

Les Racines & les Cristaux

*Et si certains poids que vous portez
ne vous appartenaient pas entièrement?*

À travers ce livre, je vous invite à un chemin intérieur profond et accessible, inspiré des *constellations familiales*, du travail psycho-émotionnel et de l'accompagnement par les pierres naturelles.

Page après page, vous serez guidé(e) pour :

- revenir à vous-même
- apaiser les émotions héritées ou enfouies
- reconnaître les loyautés invisibles
- reprendre votre juste place
- retrouver un équilibre intérieur durable

Les pierres ne transforment rien à votre place.
Elles deviennent des alliées silencieuses qui soutiennent votre mouvement intérieur.

Entre méditations guidées, rituels doux, exercices d'intégration et temps d'écriture personnelle, ce livre devient un compagnon de transformation à votre rythme.

Un espace pour ralentir.

Pour ressentir.

Pour vous reconnecter à l'essentiel.

PATRICIA BARBIER

Constellations familiales • Accompagnement psycho-émotionnel • Natura 3





Respirez.

Vous n'ouvrez pas seulement un livre.

Vous ouvrez un espace pour vous rencontrer.






Pourquoi ce livre est né

Depuis de nombreuses années, j'accompagne des personnes
en cheminement intérieur.

Au fil des rencontres, j'ai observé combien chacun porte parfois
des émotions, des peurs ou des poids
qui ne lui appartiennent pas entièrement.

Des histoires familiales silencieuses, des loyautés invisibles,
des blessures anciennes continuent d'agir,
souvent sans que nous en ayons conscience.



J'ai vu aussi combien il suffit parfois
d'un *espace sécurise*, d'un regard bienveillant
et d'un *moment pour soi*
pour que quelque chose commence à *se remettre à sa place.*



Les pierres sont entrées naturellement
dans mon accompagnement.

Non pas comme des solutions,
mais comme des présences.

Des soutiens simples, silencieux,
capables de nous aider à :



✦ *revenir au corps,*
✦ *ralentir,*
✦ *ressentir.*


Ce livre est né de ce désir :
offrir un espace accessible à chacun
pour se déposer, observer, comprendre
et transformer en douceur
ce qui demande à évoluer.

Vous n'avez rien à réussir ici.

Seulement à vous rencontrer.

Prenez votre temps.
Respirez.

Laissez ce chemin s'ouvrir à votre rythme.





Comment utiliser ce livret

Ce livret n'est pas un livre à lire d'un trait.

Il est un espace à habiter.

Vous pouvez le parcourir dans l'ordre proposé,
ou vous laisser guider par le chapitre qui vous appelle.

Chaque thème est une porte.

Il n'est pas nécessaire de tout ouvrir en même temps.

Prenez un chapitre.

Lisez lentement.

Arrêtez-vous quand quelque chose résonne.

Revenez-y plusieurs jours si besoin.

Les espaces d'écriture ne demandent pas de "bonne réponse".


Ils demandent de la sincérité.

Les lettres ne sont pas à envoyer.

Elles sont à ressentir.

Les pierres ne sont pas obligatoires.





Elles ne remplacent pas votre travail intérieur.
Elles deviennent simplement un point d'appui,
un rappel silencieux,
un ancrage lorsque le mouvement se fait.

Vous pouvez travailler un thème sur plusieurs jours.

Vous pouvez faire des pauses.

Vous pouvez refermer le livret si l'émotion devient trop intense
et revenir plus tard.

Ce chemin n'est pas une performance.

Il n'y a rien à réussir.

Il y a simplement à se rencontrer.



Prenez votre temps.

Respirez.

Laissez ce livret devenir un compagnon de transformation
à votre rythme.

Et surtout...

restez doux avec vous-même.



CHAPITRE

I

Espace d'écriture

Je me sens actuellement :

.....

Ce que je n'ose pas toujours dire :

.....

Ce dont mon cœur aurait besoin :

.....

Entrer en relation avec soi

Il existe un moment particulier dans tout chemin thérapeutique. Un moment presque invisible.

Ce n'est plus seulement lire.

Ce n'est pas encore transformer.

C'est accepter de se rencontrer.

Te regarder avec douceur plutôt qu'avec exigence.

Car la guérison ne commence pas lorsque nous changeons ce que nous sommes.

Elle commence lorsque nous cessons de nous abandonner intérieurement.

Prends un instant.

Respire.

Et pose-toi cette question simple :

Comment vais-je vraiment aujourd'hui ?

Pas la réponse sociale.

Pas celle que tu donnes automatiquement.

La vraie.

Temps d'exploration intérieure

Lis lentement chaque phrase et laisse venir ce qui se présente :

- Qu'est-ce qui occupe le plus mon esprit en ce moment ?
- Quelle émotion revient souvent ces derniers jours ?
- Y a-t-il une fatigue que je ne m'autorise pas à reconnaître ?
- De quoi aurais-je profondément besoin aujourd'hui ?

Souvent, nous pensons devoir aller mieux avant de prendre soin de nous.

En réalité, c'est l'inverse :

c'est parce que nous nous rencontrons honnêtement que le changement devient possible.

Aujourd'hui, tu viens peut-être de faire le premier geste essentiel :

revenir vers toi.

Et ce simple mouvement est déjà une transformation.