

Bilan de fin d'année – Processus d'évolution

Outil puissant d'évolution qui a accompagné de nombreuses âmes ces dernières années.

Bilan d'autant plus nécessaire en cette année 2020 particulière afin d'être aligné au plus près de son Être pour 2021.

De tout Cœur, Corinne – <https://corinnevidal.fr>



Je partage avec plaisir un outil magique que j'ai imaginé il y a fort longtemps et aide tellement à "grandir".

Il permet de prendre conscience de son évolution et de s'engager au plus près de son âme, dans l'intention du cœur sur le chemin. Ainsi la magie de la vie peut se révéler !

Ce bilan permet de pouvoir distinguer dans la bienveillance et le non-jugement les parts de nous encore bloquées dans des peurs, croyances, certitudes... Il est alors nécessaire d'apprendre à les accueillir, les aimer et les alchimiser

et notre Âme lumineuse qui ne demande qu'à rayonner, à révéler ses talents et à suivre ses aspirations profondes.

Oser changer, lâcher ce qui doit, nourrir son âme, dépouiller son personnage de ses conditionnements afin de transformer sa vie et ses habitudes en audace de vivre sont les grands pas de la réalisation de Soi et l'accomplissement de ce pourquoi nous sommes là.

Être soi, libre et heureux, c'est courageux ! Et en ce temps du renouveau, une réelle actualité à incarner ! Le monde a besoin de qui tu Es.

2021, année sous le signe de l'effondrement et du renouveau.

**Nous sommes invités ,
à vibrer et à œuvrer à partir de notre cœur,
à agir alignés dans le respect de nos valeurs,
à rayonner
à Être au service du collectif
et à servir la Vie à partir de notre
alignement intérieur.**

Corinne Vidal - Sois, Vis, Aime

Il est merveilleux de prendre conscience des lois de la Vie. Nous sommes à la fois le créé, le créateur et la création.

Nos pensées émettent un champ énergétique qui émet une fréquence. Ces énergies émises par nos pensées attirent dans le champ des possibles les situations en résonance avec cette fréquence. **Ainsi se créé la réalité que nous vivons.**

Cette année 2020 a été un incroyable champ expérimental de cette loi quantique !

Lorsque nous focalisons notre attention sur nos peurs, nos problèmes, nos souffrances et sur ce que nous ne voulons pas, nous **sommes dans la fréquence du mental/ego** du personnage. Il voit sa vie par le prisme de son conditionnement et se débat à résoudre ses difficultés dans ce champ

étriqué de conscience. **A cet endroit, nulle réponse juste.** Beaucoup de doutes, de questionnements et de souffrances.

Il est courageux et merveilleux de devenir responsable de sa vie et de suivre ses aspirations les plus profondes.

Cela demande une exploration de soi : incarner ses valeurs, assumer ses talents, dévoiler ses inspirations qui sont les chants de l'Âme (lumière) et d'accomplir un travail de libération dans ses profondeurs (ombres) afin de se libérer de ses carcans.

De nombreuses âmes s'éveillent et aspirent à vivre libres dans leur authenticité, leur unicité et leur vibration.

Nous avons déjà bien expérimenté de suivre notre mental et conditionnements, de vouloir ce que les autres et la société attendent de nous !

Nous avons pu constater que cela ne produit pas les effets espérés et qu'un sentiment de vide persiste. Parce que l'âme n'est pas au premier plan. Elle n'est pas encore le maître cœur qui guide nos pas.



De ces expériences, nous avons appris beaucoup sur nous-mêmes en découvrant ce qui nous éloignait de notre essence.

Avec gratitude, prenons conscience du chemin parcouru et de ces merveilleuses occasions de "grandir" que nous avons expérimentées. Même si elles ont été douloureuses, nous pouvons apprendre à être en paix avec notre passé. Il a été notre terrain de "je".

Choisissons désormais de jouer le jeu de la Vie ! A nous de suivre le chemin de notre âme. Chacun, à sa juste place, a sa partie à jouer.

PROTOCOLE DU BILAN EN 4 ETAPES

Prends le temps de le mener sur plusieurs jours ou semaines.

ETAPE 1 DU PROTOCOLE DU BILAN : Vue d'ensemble de 2020



Prends un cahier ou 12 feuilles blanches. Note en haut de chaque page le nom des mois : janvier 2020, février 2020 ... jusqu'à déc. 2020.

Installe-toi tranquillement avec ton carnet et **laisse remonter** : en janvier 2020 **que s'est-il passé pour moi ?** Qu'ai-je gardé de ce mois ? Je plonge dans ce qui reste en moi d'important et note tout ce qui me vient.

Dans un premier temps, **ne prends pas ton agenda**, va **chercher dans ta mémoire**. Plus tu auras vécu en pleine conscience, plus les détails seront précis. Accueille sans jugement les blancs et ce dont tu ne te rappelles pas. Peut-être qu'un des objectifs de la fin de l'année sera d'être plus présent à toi-même !! C'est ça l'évolution !

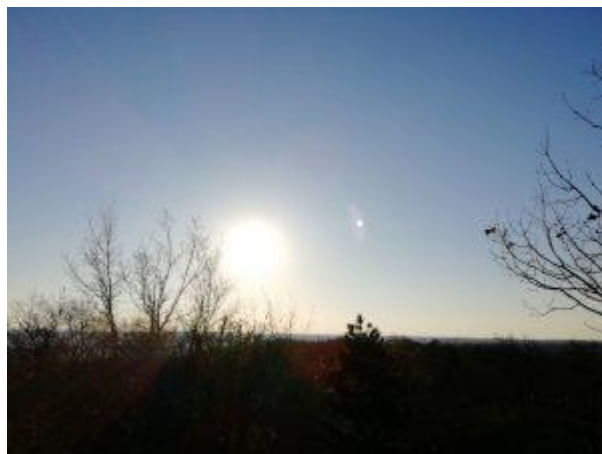
Fais la même chose pour les 12 mois de l'année 2020 au fur et à mesure que les souvenirs remontent. **Ce n'est pas une obligation de suivre la chronologie** (le temps est une construction du mental),

Prends note dès que tu te rappelles un moment important, une joie, une peine, un obstacle, un changement, une épreuve, une belle surprise, un choix, une solution trouvée, une prise de conscience, une peur lâchée ...

Prends le temps de compléter l'année. Cela peut s'étaler sur plusieurs jours. Les rêves, les flashes reviennent peu à peu. **Demande à ton inconscient** de laisser remonter ce qui te permettra d'y voir plus clair avant de t'endormir. Note le matin au réveil, au cours de ta journée tout ce qui va remonter à la surface.

ETAPE 2 DU PROTOCOLE DU BILAN :

Accepter ma vulnérabilité. Accueillir et transmuter mes ombres – Oser révéler et déployer ma lumière – Incarner ma puissance



Maintenant, il est temps de **prendre de la hauteur** et d'avoir une vue d'ensemble sur l'année 2020 ? Qu'as-tu retenu ? Quelle couleur a eu cette année ? Quels en sont les thèmes principaux ? Peux-tu y voir une cohérence, un sens, des récurrences ? Observe sans jugement, objectivement.

Puis **observe plus attentivement les zones de turbulences de 2020**. Pose-toi ces questions à l'intérieur de toi-même et écoute les réponses de ton cœur (pas de ta tête !)

Comment ai-je vécu l'année spéciale 2020 ? Bouleversements, interdictions, limitations, confinement, retour à soi, prises de conscience, dépassement de peurs, actes nouveaux, positionnements, engagements, décisions, nouvelles habitudes... ?

Quelles peurs ai-je pu identifier ?

Quelles émotions m'ont envahi.e ? Comment ai-je pu les traverser ? (résistances, colère, tristesse, peur, accueil, transmutation, libération...)

Ai-je osé regarder dans mes profondeurs, toucher le nœud réactionnel ?
Ai-je pu me libérer de peurs et croyances limitantes pour agir plus aligné.e ?

Ai-je mené des actions, pris des décisions pour changer ce que je pouvais changer et lâcher ce que je ne pouvais pas changer... ai-je été submergé.e par mes peurs, ma colère, ma tristesse ? ou me suis-je surpris.e dans mes capacités de résilience et de créations ?

Qu'est-ce que je comprends des "épreuves" de 2020 ? Quelles sont "Les Preuves" révélées ? Quelles leçons je peux en tirer ? Quelles parts d'ombre de moi-même venaient-elles éclairer ?

Quels ressources, talents, compétences venaient-elles m'amener à réveiller ?

Est-ce que je ressens plus de détachement vis-à-vis de certaines situations qui me blessaient auparavant (pour mon travail, le paraître, la possession...) ? vis-à-vis de mes proches (moins d'attentes, de la distance possible, du lâcher prise...) ? Est-ce que je parviens à faire un pas de côté ?

Sois reconnaissant.e pour ce qui t'as fait grandir, te dépasser, t'épanouir... pour tous les pas que tu as posés vers plus de vérité, d'authenticité, de liberté, de joie et d'amour.

Quelles nouvelles ressources ai-je réussi à déployer en 2020 ? Regarde à l'intérieur de toi. **Qu'ai-je à renforcer, à assumer, à faire grandir, ?**

Qu'ai-je entrepris pour moi, pour les autres, pour le monde ? qui touche mon cœur, s'impose comme une évidence ?

Avec toute ta bienveillance, mets en évidence les schémas négatifs dans lesquels tu es resté.e coincé.e.

J'accueille ces parts blessées encore actives avec tout mon cœur, une peur est enfouie et je prends l'engagement de m'en occuper et, si besoin, de me faire aider par un professionnel pour sortir de ce schéma négatif.

PROTOCOLE PARTIE 3 :

Prendre conscience de mes ressources intérieures, m'engager à mener des petits pas vers Soi, oser rayonner qui je Suis.

Exploration intérieure pour ma LETTRE D'INTENTION 2021 - Voici des questions profondes pour toucher ton essentiel.

Quels petits et grands pas ai-je pu poser ? Quels sont ceux que je m'engage à oser poser ?

Quelles valeurs ai-je pu révéler et incarner ? Quelles merveilles en moi ai-je oser libérer ?

Quels talents ai-je déployés ? Ai-je osé rayonner qui je suis un peu plus ?

Que me suis-je offert en 2020 (ne reste pas que sur le plan matériel mais aussi **sur le plan physique** (ex : du sport, mieux manger, prendre du temps, me former, rencontrer de nouvelles personnes...), **émotionnel** (mieux accueillir mes émotions, dire ce que je ressens...), **psychique** (dépasser une peur, oser dire non, demander de l'aide...) et **spirituel** (méditer, me relier plus à moi-même, écouter mon cœur, suivre mon intuition, incarner mes valeurs, partager, donner, créer, aimer, vibrer...)

Pour la nouvelle année 2021, **quelle voie je choisis de suivre ?**

Quelles décisions, orientations je choisis de donner à ma vie ? Qu'est-ce que je veux garder ? Qu'est-ce que je veux **avoir le courage de changer** ? Qu'ai-je **besoin avec sagesse de lâcher** ?

Quelles valeurs fondamentales en moi je choisis d'incarner ?

Quelles promesses suis-je capable de m'offrir en cadeaux pour cette année 2021 ? Quel chemin est juste pour mon âme ?

Comment puis-je **alléger, simplifier** ma vie ?

Comment vais-je mettre **plus de joie, de beau, de vrai, de bon** dans mon quotidien ?

Quelle audace ai-je envie d'explorer? Quels engagements je choisis de poser pour être au plus près de moi-m'aime, de mes talents et de mon Être profond ?

Est-ce que je pose un **engagement profond à m'aider et me respecter davantage chaque jour ?**

Qu'est-ce que je veux offrir à ma famille, à mes proches, au monde, à la Terre, à la Vie ?

Ce que je souhaite développer dans ma vie : ce qui m'anime, nourrit mon âme, libère mes passions, me fait vibrer ?

Qu'est-ce que je veux semer pour le Monde (mon quartier, ma ville, mon pays, une cause, l'humanité ...) ? ai-je envie de participer, de donner de mon temps, des moyens, des idées, mon énergie ?

Est-ce que je m'autorise à recevoir l'abondance, à être chéri.e, comblé.e ?

Comment vais-je **nourrir mon âme, me sentir plus vivant.e?**



ETAPE 4 DU PROTOCOLE DU BILAN :

Trois actes symboliques pour activer ta trinité

Je te propose trois actes créateurs pour activer ta trinité intérieure :
Personnage, Âme, Source.

1) J'écris une lettre d'intentions. Pour 2021, je choisis de... Je m'engage à... Je réalise...

Plus les mots vibreront, résonneront, plus tu sauras que c'est ton Être profond qui se révèle.

2) Je crée un panneau d'intentions

Prendre une grande feuille et découper dans les magazines des mots, des photos, des articles qui correspondent à ce que je veux donner au monde et recevoir en 2021.

Et je crée mon panneau d'intentions que je garde dans un endroit où je pourrai le contempler et en me rappelant mes engagements, mes désirs et mes envies pour persévérer et m'y tenir tout au long de l'année.

3) Je pratique un rituel d'engagement

Pour aligner tout cela et me connecter à la Vie (Source, Univers...), une fois la lettre écrite et le panneau créé, je pratique un rituel de reliance Corps/Âme/Source.

Je prépare un autel avec le panneau d'intentions, la lettre, une bougie, des objets vibrants...

Je lis ma lettre à voix haute de tout mon cœur, solennellement, je pose un engagement à mon âme, demande l'aide de mes guides et de la Vie. Je remercie par avance pour le courage, la puissance et l'amour que je poserai dans chaque pas. Je vibre cette vérité incarnée et rayonnée. Je danse, chante, prie... selon ce qui se présente. Je ressens un profond alignement.

Je Suis, Je Vis, J'Aime.



Merci à toi et à vous tous et toutes pour votre confiance, nos moments partagés, nos mots vibrants échangés. Merci d'être qui vous êtes. Vous êtes merveilleux.

Que 2021 soit une année d'unification et d'union de qui vous êtes.

Soyons alignés, accordés et vibrants. C'est ainsi que nous participons au changement du monde.

De tout cœur,

Corinne

POUR TRANSMUTER, T'ALIGNER ET T'ACCORDER : Soins à l'âme offerts sur le site : <https://corinnevidal.fr>

SOIN Â L'ÂME

Les soins et canalisations sont publiées sur la chaîne YouTube : Sois, Vis, Aime de Corinne Vidal :

<https://www.youtube.com/channel/UCzOBo2ZiO0nWddaQkuN19wg>

Tu peux télécharger toutes les soins à l'âme sur la page : <https://www.corinnevidal.fr/meditations/>