

# Mini-parcours

## Revenir au cœur — le champ créateur

Ce mini-parcours est une invitation à quitter le pilotage mental pour revenir à l'intelligence naturelle du cœur. Sans effort. Sans performance. Juste une expérience à vivre.



### ***Jour 1 — Entrer dans la présence***

Avant toute tentative de comprendre, avant toute volonté de changer quoi que ce soit, il y a déjà une présence.

Aujourd'hui, il ne s'agit pas de méditer, ni de se détendre, ni de "faire bien". Il s'agit simplement de remarquer qu'il y a quelque chose en toi qui est conscient.

#### **Invitation**

Assieds-toi quelques minutes. Laisse la respiration être telle qu'elle est. Remarque simplement que tu sais que tu respires.

Chaque fois que le mental part, reviens à cette simple évidence : *je suis là*.

■ La présence est la porte d'entrée du cœur.

## ***Jour 2 — Habiter son champ***

Tu n'es pas seulement un corps solide. Tu es aussi un espace vivant, vibrant, informé.

Chaque cellule de ton corps baigne dans un champ électromagnétique qui influence la matière, l'émotion et la perception. Et ce champ est émis principalement par le cœur.

### **Invitation**

Porte doucement ton attention sur la zone de la poitrine. Sans visualiser. Sans imaginer.

Ressens l'espace. Comme si ta présence s'étendait légèrement au-delà de ta peau.

■ Tu n'as rien à faire pour émettre ton champ. Il est déjà là.

## ***Jour 3 — Laisser le cœur guider***

Le mental est un outil précieux, mais il fonctionne à partir du passé. Le cœur, lui, répond à l'instant présent.

Lorsque le cœur et le mental sont en désaccord, c'est toujours le cœur qui influence le champ et donc la réalité vécue.

### **Invitation**

Pense à une situation simple de ta vie actuelle. Puis laisse tomber toute analyse.

Descends dans le ressenti corporel. Observe ce qui se détend quand tu n'essaies plus de décider.

■ Le cœur n'a pas besoin d'arguments. Il agit par cohérence.

## ***Jour 4 — Sortir du mode survie***

Sous stress, le système nerveux s'active. Le rythme intérieur s'accélère. La perception se rétrécit.

Ce n'est pas une erreur. C'est un mécanisme de protection. Mais lorsqu'il devient permanent, il coupe l'accès au champ du cœur.

### **Invitation**

Observe ton état intérieur aujourd'hui. Rapide ? Tendu ? Dispersé ?

Ne cherche pas à le changer. Laisse simplement la conscience poser un regard doux sur ce qui est là.

■ Ce qui est vu sans jugement commence déjà à se réguler.

## ***Jour 5 — Entrer en cohérence***

La cohérence n'est pas quelque chose à provoquer. C'est un état naturel qui émerge lorsque l'effort cesse.

Dans cet état, le système nerveux s'apaise, la respiration se régule, le corps retrouve son intelligence.

### **Invitation**

Porte ton attention sur la respiration, puis sur le cœur, puis sur l'espace entre les deux.

Laisse-les s'ajuster d'eux-mêmes. Ne synchronise rien.

■ La cohérence se permet, elle ne se fabrique pas.

## ***Jour 6 — La gratitude silencieuse***

La gratitude n'est pas une pensée positive. Ce n'est pas une liste de choses à apprécier.

C'est un état qui apparaît quand on cesse de lutter contre l'instant.

### **Invitation**

Ne cherche aucune raison d'être reconnaissant·e. Remarque simplement que tu es là, que la vie circule encore en toi.

Reste avec cette simplicité.

■ La gratitude est une reconnaissance de l'Être, pas de la situation.

## ***Jour 7 — La joie tranquille***

La joie n'est pas une excitation. Elle n'est pas bruyante. Elle est stable, silencieuse, expansive.

Elle apparaît lorsque l'on cesse de poursuivre quelque chose.

### **Invitation**

Observe ce qui s'ouvre en toi quand tu n'attends rien. Peut-être une détente, un espace, une douceur.

■ La joie est le signe d'un cœur en cohérence.

## ***Jour 8 — Entrer dans la Matrice***

Il existe un champ d'information intelligent au-delà du temps et de l'espace. Ce champ ne répond pas aux demandes mentales, mais aux états de conscience.

### **Invitation**

Installe-toi dans l'espace du cœur. Ne demande rien. Ne visualise rien.

■ Laisse la conscience se reposer dans le non-faire.

## ***Jour 9 — Libérer sans analyser***

Les émotions figées ne se libèrent pas par la compréhension. Elles se libèrent lorsqu'elles sont ressenties dans un espace sécurisé.

### **Invitation**

Accueille une émotion présente aujourd'hui. Sans la nommer. Sans l'expliquer.

■ Reste avec le ressenti corporel. Respire.

## ***Jour 10 — Créer sans effort***

Créer sa vie ne consiste pas à manifester davantage. Cela commence par revenir à l'origine : le cœur.

### **Invitation**

Repose-toi quelques instants dans l'espace du cœur. Même brièvement. Même imparfaitement.

■ Quand tu reviens au cœur, la vie s'organise naturellement.

# Clôture

Ce parcours ne cherche pas à t'apprendre quelque chose. Il t'invite à te souvenir d'un état déjà présent en toi.

Tu peux revenir à une étape à tout moment. Le cœur n'est jamais en retard.

Si tu ressens l'élan d'aller plus loin, je propose des accompagnements individuels pour ancrer cette cohérence dans le corps, le système nerveux et l'émotionnel.

J'ai créé un accompagnement individuel sur mesure :

♥ Habiter le cœur

Accompagnement individuel pour ancrer la cohérence du cœur, du corps et du système nerveux

👉 Découvrir l'accompagnement :

<https://stephaniepoulakos.fr/habiter-le-coeur-accompagnement-individuel/>

***L'accompagnement commence toujours par l'écoute.  
Il n'y a rien à forcer, juste à sentir ce qui est juste pour toi.***

Stéphanie Poulakos  
Accompagnante du vivant

[www.stephaniepoulakos.fr](http://www.stephaniepoulakos.fr)  
Mail : [contact@stephaniepoulakos.fr](mailto:contact@stephaniepoulakos.fr)  
Téléphone : 06.87.31.76.98



