

PAR ELISE FRENCHPLUME



Réveille la magie de ton
Intuition.

3 clefs pour renouer avec ta sagesse intérieure



MY FRENCHPLUME

BIENVENUE



Bienvenue à toi,

Tu tiens entre tes mains un petit guide **simple et puissant** pour initier **une reconnexion à ton intuition**.

Nous avons toutes et tous cette boussole intérieure, mais elle peut parfois être étouffée par le bruit de nos pensées ou les attentes extérieures.

À travers ces exercices, je t'invite à t'offrir **un moment pour écouter ton âme et ressentir la voix de cette sagesse intérieure**.

Ce que tu vas découvrir et pratiquer :

- Le centrage
- L'écriture intuitive
- Le Dialogue avec votre corps
- Le langage de l'intuition



QUI SUIS-JE ?

Je suis Élise, exploratrice de l'intuition et facilitatrice de transformations intérieures.

En suivant ma boussole intérieure, j'ai réalisé certains de mes plus grands rêves, comme écrire plusieurs livres, partir en Australie et fait des choix audacieux comme renoncer à la sécurité pour me former au yoga à Bali, sans savoir exactement où cela me mènerait.

Avec le temps, mon intuition a grandi et me permet de me connecter à des dimensions toujours plus grandes. (*langage intuitif, voyages d'âme, soins énergétique par les mots,...*)

Aujourd'hui, je guide celles et ceux qui souhaitent retrouver du sens, se reconnecter à eux-mêmes et à leur vraie nature pour vivre une vie plus alignée avec leurs aspirations personnelles.

Dans ce PDF, je te propose des clés simples pour réveiller ton intuition et amorcer des transformations profondes.



POUR TOI :



Prends de quoi écrire

Pour développer cette connexion à toi même et à ta sagesse profonde, Tu auras besoin d'écrire. Assure-toi d'avoir un carnet et un stylo avant de commencer.

Un endroit / moment calme

Rien de pire que d'être interrompu dans ce genre d'exercices. Prends un moment pour toi où tu ne seras pas dérangé. Mets également ton téléphone en silencieux pour éviter toute distraction et de perdre la connexion.



Inspire-toi si besoin

La musique aide à entrer en connexion avec soi. Pour t'aider je t'ai partagé une playlist de musiques choisies pour leurs tonalités vibratoires. *Mon conseil* : si tu veux de la musique : choisis en une qui te plaise, mets un casque ou des écouteurs pour plus d'effet et mets la même musique en boucle afin de rester sur la même fréquence tout le long.

[CLIQUE ICI POUR LA PLAYLIST](#)



LE CENTRAGE

La respiration est un moyen naturel et accessible pour calmer le mental et revenir à soi. Inspiré des recherches de l'Institut HeartMath, cet exercice favorise la cohérence cœur-cerveau. Voici un petit exercice que tu peux faire aussi souvent que tu le souhaites pour te recentrer **avant chaque exercice**.

3 ÉTAPES POUR BIEN DÉMARRER

- 01** **Installe toi** confortablement. Assis ou debout. Ferme les yeux, pour mieux te connecter à toi.
- 02** **Place** une main sur ton coeur
Respire profondément pendant 3 à 4 respirations en **imaginant** l'énergie du souffle entrer et sortir au niveau de ton coeur.
- 03** Option : Fais cela en posant une **intention** claire :
"Je suis prêt.e à recevoir les messages de mon intuition"





Exercice 1

“L’ÉCRITURE INTUITIVE POUR ÉCOUTER L’APPEL INTÉRIEUR”

Pourquoi : Cet exercice vise à ouvrir un canal direct entre ton esprit conscient et ton intuition. L’écriture intuitive permet de libérer le mental agité et d’accueillir les messages subtils de ton âme.

Lance toi !

- 1. Après avoir pratiqué le centrage
- 2. Commence à **écrire sans réfléchir**, sans chercher à contrôler les mots. Laisse les pensées émerger librement. Si un mot, une phrase, ou une idée te traverse, suis-le et laisse-le te guider. **SANS juger**.
- 3. **Mets un minuteur** et écris pendant **10 à 15 minutes** sans t’arrêter, même si cela semble flou au début. Laisse la connexion à ton cœur se renforcer à chaque mot écrit.

Objectif : Ouvrir un espace intérieur où l’intuition peut s’exprimer sans jugement, facilitant la réception des messages. Cela t’exerce à lâcher le mental.



Exercice 2

“DIALOGUE INTUITIF AVEC MON CORPS”

Pourquoi : Notre corps porte des mémoires et des messages de notre âme. Cet exercice de dialogue écrit permet de libérer la sagesse cachée dans chaque cellule de notre être. En utilisant l'écriture intuitive, nous pouvons poser des questions à notre corps et recevoir des réponses subtiles. Rappelle-toi que le corps est une antenne, c'est par lui que nous captions nos intuitions !

Lance toi !

- Après avoir pratiqué le centrage
- **Imagine** que ton corps a une voix. Qu'il puisse s'exprimer librement.
- **Pose une question** à ton corps, par exemple : "*Que dois-je comprendre en ce moment ?*" ou "*Que dois-je entendre de toi pour avancer dans ma vie ?*".
- **Commence à écrire** les réponses que tu ressens, sans analyser, sans filtrer. Laisse les mots surgir comme s'ils venaient directement de ton corps.
- Laisse l'écriture te guider pour approfondir la connexion avec ton corps et son intelligence. **Reste ouvert aux messages** qui peuvent être différents de ce que tu attendais.

Objectif : Cultiver une relation avec ton corps et comprendre qu'il est ce qui te relie à ton inconscient. Le corps est le véhicule de l'âme, l'écouter c'est aussi écouter ton âme.



Exercice 3

“ÉCOUTEZ VOTRE “OUI” ET VOTRE “NON” INTÉRIEUR”

Pourquoi : L'intuition est parfois subtile et demande une écoute attentive du corps. Le corps est un curseur qui peut te guider en temps réel via tes sensations. Pour cela tu dois apprendre à reconnaître son langage.

Lance toi !

- Tiens toi debout (ou allongé), ferme les yeux.
- Pense à une situation qui te met en **joie** : observe ce que tu ressens comme sensation corporelle : légèreté, chaleur, ouverture etc..
- Pense à une situation **pesante ou stressante** : observe les sensations opposées : poids, contraction, tension...
- **Pose une question** simple à ton intuition (ex. : *"Est-ce aligné pour moi de postuler à ce travail ?"*) et **note la réponse** de ton corps.

BRAVO !



Félicitations d'avoir pris ce temps pour **te reconnecter à ton intuition !**

Ces exercices, peuvent **booster ton intuition** si tu les pratique régulièrement. C'est pour cela que **les exercices les plus simples sont les plus puissants** ! Car ils sont suffisamment légers en temps et en énergie pour pouvoir s'intégrer facilement dans ta vie.

Choisis UN exercice que tu as préféré parmi les 3, et fais le, le plus souvent possible. Tu verras très vite une progression.

Rappelle-toi, ta **sagesse intérieure** est toujours là, il suffit de lui donner de l'espace la nourrir et la faire grandir.



ECRIS MOI



Merci !

Envie de m'écrire **ton expérience** ou **tes questions** sur un de ces exercices ?

Lance toi !

Envoie moi un message sur instagram, ou un email, je te répondrai avec plaisir !



elise.frenchplume@gmail.com

www.myfrenchplume.com



ENVIE DE PLUS ?



Mes livres

Disponibles sur Amazon [ici](#) ou avec une dédicace intuitive personnalisée [ici](#).

Une Guidance Ecrite

www.myfrenchplume.com

Chaque guidance contient des mots remplis de vibration, de sagesse et de guérison. C'est un véritable voyage spirituel en soi.



Un programme en ligne (à venir)

✉ Inscris toi en bas de page [ici](#)

Je t'en dis plus bientôt. En attendant si tu veux être tenu.e au courant rejoins ma liste email (*j'envoie peu de mail rassure toi*).