, ce n'est pas un GPS interne. Tu as une capacité d'analyse vraiment géniale, tu traites les informations de manière fixe et fiable, tu as le sens du détail. Si certaines choses sortent de ton cadre, tu vas avoir du mal à les comprendre. Tu peux avoir des croyances qui sont très ancrées, elles vont soit te servir ou te desservir. Tu peux faire l'inventaire de toutes les croyances que tu as sur certains thèmes (ex: l'amour, être en forme, argent...), et regarder si elles te servent ou non.

Tu vas rencontrer des personnes qui ne pensent pas la même chose que toi et parfois tu peux peut-être être un peu nerveuse ou en colère face à la divergence de vos pensées, mais il est important que tu comprennes que les points de vue sont ok et que chacun a droit au sien.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

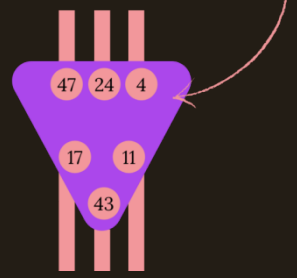


2 Centre de la tête Défini

Désaligné, tu vas laisser ton mental dominer toute ta vie et tu ne prends pas en compte ton autorité qui est ton GPS interne. Tu peux être facilement anxieuse, parce que tu essaies de prendre tes décisions avec le mental.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

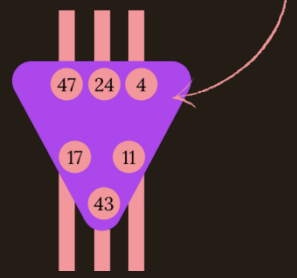


2 Centre de la tête Défini

Aligné, tu vas facilement analyser, conceptualiser les choses, tu sais que tu as une manière fixe et bien à toi de réfléchir qui ne change pas. Tu as une manière fixe de traiter les informations que tu vas recevoir, que tu vas apprendre, que tu vas lire… Tu es vraiment à l'aise avec les concepts et tu adores faire des recherches. Tu vas être capable de trier et d'organiser les informations pour les partager.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



2 Centre de la tête Défini

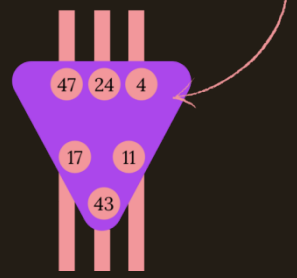
L'optimiser au quotidien

Tu demandes à ton autorité avant de t'investir pleinement sur la réflexion d'un sujet.
Est-ce qu'il y a d'autres idées, d'autres perspectives, d'autres opinions, que les tiennes qui pourraient t'être utile et/ou pourrais-tu les trouver ? (dans des films, en discutant avec d'autres personnes, etc.).
Est-ce qu'il y a des pensées ou croyances que tu entretiens actuellement qui te desservent? Si tu as du mal au niveau de l'ouverture d'esprit ou que tu ne sais pas comment faire, tu peux changer certains contenus que tu consommes et aller plutôt vers des contenus que tu n'as pas l'habitude de consommer, pour essayer d'avoir différents points de vue.

Tu peux t'immerger dans d'autres cultures, soit en apprenant une langue, soit en goûtant des plat, etc.. S'il y a des moments où tu sens que les opinions des personnes avec qui tu as une conversation ne te plaisent pas, tu as la possibilité de quitter la conversation et de prendre du temps pour toi.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



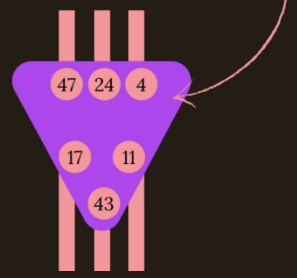
2 Centre de la tête Non défini et ouvert

Le centre de l'Ajna Non défini permet une grande ouverture d'esprit en donnant la capacité et la possibilité de voir tous les points de vue ainsi que toutes les perspectives différentes, quelles qu'elles soient.

Tu as des manières fluides et différentes d'apprendre et absorber l'information ou conceptualiser de différentes manières. Cela peut être difficile de rester concentré sur une seule chose, ce qui peut te conduire à de l'incertitude, de l'indécision et parfois à de la distraction.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



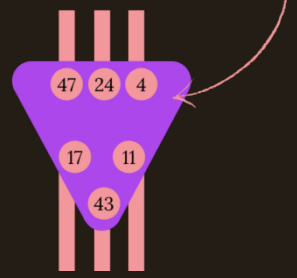
2 Centre de la tête Non défini et ouvert

Désaligné, tu peux ressentir de l'inquiétude lorsque tu ne comprends pas ou que tu ne te rappelles pas de certaines choses. Tu souhaites montrer que tu sais avec certitude alors que tu n'es pas certain et cela t'apporte beaucoup de stress. Tu peux vouloir jouer le personnage du super intelligent et te forcer à réfléchir d'une certaine façon, alors que tu sais très bien que ce n'est pas ta manière de fonctionner.

Ex: «Il faut absolument que je trouve une solution». «Il faut que je commence à être plus organisé, plus structuré parce que là c'est le chaos dans ma vie ». «Non, mais en fait, je ne devrais pas parler de ça aux gens, ils vont me trouver bizarre ». « Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à me décider ? J'aimerais moi aussi pouvoir prendre des décisions ».

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

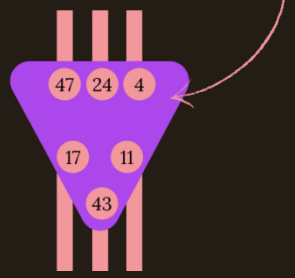


2 Centre de la tête Non défini et ouvert

Aligné, tu comprends que tu n'as pas vraiment besoin d'être certain et que ce n'est pas grave si des fois tu ne te souviens plus de tout. Tu accueilles et tu acceptes de dire «je ne sais pas » et tu es ouverte d'esprit. Tu vas avoir une façon fluide et adaptable d'apprendre et de conceptualiser. Tu vas absorber facilement les nouveaux concepts, les nouvelles idées, sans obligatoirement être fixé dessus et vraiment être très fermé dans ta manière d'aborder l'information. Tu sais apprécier le fait de ne pas avoir une façon rigide de trier et d'analyser tes pensées et tu as une intelligence fluide.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



2 Centre de la tête Non défini et ouvert

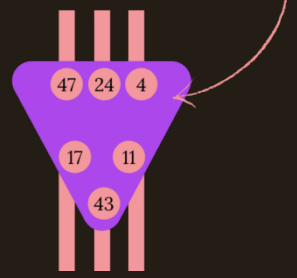
L'optimiser au quotidien

Tu peux te mettre en mode observateur et te demander : «Est-ce que j'ai du mal à prendre des décisions»? «Est-ce que je suis incertain» ? Et si c'est le cas, fais preuve de bienveillance et de compassion envers toi-même. Regarde ce qui t'entoure et surtout les personnes ainsi que le contenu que tu consommes, car tu as tendance à absorber les idées des autres. Entourent-toi de personnes qui vont t'inspirer et prends le temps de trier tes abonnements Instagram, YouTube, etc.

Tu peux aussi te créer des affirmations que tu vas te mettre partout, il est important que les affirmations soient graduelles, qu'elles se dirigent vers ton cerveau et que ce dernier les accepte ! Par exemple, tu vas plutôt dire **« J'apprends** à m'aimer tel que je suis » plutôt que « je m'aime totalement et inconditionnellement ».
Tu peux aussi utiliser l'exercice du *pather-interrupted* où tu vas prendre quelque chose qui va venir interrompre ce que tu fais, comme claquer des mains, une petite tape sur le bras, etc. pour interrompre ton schéma de pensées actuel si tu es perdu dedans.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



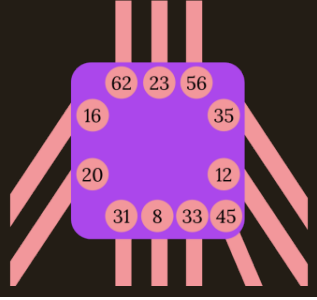
2 Centre de la tête Non défini et ouvert

Les cadeaux

Tu as la capacité de voir les choses sous différents angles et à chaque instant tu peux demander à ton autorité ce que tu souhaites garder ou non.
Tu as la capacité d'apprendre et d'assimiler les informations que tu reçois de plein de manières différentes parce que tu es conscient que ta manière de penser est fluide.
Tu as une grande ouverture d'esprit qui te permet d'être pleinement conscient que tout le monde a son point de vue et tu es capable de respecter celui-ci pour chaque personne même si tu n'es pas d'accord.
Tu as la capacité de voir les croyances limitantes chez les autres personnes, ce qui les bloque et tu peux choisir de voir si tu veux les garder ou non dans ta vie.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

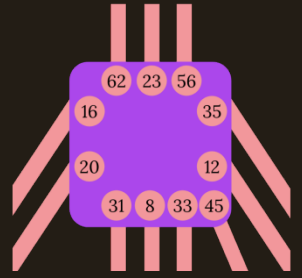


3 Centre de la gorge Défini

Ce centre te permet de transformer toutes tes pensées, énergies en communication et manifestations.
Il t'aide à passer à l'action.
Il régit tout ce qui est la voix, les paroles, les actions, les mots, l'écriture. Globalement tous les moyens de communication qu'on peut retrouver. Tu dois avoir une manière de communiquer qui est propre à toi, comme parler, écrire ou dessiner par exemple.
Au niveau de la gorge, chaque porte confère à la gorge une façon de s'exprimer qui lui est propre. Selon les portes qui seront activées dans ton centre, tu auras une voix qui te sera propre.
Tu vas avoir vraiment des opinions fortes, tu arrives à te positionner et à faire facilement ce que tu dis. Ta voix a vraiment un impact. Les gens vont naturellement avoir envie de venir te parler et c'est important que tu conserves tes énergies.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

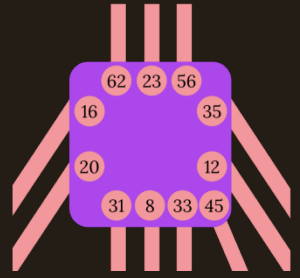


3 Centre de la gorge Défini

Désaligné, tu parles et tu agis trop vite, de manière incohérente et inappropriée. Tu peux aussi trop parler ou pas du tout. Tu vas perdre ton impact sur les autres. Tu vas peut-être interrompre les autres et ne pas les laisser parler. Tu peux aussi être *too much* pour les autres si tu ne suis pas ta stratégie et ton autorité.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

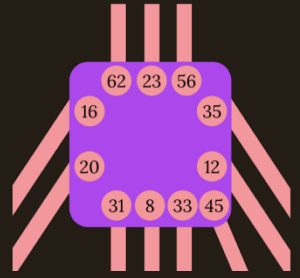


3 Centre de la gorge Défini

Aligné, tu vas avoir une manière fixe et fiable d'exprimer tes idées et tes opinions, de communiquer avec les autres et tu sais d'où vient ta vérité, ta vraie voix.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



3 Centre de la gorge Défini

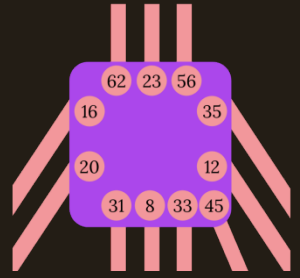
L'optimiser au quotidien

Il faut que tu te mettes en mode «observateur» pour voir comment tu agis envers les autres, si tu leur coupes la parole ou si tu as peur de parler par exemple.
Tu peux aussi te demander si tu es toi-même quand tu parles, si tu te sens authentique ou solide. Il faut aussi savoir si tu suis ton autorité, ta stratégie quand tu parles, si tu arrives à être écouté et à l'écoute.

Tu peux chercher ce qui t'aidera de ton côté à avoir des interactions avec les autres au meilleur moment pour toi. Pour protéger ton énergie, tu peux éviter les réseaux sociaux et les mail trop tôt le matin ou trop tard le soir, ça dépend de toi.
Tu peux exprimer tes limites et tes besoins aux autres. Regarde vraiment ce que tu peux mettre en place pour protéger ta voix et tes énergies.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



3 Centre de la gorge Non défini et ouvert

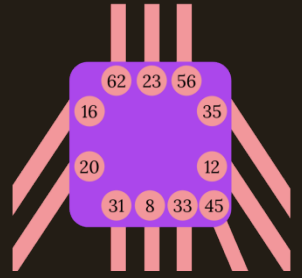
C’est le centre qui gouverne nos paroles, notre voix, nos manifestations, notre manière de communiquer et notre écriture.

Tu as une grande capacité à pouvoir capter les fréquences autour de toi et donc pouvoir ajuster ta voix en fonction des personnes autour de toi.

Tu peux avoir tendance à vouloir être entendu, à vouloir attirer l’attention, à beaucoup parler ou agir de manière inappropriée. Parfois tu peux avoir du mal à passer à l’action.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres



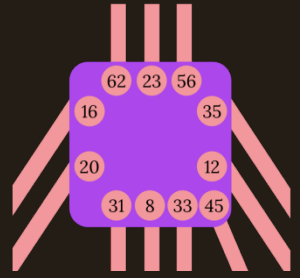
3 Centre de la gorge Non défini et ouvert

Désaligné, tu essaies souvent d'initier les conversations et à les forcer, tu peux deviens fatiguer et frustrer. Tu as tendance à parler quand ce n'est pas le moment, comme pour combler le silence ou interrompre quelqu'un pour donner ton avis, ou au contraire tu peux avoir peur de t'exprimer.
Tu peux essayer de dominer les conversations pour être vu et reconnu, ce qui peut irriter les autres.
Tu peux avoir peur de ne pas savoir quoi dire alors plutôt que d'être spontané, tu vas t'entraîner à parler pour préparer ce que tu vas dire et alors tu n'es plus à l'écoute!

Ex: «Où est-ce que je peux aller pour trouver l'attention, la validation que je recherche» ? «Qu'est-ce que je pourrais faire pour qu'on m'entende, pour que l'on me voie et que l'on me porte de l'attention» ? «Est-ce que quelqu'un fait attention à moi» ? « Est-ce que quelqu'un est en train de me regarder » ? «Il faut que je dise quelque chose parce qu'il y a un silence et que je ne suis pas à l'aise avec ça. Même si ce n'est pas important, il faut que je dise quelque chose ». «Qu'est-ce que je peux créer, faire, pour me sentir importante» ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



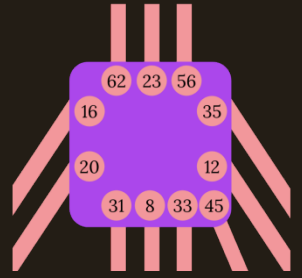
3 Centre de la gorge Non défini et ouvert

Aligné tu es à l'aise et tu vas aimer la fluidité de la manière dont tu t'exprimes spontanément. Tu vas reconnaître que c'est l'un de tes super pouvoirs. Tu ne ressens pas le besoin d'attention, tu es capable de rester silencieux le temps qu'il faut avant de t'exprimer pour que tes paroles aient l'impact souhaité.

Tu sais que tu peux mieux communiquer quand tu as de l'espace pour le faire, donc quand tu laisses de la place à ta spontanéité. Tu es capable d'attendre que l'on t'invite à parler, tu ne forces pas le fait de parler.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



3 Centre de la gorge Non défini et ouvert

L'optimiser au quotidien

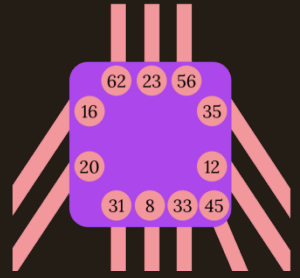
Tu peux te demander quelle est ta vérité du moment et comment tu peux l'exprimer de manière créative aujourd'hui.

Tu peux faire attention aux moments où tu peux couper la parole à quelqu'un ou si tu ressens le besoin d'être reconnu.

Tu peux chercher comment être plus à l'aise quand il y a un silence pour laisser jaillir ta voix plus spontanément. Cherche également de quoi tu as besoin pour laisser s'exprimer les gens avant de donner ton point de vue. Regarde quand tu es seul, les types de mots que tu aimes utiliser, ton expression, ta voix.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



3 Centre de la gorge Non défini et ouvert

Les cadeaux

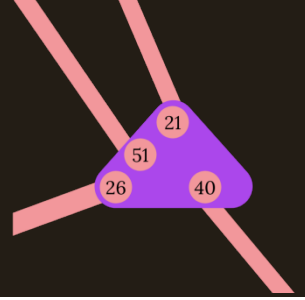
Tu es capable d'entendre l'intégrité d'une personne lorsqu'elle te parle, donc de savoir comment la personne en face de toi s'exprime et agit. Tu es un vrai détecteur de mensonges!!!

Tu sais naturellement utiliser les bons mots dans une conversation pour que ce que tu veux exprimer et soit entendu à sa juste valeur.

Tu as la possibilité d'explorer tous les spectres de l'expression du soi, de ta créativité et tu as une manière illimitée de pouvoir y naviguer.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



4 Centre du cœur Défini

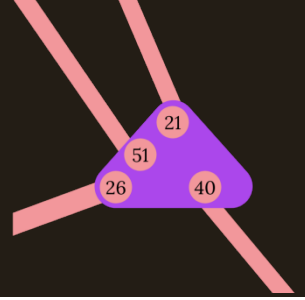
Le centre du cœur régit tout ce qui touche la volonté, la détermination, l'égo, les finances, le matériel et l'argent. Il faut vraiment prendre soin de ce centre parce qu'il est un peu comme notre cœur dans la vraie vie.

Il faut cultiver un équilibre entre l'effort que tu vas mettre et le repos.

Il est le centre de la valeur personnelle, donc quand tu es tout le temps en train de travailler et que tu ne prends pas soin de toi, ta valeur personnelle va s'en ressentir. Comme ton centre est défini, tu vas avoir accès à tout ce qui est la volonté, la détermination en continu. Tu vas aussi être naturellement compétitive, pas forcément avec les autres, mais aussi avec toi-même.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



4 Centre du cœur Défini (suite)

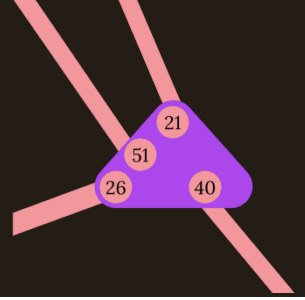
Tu aimes le contrôle en général, tu peux avoir énormément d'indépendance, tu aimes contrôler ton environnement (pas forcément les gens, même si ça peut arriver) comme le travail que tu fais, les vêtements que tu portes, il faut que ce soit juste, aligné et sain pour toi.

Fais attention à ne pas penser que tout le monde est comme toi. Certaines personnes n'ont pas la même détermination, la même motivation. C'est important que tu ne forces pas les choses.

Enfin, les personnes vont baser leur confiance sur les promesses que tu vas faire, il faut donc que tu les tiennes envers toi et les autres.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

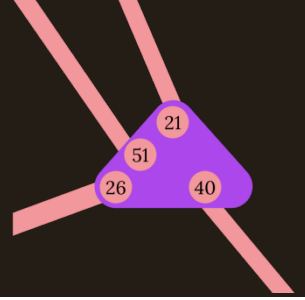


4 Centre du cœur Défini

Désaligné, tu peux avoir tendance à créer de la méfiance chez les personnes en face de toi, parce que tu ne tiens pas tes promesses, ce qui impactera ta confiance et ton estime de soi, voire ton amour propre. Tu peux avoir tendance à laisser les autres te contrôler. Tu peux avoir un égo démesuré. Si tu as fait trop de promesses non tenues, il se peut que tu aies peur d'en refaire et que tu ne te fasses plus confiance, donc tu peux te sentir bloqué dans le fait de passer à l'action.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



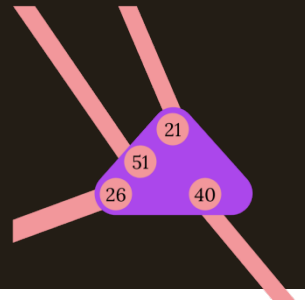
4 Centre du cœur Défini

Alignée, tu as un égo qui est puissant et tu as une bonne estime de toi. Tu as confiance en toi et tu possèdes beaucoup d'amour-propre. Cependant, ce n'est pas forcément dans toutes les catégories de ta vie. Tu vas être capable de faire des promesses et de t'engager sérieusement pour ce qui compte pour toi. Tu sais aussi que tu es ici pour travailler avec l'objectif de créer assez d'argent pour ne plus travailler. Tu vas être prospère sur tout ce qui est le plan matériel et tu vas pouvoir faire des promesses qui vont te permettre de montrer ta valeur. Tu es capable d'utiliser ta volonté pour être compétitive si tu en as envie. Enfin, tu vas respecter ton besoin de repos après des sessions de travail intensives.

.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



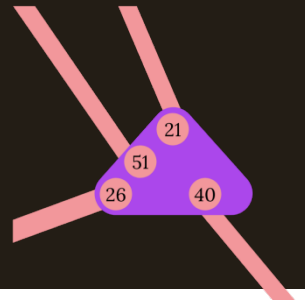
4 Centre du cœur Défini

L'optimiser au quotidien:
Explore ton niveau de confiance en validant sur une échelle de 0 à 10 ou est ton estime de soi et est-ce que tu es fière de ce que tu accomplis. Si ce n'est pas le cas, de quoi as-tu besoin pour l'être ?

Vérifie si tu as conscience de ta valeur et comment tu te sens par rapport à l'argent. Est-ce que pour toi c'est facile de fixer des prix qui te font te sentir bien dans ton travail ? Si ce n'est pas le cas de quoi as-tu besoin ?

Observe si tu te valorises au quotidien. De temps en temps, essaie de prendre des moments pour t'offrir de la gratitude et des célébrations pour toi. Sois fière de ce que tu accomplis dans la journée, le mois...

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.



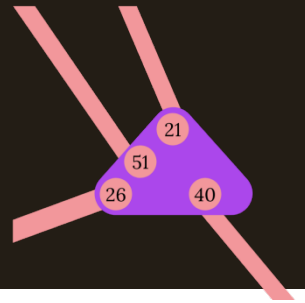
4 Centre du cœur Défini

L'optimiser au quotidien

En général, es-tu es fatigué ou plein d'énergie au quotidien? Est-ce que tu prends le temps de te reposer après un gros effort ? Tu peux te faire des mini-promesses pour te refaire confiance petit à petit et te féliciter pour les choses que tu accomplis, pour les petites actions que tu fais au quotidien. Cela va te permettre de rebâtir ton estime de soi, ta confiance. Il n'y a pas de problème si tu ne tiens pas encore toutes les mini-promesses que tu vas te faire, ne te culpabilises pas pour ça, fais preuve de compassion et de bienveillance et apprends à valider avec ton autorité avant de faire de nouvelles promesses.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

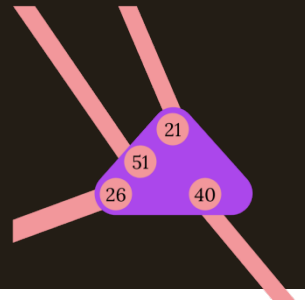


4 Centre du cœur Non défini et ouvert

C’est le centre de l’égo, de la motivation, de la détermination et de la volonté. Quand le cœur est non défini, tu es là pour apprendre de ta valeur intrinsèque, mais ça n'empêche pas de te challenger si tu aimes ça. Parfois tu peux manquer de motivation, de volonté ou de confiance en toi.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres

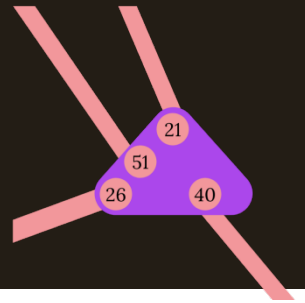


4 Centre du cœur Non défini et ouvert

Désaligné, tu peux avoir tendance à faire des promesses pour prouver ta valeur aux autres que tu ne peux pas tenir, ce qui va t'amener à te culpabiliser et te dévaloriser.
Tu peux parfois ressentir que tu n'es pas digne de ce que tu désires et potentiellement, que tu ne te sens pas apprécier par les autres. Tu te sens mal à l'aise avec l'argent, les finances, tu peux avoir du mal à fixer tes prix ou à demander à être payée. Tu peux avoir tendance à vouloir faire toujours plus, tu crois aussi au plus profond de toi que tu as un esprit de compétition alors que ce n'est pas forcément vrai.
Ex: «Il faut absolument que je contrôle la situation, comme ça je vais prouver que j'ai de la valeur». «J'ai besoin de courage et de motivation pour faire ça». «Si j'arrive à leur montrer à quel point j'ai de la valeur et que je prouve que je peux le faire, ces personnes vont m'aimer». «Si ces personnes pensent que je peux le faire alors j'ai intérêt à leur prouver que je peux le faire».

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

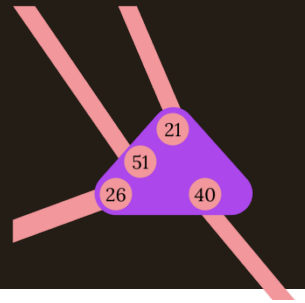


4 Centre du cœur Non défini et ouvert

Aligné, tu es conscient que ce n'est pas grave si tu ne fais pas de promesse, sauf si tu es certain de pouvoir la tenir sans te mettre en danger. Tu as une bonne estime de soi que tu cultives au quotidien. Tu ne ressens pas le besoin de te prouver, tu es à l'aise avec ta motivation fluctuante. Tu acceptes pleinement les périodes de creux comme les périodes où tu as beaucoup de motivation. Tu es à l'aise avec l'argent et les finances, tu adores dépenser de l'argent.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



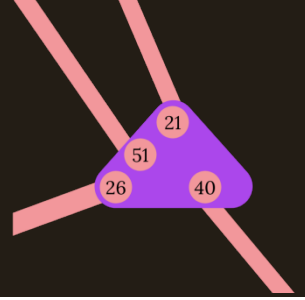
4 Centre du cœur Non défini et ouvert

L'optimiser au quotidien

Tu peux te demander:
Qu'est-ce que je choisis de mériter aujourd'hui ?
De quoi ai-je besoin pour voir la valeur que j'ai et que j'apporte au monde ? Et comment puis-je me le donner aujourd'hui ?
Est-ce que je souhaite prouver aux autres ma valeur actuellement? Est-ce vraiment important pour moi et être aligné à mon propre fonctionnement ?
Attention à ne fais pas faire de promesse à l'avance et reviens plutôt au moment où ça sera le mieux pour toi. Tu peux te dire «je vais essayer de le faire» au lieu de «je vais le faire» quand on te demande quelque chose et ensuite tu valides avec ton autorité. Tu peux créer des habitudes qui par la suite ne te demanderont plus de motivation pour les effectuer, il faut y aller doucement, une étape à la fois pour que ce soit intégré dans la joie.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



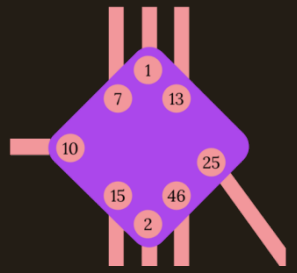
4 Centre du cœur Non défini et ouvert

Les cadeaux

Tu as vraiment la capacité de recevoir et d'accepter les critiques constructives et sans égo et tu t'en sers pour évoluer.
Tu as une grande capacité à pouvoir voir si les personnes en face de toi sont intègres ou non, si elles ont une saine confiance en soi.
Tu as des façons illimitées de concevoir, ressentir et d'apprécier ta propre valeur et quand tu choisis de te reconditionner, tu peux explorer différentes façons de t'aimer.
Tu es capable de te détacher du bien matériel et tu sais que ce dont tu as besoin. Tu sais que c'est là pour t'aider à prospérer, mais tu ne veux pas faire d'accumulation.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

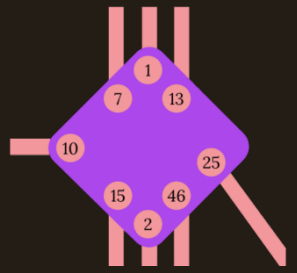


5 Centre du soi Défini

C’est comme un GPS interne, mais pas comme l’autorité, plutôt comme le GPS qui va nous donner notre mission, notre direction de vie et notre alignement sur qui l’on est, où l’on est et vers quoi nous sommes guidés.
Lorsqu’il est défini, il est très puissant et tu as une identité forte. C’est comme si tu connaissais ta mission, tu sais pourquoi tu es sur terre. On va toujours chercher à vouloir être la meilleure version de nous même.
Un des rôles que nous avons sur terre est de donner de l’amour, de rayonner, d’inspirer les gens autour de nous. Ce centre est un des centres clés pour la manifestation et la loi de l’attraction parce qu'il agit comme un monopole magnétique. Tu vas attirer à toi les choses encore plus facilement.
Chaque porte de ce centre correspond à une manière de donner de l’amour, d’être soi-même. Au plus, tu vas incarner les portes qui font partie de ton centre, au plus tu vas être magnétique.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres



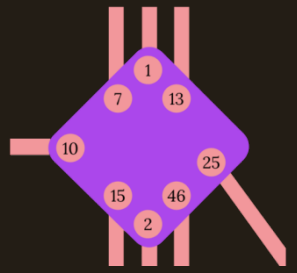
5 Centre du soi Défini

Désaligné, tu peux te sentir triste et déprimer si tu mets de côté ce qui est vrai pour toi pour faire plaisir aux autres. Par exemple, abandonner ton style vestimentaire ou tes convictions pour être accepté par des groupes.

Parfois, tu peux te sentir perdu, ne pas te sentir à ta place, ne pas avoir de direction dans la vie. Dans ces moments, fais un exercice qui te permet de te plonger à l'intérieur de toi, comme de la méditation et prends un moment pour te demander ce que tu veux vraiment et qui vibre la joie.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



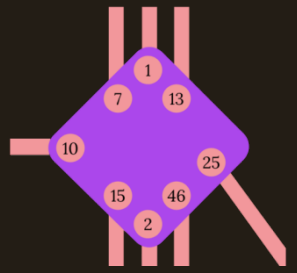
5 Centre du soi Défini

Aligné, tu sais qui tu es, tu sais où tu vas et ça ne change pas si ça déplaît aux autres, c'est fixe. Tu es une source d'amour et d'inspiration pour les autres. Pour cela, il faut que tu sois une source d'amour pour toi en premier lieu en te donnant de l'amour au quotidien.

Tu ressens de manière assez simple ce que tu es capable de donner aux autres. Tu as une manière fixe de donner de l'amour et tu n'es pas dépendant de l'amour venant des autres. Tu sais où et comment tu veux progresser dans la vie, tu sais vers quelle direction tu vas et qui tu veux devenir. Tu as un sens clair de ta mission de vie.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



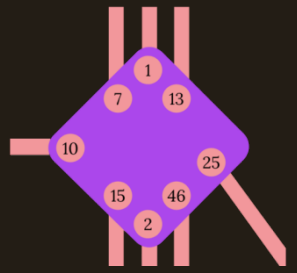
5 Centre du soi Défini

L'optimiser au quotidien:
Demande-toi si dans ta journée tu te sens «toi» ou si tu as l'impression de changer de peau en fonction des gens qui t'entourent, de l'endroit où tu es. Si c'est le cas, tu peux voir les caractéristiques communes qui te poussent à changer un peu de personnalité. Identifie les personnes ou les situations pour lesquelles tu as l'habitude de te contorsionner.

Explores-en toi si tu te sens pleine d'amour au quotidien, savoir ce qui te procure cet amour ou ce qui fait que tu n'as pas envie de donner/recevoir de l'amour et de quoi tu aurais besoin pour te remplir d'amour. Est-ce que tu vas avoir tendance à changer d'avis sur ce que tu veux faire dans la vie ou est-ce que tu es comme un roc ? (ce qui peut aussi dépendre des autres centres). Si cela change en fonction des autres, de quoi as-tu besoin pour que tes envies restent les tiennes sans changer. De quoi as-tu besoin pour vivre pour toi ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



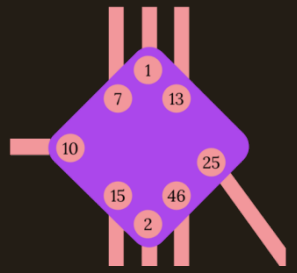
5 Centre du soi Non défini et ouvert

Il a vraiment un aspect de fluidité de la personnalité. Mais comme c'est le centre de l'amour, il y a également une certaine fluidité dans la manière de donner et de recevoir de l'amour, dans la mission et la direction de vie.

Tu vas avoir une grande sensibilité aux personnes qui t'entourent et tu as une grande capacité à être un «caméléon» puisque tu t'adaptes aux personnes qui sont en face de toi.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



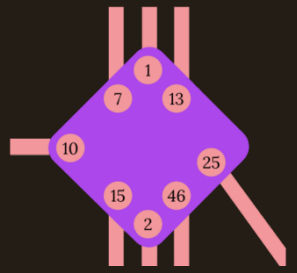
5 Centre du soi Non défini et ouvert

Désaligné tu vas essayer sans cesse de trouver l'amour, une ligne directrice dans la vie, dans ton identité et le bon lieu pour y habiter. Tu peux te sentir perdu et tu cherches toujours la solution. Il se peut que tu te perdes dans le comportement de la personne qui est en face de toi, car tu amplifies sa personnalité, ce qui peut d'ailleurs être relié à la codépendance.
Tu essaies de trouver et garder l'amour en étant quelqu'un d'autre, comme si tu n'acceptais pas d'être pleinement toi, et ce, même si l'identité que tu te donnes n'est pas saine pour toi. Par exemple, tu peux avoir des habitudes négatives pour toi pour ne pas finir seule et garder les gens proches de toi.

Ex: «Qu'est-ce que je devrais faire de ma vie ? Où est-ce que je devrais aller ? Quelle est ma mission de vie ? Pourquoi je n'arrive pas à trouver ce pour quoi je suis faite ? Qui peut me montrer la voie ? Qui va me montrer la voie ? Qui va m'aimer ? Je ne sers à rien si je ne suis pas aimée. Comment puis-je trouver la personne qui va m'aimer et où» ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



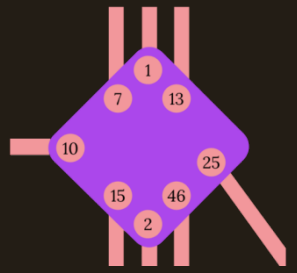
5 Centre du soi Non défini et ouvert

Aligné, tu vas adorer le fait d'être un «caméléon» et de pouvoir mettre plein de casquettes différentes dans la vie. Tu vas être sensible à ton lieu d'habitation et à ton environnement, alors tu choisis bien les personnes qui en font partie pour qu'elles t'élèvent. Tu vas laisser les autres te montrer la voie, leur voie, sans t'attacher à cette voie et tu peux choisir de la suivre ou pas, ça dépend si elle te fait te sentir bien ou non.

Tu vas vraiment lâcher prise sur le fait que tu ne connaisses pas ta prochaine étape parce que ta vie est vraiment une aventure. Enfin, tu laisses l'amour venir à toi, tu le reçois, mais tu ne t'attaches pas parce que tu n'en as pas besoin pour te sentir aimé, tu t'aimes pleinement.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

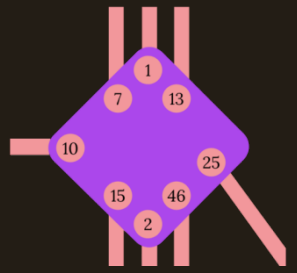


5 Centre du soi Non défini et ouvert

L'optimiser au quotidien:
Tu peux te demander:
«Où et avec qui je me sens super bien» ? (confiante, sereine, en paix…)
«Comment est-ce que je peux inviter des éléments de cet endroit ou de ces personnes dans mon quotidien» ?
«Quand je suis seul, qui suis-je ? Quelles sont mes valeurs ? Qu'est-ce qui est important pour moi? Quelle est ma vérité et quelles sont mes croyances ? Comment est-ce que j'aime être aimé» ?
«Quels sont les points forts, les dons, les caractéristiques clés de ma personnalité» ?
Les personnes qui t'entourent sont très importantes parce que tu vas naturellement amplifier leurs comportements. Il est donc primordial de bien choisir les groupes de personnes avec lesquels tu es tant au travail que dans ta vie personnelle pour cultiver les comportements que tu souhaites avoir.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



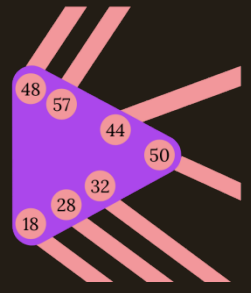
5 Centre du soi Non défini et ouvert

Les cadeaux

Tu as la capacité de pouvoir exploiter l'amour sous toutes ses formes. Tu donnes et reçois de l'amour en illimité, que ce soit pour les personnes de ta vie ou pour les gens en général.
Tu as un talent d'adaptation unique, c'est ton environnement qui t'offre une belle flexibilité.
Tu as la possibilité de pouvoir tester plusieurs voies différentes, de pouvoir essayer plein de choses, mais pour cela il faut que tu lâches prise.
Tu as la capacité de savoir qui sont les bonnes personnes pour toi et quels sont les endroits dans lesquels tu peux pleinement être toi.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

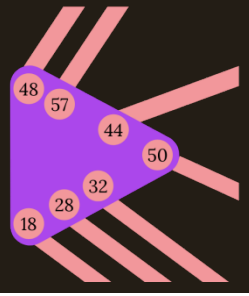


6 Centre de la rate Défini

C’est le centre instinctif, il est le plus primaire puisqu’il est connecté aux peurs instinctives que l’on a, comme la peur de mourir, la peur de ne pas avoir un toit.
En étant défini, tu possèdes une intuition et un instinct fixe, ce qui peut parfois être un petit peu déstabilisant parce qu’on est beaucoup plus habitué à réfléchir avec notre tête qu’à suivre nos intuitions.
C’est important de valider par ton autorité toutes les intuitions que tu vas avoir avec ta rate, sauf si ta rate t'indique un danger. Ce centre va vraiment agir dans la spontanéité et dans l’instant présent.
Lorsque ce centre est défini, tu as une santé qui est forte, fiable, fixe et un bon système immunitaire.
Attention cela ne te dit pas de pas prendre soin de ton corps et de dépasser tes limites ce qui ouvrirait la porte à la maladie alors, vérifies régulièrement comment tu te sens dans ton corps.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres



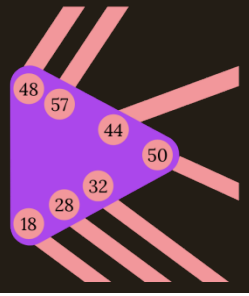
6 Centre de la rate Défini (suite)

Ce centre gouverne également les peurs. Selon les portes qui sont activées, il y aura différentes peurs et elles seront là de manière fixe. Parfois, ça va te demander d'aller les regarder en face. Il y a des peurs qui sont totalement légitimes, comme avoir peur de rentrer le soir, mais il y en a certaines sur lesquelles tu peux travailler pour moins les ressentir.

Tu auras une manière fixe d'affronter tes peurs dans la vie!

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



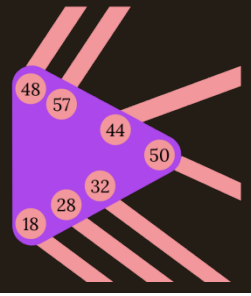
6 Centre de la rate Défini

Désaligné, tu te sens comme la reine du monde, comme si tu étais invincible, que rien ne pouvait t'atteindre, que tu étais toujours en forme, toujours au top. Tu dépasses tes limites, tu ne fais pas attention à ton corps, ce qui peut t'amener des problèmes de santé. Tu es super compétitive et tu veux absolument finir ce que tu veux faire même si tu es fatiguée.

Tu ne te donnes pas le temps nécessaire dont tu as besoin pour guérir et tu peux te sentir paralysée, submergée par tes peurs et tu ne passes pas à l'action même si tu es sur des projets que tu aimes.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



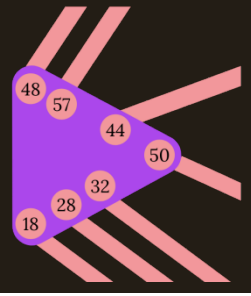
6 Centre de la rate Défini

Aligné, tu as un excellent système immunitaire, tu es en bonne santé et tu tombes rarement malade. Tu te sens bien de manière générale.

Tu as une manière fixe et fiable de gérer la peur, à l'intérieur de toi tu te sens en sécurité. Tu sais distinguer les peurs fondées et celles qui ont besoin d'être dépassées et tu te donnes le temps nécessaire pour guérir.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



6 Centre de la rate Défini

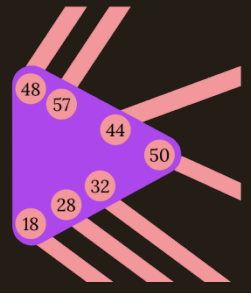
L'optimiser au quotidien
Demande-toi comment tu te sens dans ton corps la majeure partie du temps. Fais ça comme un petit *check-up*, un état des lieux quotidien.

Est-ce que tu peux dire que tu es à l'écoute de tes intuitions ou est-ce que tu veux tout rationaliser avec ton mental ? Est-ce que lorsque tu reçois une intuition, tu lui fais confiance ou tu essaies de l'expliquer rationnellement? Est-ce que tu arrives à détecter quand quelque chose est potentiellement dangereux pour toi ou ta santé ?

Est-ce que tu arrives à faire la différence entre les peurs que tu veux dépasser et celles qui sont des dangers potentiels concrets? Est-ce que tu laisses ta peur te diriger, ce qui t'empêche d'avancer ou de passer à l'action?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

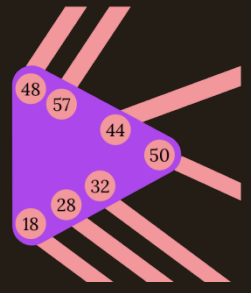


6 Centre de la rate Non défini et ouvert

Le centre de la rate Non défini correspond à l'instinct, à l'intuition. Il est connecté à la survie et il est relié à la santé et à la peur.
Chaque porte représente une peur au niveau du centre de l'instinct.
Peut-être que tu t'es rendu compte que tu avais une santé qui pouvait être un peu irrégulière ou fragile, mais une facilité à être connecté à ton corps et tes besoins.
Attention à la codépendance, comme tu as une manière un peu fluide et variable de vivre les peurs. Quand tu rencontres quelqu'un qui a la rate définie, tu peux avoir tendance à rester attachée à cette personne ou à ses peurs. De plus, il y a aussi cet aspect où tu n'es pas forcément faite pour agir dans la spontanéité, reviens plutôt à ta stratégie et à ton autorité.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



6 Centre de la rate Non défini et ouvert

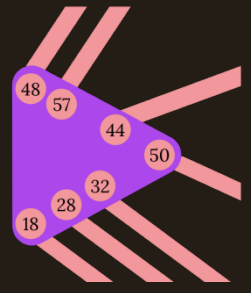
Désaligné, tu vas avoir envie de rester accroché aux personnes ou aux choses qui ne sont pas bonnes pour toi, par peur de manquer ou par envie de te sentir en sécurité. Est-ce qu'actuellement, dans ta vie, il y a des personnes à qui tu restes accroché alors que tu sais que ça ne te fait pas du bien ?

Tu as tendance a vouloir aller chercher les bonnes sensations, d'arrêter les fluctuations au niveau de ta santé, comme faire des régimes ou beaucoup trop de sport. Tu peux avoir tendance à agir dans la spontanéité pour te sentir mieux dans l'instant, mais aussi pour chasser la peur. Tu peux aussi sacrifier la sécurité pour le bien-être, comme une femme qui se fait battre par son mari.

EX: «J'ai peur de ne pas être assez bien, j'ai peur du futur, j'ai peur des responsabilités, des critiques, de l'échec, du regard des autres, du jugement, de manquer de ressources». «Je ne peux pas faire ça, parce que si je le fais je risque de perdre ma connexion avec cette personne et je pourrais ne plus être accroché à elle». «Si je ne prends pas ce risque, je vais passer à côté de quelque chose de super bien».

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



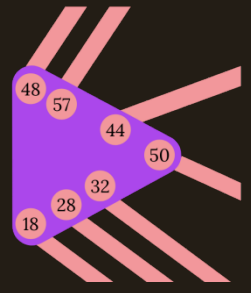
6 Centre de la rate Non défini et ouvert

Aligné, tu vas reconnaître et ressentir ce qui est sain pour toi et tout ce qui ne l'est pas, tu vas le laisser aller.

Quand tu as des fluctuations de santé, tu les accueilles et elles te permettent de savoir de quoi ton corps a besoin. Tu vas pouvoir mettre en place le nécessaire pour prendre soin de toi.

Tu as la capacité à voir et à ressentir la maladie chez les autres et tu sais quand l'environnement dans lequel tu te trouves est sain ou non. Tu n'as également pas peur de la peur, tu évites d'y réagir sans réfléchir. Tu aimes être avec les autres, mais tu n'es pas dépendante d'eux pour te sentir en sécurité.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.



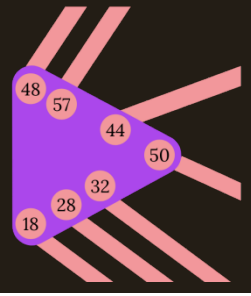
6 Centre de la rate Non défini et ouvert

L'optimiser au quotidien

Est-ce que cette peur souhaite m'apprendre quelque chose et qu'est-ce qu'elle souhaite m'apprendre ? Est-ce qu'il y a un moment dans ma vie où j'ai dépassé ma peur ? Comment je me sentais ? Comment c'était ? Qu'est-ce que j'ai fait/mis en place pour dépasser cette peur ? Et comment je peux reproduire ça dans ma vie actuellement ?
Quelles sont les situations dans lesquelles je reste alors que je sais qu'elles ne sont pas bonnes pour moi ? De quoi est-ce que j'ai besoin pour me libérer de tout ça ? Qu'est-ce que j'ai besoin de m'apporter à moi-même pour me sentir en sécurité et de me libérer des choses néfastes pour moi ?
Tu peux aussi tenir un journal de ton corps dans lequel tu vas noter ces niveaux de fluctuations et voir comment tu te sens. Par exemple, si tu es tombé malade, voir ce qui en est la cause et comment tu peux te guérir. Le grand dictionnaire des malaises et des maladies peut t'aider à mettre en lumière les causes et les médecines alternatives ou traditionnelles peuvent t'aider à guérir.
Tu peux aussi procéder par étape pour arriver à te sentir bien ou à sortir de ta zone de confort.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



6 Centre de la rate Non défini et ouvert

Les cadeaux

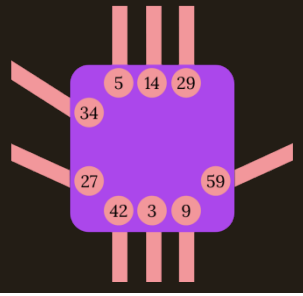
Tu as une fabuleuse capacité à ressentir comment les autres et toi-même vous vous sentez dans votre corps. Ainsi, tu as une grande possibilité de pouvoir explorer tout ce qui va t'apporter du bien-être.

Quand tu es vraiment connectée avec toi même, tu vas ressentir ce qui est bon pour toi (personne, projet, milieu...).

Tu peux devenir «amie» avec la peur, car tu vas la sentir sous plusieurs facettes et aller à sa rencontre.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

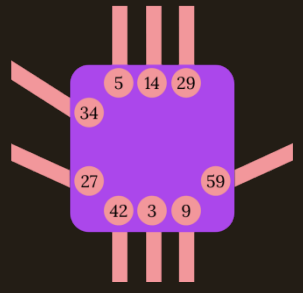


7 Centre sacré Défini

C’est le centre qui gouverne tout ce qui est la force vitale, l’esprit créateur et tout ce qui va être autour de la sexualité.
Il fonctionne par des sons, c’est ton sacral qui te permet de répondre. Il est activé par des petits bruits comme les onomatopées, tel que «hummmm» ou «hum,hum» par exemple.
C’est comme ça que tu communiques avec toi et qu’il te donne ses réponses pour t’aider à vivre une vie beaucoup plus alignée avec toi-même.
Le moteur de ce centre est la joie, c’est ce qui va faire que tu vas pouvoir travailler en continu, dans le plaisir longtemps.
Regarde les choses qui te donnent de la joie et comment tu peux les multiplier. Étant donné que c’est le centre moteur le plus puissant du HD, c’est important pour bien dormir le soir que tu le vides à fond. Si tu as du mal à dormir, demande-toi si tu t’es assez dépensé dans ta journée, que ça soit physiquement, mentalement, spirituellement.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres



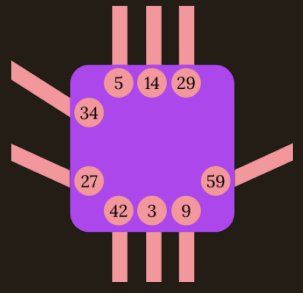
7 Centre sacré Défini

Désaligné, tu as tendance à te sentir coincé, frustré, peut-être parce que tu essaies de forcer les choses ou de les initier et alors, tu vas t'épuiser plus qu'autre chose. Tu peux avoir tendance à abandonner des projets dans lesquels tu t'es lancé sans vérifier ton autorité et alors, ça va affecter ton estime de toi et ta confiance en toi.

Tu vas perdre le pouvoir du sacral si tu fais des choses que tu n'aimes pas ou par manque de patience. Tu finis malheureuse des circonstances qui arrivent dans ta vie et tu peux te sentir esclave des choix que tu as pris, parce que tu n'as pas attendu la réponse sacrale.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

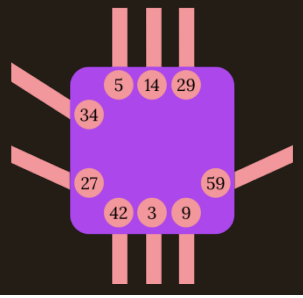


7 Centre sacré Défini

Aligné, tu as beaucoup d'énergie qui est fiable, stable et c'est important que tu répondes avant de passer à l'action. Tu as une grosse endurance sur le long terme. Toutes les opportunités viendront à toi parce que tu seras aligné avec la vie et tu vas être beaucoup plus magnétique. Enfin, tu sais faire preuve de patience pour attendre la réponse qui peut arriver rapidement, ce qui t'apportera satisfaction.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



7 Centre sacré Défini

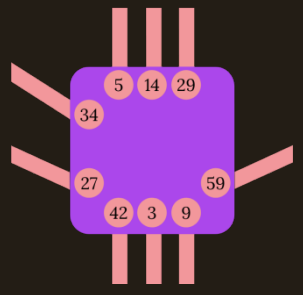
L'optimiser au quotidien

Es-tu satisfaite aujourd'hui, as-tu créé comme tu le voulais, as-tu assez construit, produit, es-tu fière de ton travail, ou t'es-tu sentie frustrée? Si c'est le cas, qu'est-ce qui fait que tu ressens cette émotion?
Demande-toi si tu t'es senti utile, si tu t'es assez dépensé ou si tu as encore plein d'énergie et de quoi tu as besoin pour te vider.

Demande-toi si tu es heureuse ou malheureuse au quotidien et/ou si tu sens que ça s'illumine à l'intérieur de toi ou si tu te sens plutôt renfermer. Ensuite, tu peux chercher à savoir ce qui te rend heureuse, ce qui te met en joie. Si tu ne sais pas trop, tu peux te demander ce qui ne te met pas en joie et partir de cela pour découvrir. Ce qui va te donner des pistes pour te reconnecter à ce qui te fait te sentir heureuse.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

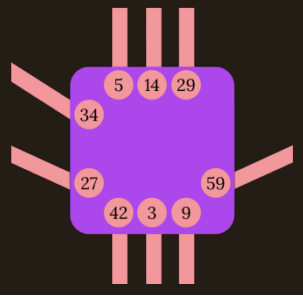


7 Centre sacré Non défini et ouvert

C'est le centre de la créativité, de la sexualité et de l'énergie vitale. Tant que tu es dans ta joie, il va te permettre de beaucoup travailler. La grosse force du sacral Non défini est que, en tant que projecteur, manifesteur et réflecteur, vous avez une capacité incroyable de pouvoir aspirer cette énergie, la recevoir et donc être plus intense que les autres sur une courte période de temps.
Vous avez une manière de voir la sexualité et la créativité sous l'angle d'un spectre de possibilités infinies parce que vous ne voyez pas les choses de manière fixe. Donc, autorisez-vous à l'explorer.
Il faut faire attention au conditionnement de performance qui peut t'amener a vouloir travailler fort et longtemps comme les générateurs et les manifesteur-générateurs, alors que tu n'es pas conçu pour cela et tu risques l'épuisement!

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

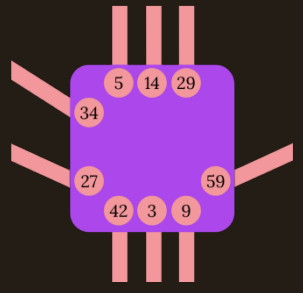


7 Centre sacré Non défini et ouvert

Désaligné, tu peux te sentir conditionné à travailler dur, longtemps, à t'engager dans plein de projets et potentiellement à tomber dans le *burn-out*, voire jusqu'à la dépression. Tu n'es pas vraiment à l'écoute de ton énergie et tu cherches tous les moyens de booster tes batteries! Du coca, du Redbull, du café!!!
Tu peux te mettre de la pression pour travailler et potentiellement tu peux te sentir mal à l'aise quand tu as l'énergie des autres autour de toi. Tu peux aussi avoir tendance à soit, refouler ta sexualité, soit à être conditionné par la sexualité des autres.
Ex: « Il faut que je dise oui, sinon je vais rater quelque chose, même si je suis fatigué ce n'est pas grave, il faut absolument que je dise oui ». « Mais non, je peux encore travailler laisse moi juste le temps de reprendre un café ». « Laisse-moi faire ça à ta place ». « J'ai besoin de sexe, avec qui je peux faire l'amour tout de suite» ? « Pourquoi je ne suis pas créative, qu'est-ce que je peux faire pour l'être » ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



7 Centre sacré Non défini et ouvert

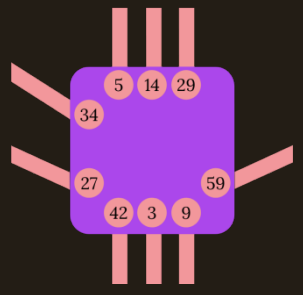
Alignée, tu vas sentir quand c'est le bon moment pour toi de t'arrêter, de te reposer, tu vas vraiment être à l'écoute et tu vas t'autoriser à te reposer. Tu vas accepter de recevoir l'énergie des autres et tu vas savoir quand tu as reçu assez d'énergie, que tu as fait ce que tu avais à faire et que c'est le temps de te reposer. Tu ne vas pas attacher de valeur à ta productivité, à ta capacité à travailler longtemps parce que tu sais que le plus important, c'est de le faire à ta manière, celle qui est juste pour toi.

Tu apprécies la flexibilité de ta sexualité et de ta créativité, sans forcément te donner une manière fixe de les aborder.

Tu t'autorises à aller voir tous les spectres de la sexualité et de la créativité.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

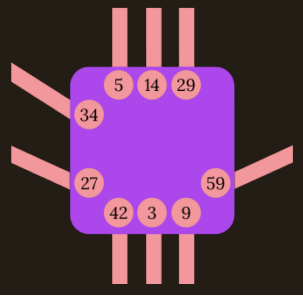


7 Centre sacré Non défini et ouvert

Pour réaligner ton centre, tu peux te poser plusieurs questions :

- Comment pourrais-je faire cette tâche encore plus facilement, rapidement et surtout avec plus de plaisir ?
- Est-ce que je peux demander de l'aide ? Et à qui ?
- Quelles sont les choses essentielles dans mon entreprise ? Et est-ce que c'est nécessaire de le faire par moi-même ?
- Si j'avais deux heures pour faire quelque chose, comment est-ce que je terminerais en deux heures ?
- Si je ne fais rien pendant une journée entière, qu'est-ce que ça me fera ? Et comment je me sens par rapport à cette idée ? De quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise à l'idée de ne rien faire pendant une journée ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.



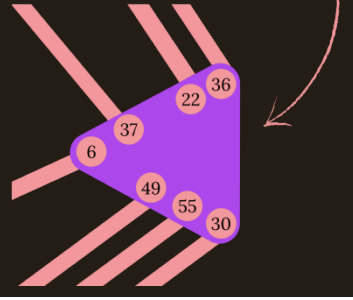
7 Centre sacré Non défini et ouvert

Les cadeaux

Tu as le pouvoir d'amplifier l'énergie des personnes sacrales, tu vas avoir une énorme productivité à temps partiel.
Tu as la possibilité d'être illimité et très fluide dans ta manière d'aborder la sexualité, tu peux aller explorer différents plaisirs et mieux comprendre ton partenaire, et encore plus s'il est sacral, mais tout en allant explorer ta propre sexualité. C'est important de te connaître sur ce point-là pour savoir ce qui est juste pour toi, ce que tu aimes.
Tu peux vraiment expérimenter de plein de manières différentes la créativité, selon la personne avec laquelle tu passes le plus de temps. Tu vas pouvoir capter son énergie et penser la créativité de différente façon.
Tu es capable de ressentir si l'énergie d'une autre personne sacrale est utilisée correctement ou non et donc tu es capable de la guider dans l'utilisation de son énergie.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



8 Centre émotionnel Défini

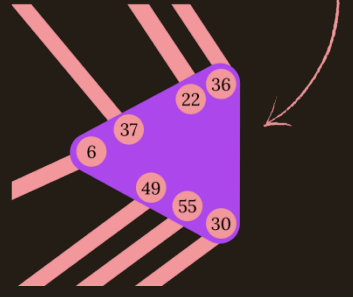
C'est le centre des émotions, il peut être compliqué à vivre parce qu'il fonctionne par vagues émotionnelles. Mais c'est également le centre des désirs, de la passion, des sentiments.

La plupart du temps, quand tu vas avoir des émotions ou des désirs, ce seront les tiens.
Il est primordial que tu ne prennes pas de décision pendant tes vagues émotionnelles pour que tes choix soient alignés avec toi. Autrement dit, quand tu es déprimée, triste ou quand tu es super en joie, très heureuse... ATTEND!

Tu dois aussi faire preuve de compassion envers toi-même, vivre des hauts et des bas émotionnels ne veut pas dire que tu es bipolaire, fais preuve de bienveillance et de compassion.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

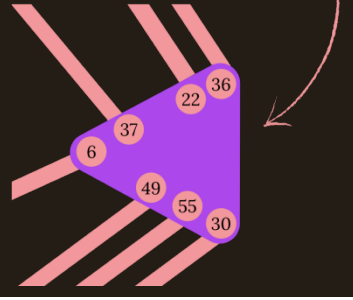


8 Centre émotionnel Défini

Désaligné, tu es vraiment impatient à l'idée de prendre une décision et tu ne vas pas attendre que ta vague émotionnelle passe pour avoir de la clarté. Tu vas vivre des vagues auxquelles tu vas t'identifier, comme si c'était toi, alors qu'elles ne font que passer.
Tu vas essayer de trouver des explications à chaque fois que tu ressens une émotion, alors qu'il n'y a pas forcément d'explications à donner. Tu vas aussi avoir tendance à vouloir vivre que les hautes émotions, quand tu es au top, tu ne veux pas vivre les émotions plus basses alors qu'elles t'apportent elles aussi.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

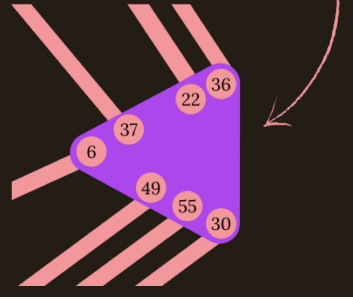


8 Centre émotionnel Défini

Aligné, tu as une vie qui est très remplie émotionnellement et tu vis toutes tes qui émotions quelles qu'elles soient. Tu vas être plus patient et tu vas cultiver cette patience avant de prendre des décisions, tu vas attendre la clarté émotionnelle. Tu as conscience que les émotions sont quelque chose de chimique et que ce n'est pas grave de ne pas toujours avoir des explications à ce que tu ressens.
Tu as un côté attirant, chaleureux et tu vas être très attirant sexuellement. Tu ne vas pas blâmer en permanence les autres ou une situation pour tes sentiments. Tu es capable de voir toutes les perspectives et tout ce que t'apporte ta vague émotionnelle, qu'elle soit très triste ou très joyeuse.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



8 Centre émotionnel Défini

L'optimiser au quotidien

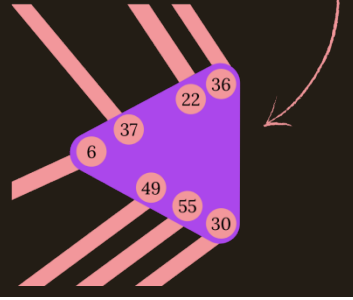
Tu peux tenir un journal émotionnel pour comprendre ton cycle de vagues émotionnelles. Essaie de te situer dans ta vague, si tu es plutôt haute, neutre ou basse.

Si tu es dans le bas de ta vague, demande-toi de quoi as-tu besoin sur le moment présent ?

Observe si tu as plus la sensation d'être triste, agacé, en colère que d'habitude, mais aussi si tes émotions t'échappent, qu'elles prennent le dessus et si oui, est-ce que potentiellement tu peux aller te faire aider par quelqu'un. Et de quoi as-tu besoin pour ressentir de la sécurité vis-à-vis de tes émotions ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



8 Centre émotionnel Non défini et ouvert

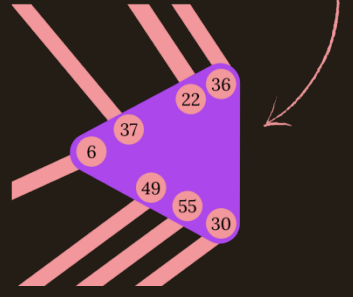
C’est le centre des émotions, des désirs, de la passion et des sentiments. Quand il est défini, ça va activer des vagues émotionnelles, quand il est non défini, on va plutôt avoir tendance à ressentir ou capter les émotions des personnes en face de nous et à les amplifier.

Attention, ce qui ne veut pas dire qu'on ne ressent jamais d'émotions qui nous sont propres, mais ce sera important de discerner si ces émotions proviennent de celles des autres.

Tu peux avoir peur de la confrontation, de dire la vérité, de poser tes limites, de parler de tes désirs et de tes besoins parce que tu as peur de la vague émotionnelle qui peut arriver.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l’âme.

Les neufs centres

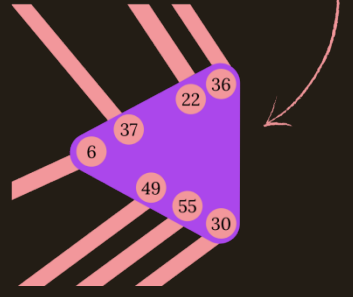


8 Centre émotionnel Non défini et ouvert

Désaligné, tu as peur de faire des vagues, tu as tendance à fuir ou mentir quand il est temps de t'affirmer, ce qui te fera vivre du stress. Tu t'identifies à toutes les émotions que tu ressens et tu vas croire que ce sont les tiennes. Sois tu peux être très empathique et émotionnelle, voire hypersensible extrême ou tu peux être très froide et impassible.
Tu peux également être accro au drame ou au *rush* émotionnel, parce que tu penses que sans eux ta vie est ennuyante. Ce qui peut te mener à créer toi-même ces drames pour passer par plein d'émotions différentes.
Ex: « Non, je ne veux pas faire ça, mais ça va finir en dispute, j'ai trop peur et je ne vais pas réussir à gérer ça » . «Je m'ennuie, bon, je vais faire quelque chose pour pouvoir ressentir quelque chose de fort. Je vais aller faire quelque chose, voir quelqu'un ou créer quelque chose qui va me permettre de ressentir une forte émotion parce que j'ai besoin d'avoir de grosses sensations et de ressentir plein de trucs ». « Qu'est-ce que je peux faire pour que cette personne m'aime ? Ou qu'elle m'apprécie davantage» ? « Si je parle de mes limites, de mes besoins, la personne en face de moi sera blessée si je lui dis ce dont j'ai envie, besoin ». (Attention, tu n'es pas responsable du ressenti de la personne après lui avoir parlé, mais par contre tu es responsable de la manière dont tu le dis).

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

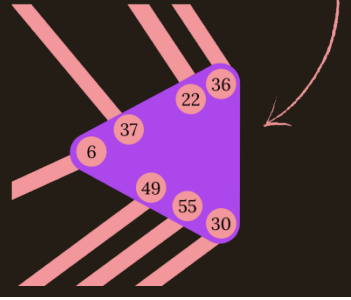


8 Centre émotionnel Non défini et ouvert

Aligné, tu sais que les émotions que tu ressens ne sont pas toujours les tiennes et tu ne t'identifies pas à celles-ci. Tu sais que ces émotions ne font pas partie de ton identité et tu les laisses passer. Tu es plutôt neutre, calme émotionnellement, même si parfois tu vas apprécier le *rush* émotionnel. Ceci, tu peux le remarquer quand tu es seul. Tu ne vas pas fuir la vérité ni la confrontation et tu ne prends pas les émotions des autres pour toi. Tu refuses, et tu n'as pas envie, de prendre des décisions qui sont émotionnelles. À la place, tu suis ton autorité. Et puis, tu ressens vraiment de la compassion envers toi-même et envers les autres parce que tu sais que parfois les émotions peuvent être difficiles. Tu as une grande sensibilité que tu utilises pour mieux comprendre les autres.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



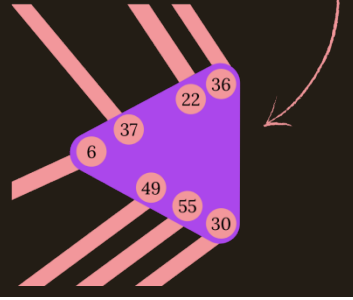
8 Centre émotionnel Non défini et ouvert

L'optimiser au quotidien

Demande-toi ce que tu n'as plus envie de tolérer dans tes relations avec les autres, tes limites, ce que tu ne veux plus accepter. Demande toi, ce que tu veux dans tes relations.
Demande-toi si tu te sens à l'aise avec l'idée d'exprimer tes besoins, tes désirs, ton point de vue ? Si ce n'est pas le cas, de quoi ai-je besoin pour mieux me sentir face à ça ?
Demande-toi, à quoi est-ce que ça ressemblerait si tu disais la vérité ?
Quelle est la plus belle chose qui peut t'arriver et la pire ?
Parfois, il peut être complexe de mettre tes émotions en mots, alors n'hésite pas à aller chercher une roue des émotions pour te guider.
Tu peux aussi exprimer tes besoins avec des personnes qui te font sentir en sécurité, qui sont bienveillantes et en qui tu as confiance. Ce qui va ensuite t'aider à exprimer tes besoins à plus de personnes plus tard.
Lorsque tu es seul, observe si les désirs que tu as sont les tiens ou ceux que tu as captés de quelqu'un d'autre.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



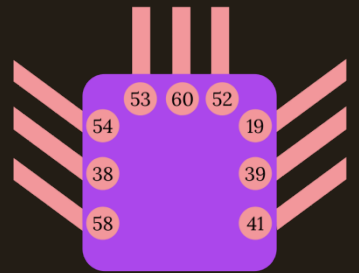
8 Centre émotionnel Non défini et ouvert

Les cadeaux

Tu es très empathique, tu ressens rapidement comment les personnes se sentent quand elles sont en face de toi. Tu peux te mettre à leur place facilement.
Tu peux vraiment expérimenter et vivre les émotions de manière illimitée.
Tu vas avoir aussi la facilité de lâcher prise quand tu vas laisser les émotions des autres te traverser plutôt que de t'identifier à celles-ci, tu ne vas pas les laisser te dominer.
Enfin, tu vas pouvoir développer ton courage pour exprimer tes besoins, tes limites, tes envies, ce qui va t'aider à créer des relations beaucoup plus saines.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

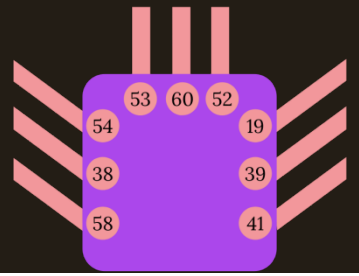


9 Centre racine Défini

C'est un centre de pression, d'adrénaline, de stress qui a deux modes : allumé et éteint.
Parfois, tu peux ressentir de la pression et du stress pour avancer alors que d'autre fois tu vas être calme, posé, tranquille. Tu vas gérer la pression en fonction des portes qui sont activées dans ton centre.
Tu vas être une excellente source de motivation pour les autres et tu vas plutôt avoir tendance à lancer des projets.
Attention, il ne faut pas que tu te laisses envahir par la pression et que tu agisses mal, alors vérifies toujours avec ton autorité.
Ta pression et ton adrénaline vont pouvoir te servir de moteurs supplémentaires et te donner plus d'énergie. Attention, tout le monde ne peut pas suivre ton rythme.
Avant que tu ne passes à l'action, il faut que tu te poses un instant avec ton autorité et ta stratégie pour voir si c'est d'accord pour toi et si c'est bien aligné.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



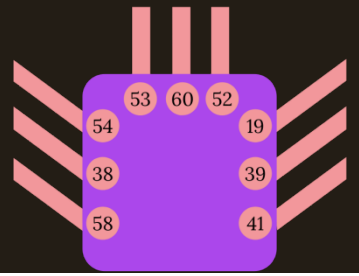
9 Centre racine Défini

Désaligné, tu vas refouler ton stress et ton adrénaline pour ne pas bousculer les autres, ce qui peut engendrer des problèmes de santé émotionnelle. Tu peux avoir des attentes envers les autres et tu voudrais qu'ils soient capables de gérer le stress comme tu fais.

Lorsque tu reçois des pulsions de ta racine, tu te mets à agir dans l'instant présent même si ce n'est pas aligné avec toi. Potentiellement, tu peux penser que tu n'en fais pas assez quand tu es plus calme et tu vas essayer de trouver de l'énergie quelque part pour te mettre en action.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



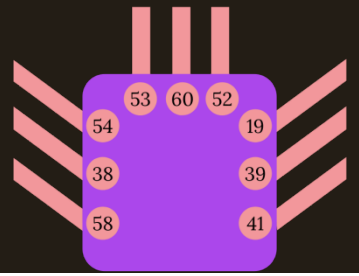
9 Centre racine Défini

Aligné, tu fais de tes besoins ta priorité. Tu respectes le fait que des fois ta racine est en mode *«off».* Tu ne te forces pas à être productive, tu respectes ton rythme.

Tu as une énergie qui est stable et tu as un rythme régulier. Tu gères ton stress ainsi que la pression que tu ressens de manière stable et fiable. Tu sais garder la tête froide. Tu sais utiliser ton stress de manière productive et constructive.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



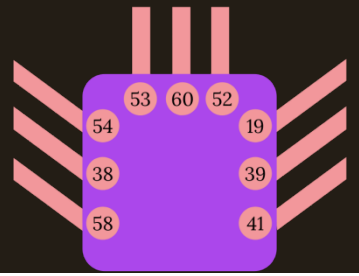
9 Centre racine Défini

L'optimiser au quotidien

Demande-toi si tu te juges quand tu n'es pas productif et qui tu es quand tu ne l'es pas?
As-tu l'impression d'être un «faire-humain» et non un être humain ?
Comment te sens-tu dans ton corps ici et maintenant ?
Est-ce que tu as l'impression d'avoir encore du stress ou de la pression dans ton corps ? Si c'est le cas, comment peux-tu faire pour les évacuer ?
Est-ce que tu es plutôt calme ou non dans les moments de stress ? Comment vis-tu ton stress en général ?
Il faut vraiment que tu sois à l'écoute de ton corps, car il a ses limites, il faut que tu reviennes à tes besoins et à tes priorités.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



9 Centre racine Non défini et ouvert

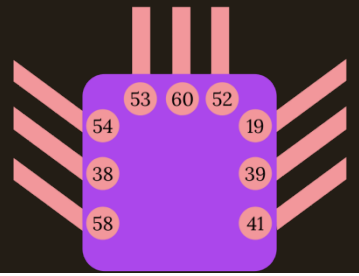
Le centre racine non défini va amplifier la pression, le stress et l'adrénaline des personnes qui ont la racine défini.

Tu peux te retrouver avec une certaine pression d'agir, que tu n'as pas lorsque tu es seul.
Tu peux ressentir un stress, soit que tu peux voir de manière positive ou négative, selon la manière dont tu le perçois et tu l'utilises.

Tu dois faire attention à ton corps, mais également au *burn-out*.
Parfois cette pression peut t'amener à ne pas écouter ton autorité, ta stratégie et juste être dans l'action des choses.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



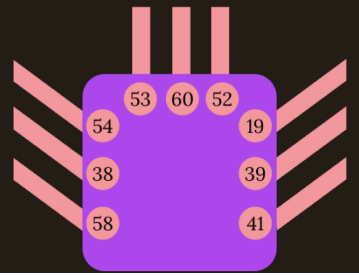
9 Centre racine Non défini et ouvert

Désaligné, parfois tu te presses dans des situations, des projets, dans ta vie de tous les jours, afin de te débarrasser de la pression que tu ressens. Tu peux prendre des décisions hâtives sans consulter ton autorité, ta stratégie et ta propre personne parce que tu ressens de la pression des autres personnes ou de toi-même que tu veux libérer.
Tu peux te trouver paresseux si tu n'es pas toujours en train de faire quelque chose, d'être dans l'action et donc être accro au café, au RedBull...

Tu peux te demander:
- Est-ce que tu te mets la pression par rapport à une tâche que tu dois finir ?
- Est-ce qu'il t'arrive de te dire que tu dois accomplir quelque chose d'incroyable tout de suite ?
- Est-ce que tu te reproches de ne pas réussir à te dépasser/dépasser tes limites ?
- Est-ce que tu as l'impression que tu dois toujours te concentrer sur quelque chose et trouver quelque chose pour ne pas t'ennuyer ?

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres

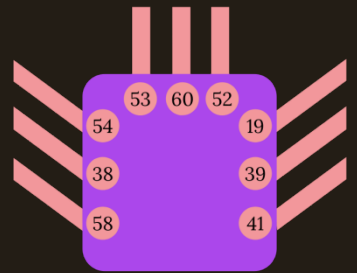


9 Centre racine Non défini et ouvert

Aligné, tu ne laisses pas le stress des autres déterminer tes actions, tu es à l'écoute de ta stratégie et de ton autorité, tu ne laisses pas la pression extérieure te forcer à prendre des décisions.
Tu respectes ton rythme naturel et tu ne te presses pas, tu es à ton écoute. On peut ajouter que tu ne te mets pas la pression, que ce soit sur toi-même ou sur les autres, lors de ta prise de décision.
Tu as une capacité à apprécier et accepter l'adrénaline, le stress, mais sans te laisser submerger par toutes ces énergies.
Tu sais que plus tu te mets de pression, moins tu seras efficace et c'est pour cette raison que tu te respectes, ce qui te permet de te retirer lorsque ce n'est plus en phase avec toi pour retrouver ton calme naturel.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



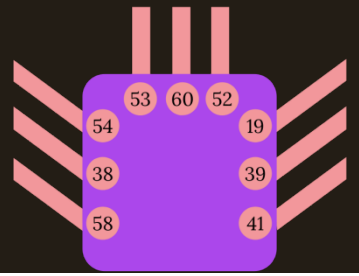
9 Centre racine Non défini et ouvert

L'optimisation au quotidien
La méthode Eisenhower te permet de trier les choses par ordre d'importance sur papiers ou dans ta tête: urgent/important, urgent/non important, important/non urgent et non urgent/non important.

Demande-toi:
Quelle est ta plus grosse source de pression actuellement ? Et est-ce qu'elle est vraiment nécessaire ?
Est-ce que c'est toi qui l'as créée ? Et si oui, pourquoi te crées-tu cette pression ?
Quelles sont les manières amusantes que tu peux tester pour évacuer la pression que tu ressens ?
Qui es-tu quand tu n'as pas énormément de choses à faire ?
Quand tu as autour de toi des personnes qui ont la racine définie, n'hésite pas à partir de la pièce et prendre du temps pour toi et souffler. Tu peux visualiser et faire de la respiration pour éviter trop de stress et te détendre, peut-être même faire du sport doux, comme du yoga, de la danse douce... quelque chose qui peut te ramener dans le calme.

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Les neufs centres



9 Centre racine Non défini et ouvert

Les cadeaux
Tu as la possibilité de laisser le stress, la pression, l'adrénaline, te traverser et tu peux choisir d'utiliser cette énergie quand tu en ressens le besoin.

Tu as une grande capacité à pouvoir travailler sur ton lâcher-prise, sur les attentes que les personnes ont envers toi ou que tu as pour toi-même, sur ce que tu dois faire, ne pas faire.

Tu as l'opportunité de pouvoir utiliser la vague énergétique de ton centre, tu peux discerner quand c'est bon pour toi et quand ce n'est pas bon pour toi et ainsi être capable de prendre soin de toi et de guider tes proches dans leur gestion d'énergie

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.

Caroline Hervieux
COACH DE L'ÂME

PROGRAMME DE FORMATION

Coach HD

© 2022 - Tous droits réservés - Toute reproduction est strictement interdite sans la permission écrite de Caroline Hervieux – Coach de l'âme.