

www.michele-goessens.com



Jour 4 : Tableau de visualisation, 8 de mes forces

Le tableau de visualisation Feng Shui est à la fois le miroir de nos états d'âme et un formidable support pour les exprimer. C'est un outil puissant pour réaliser ses projets.

Dans ce cas, vous allez l'utiliser pour découvrir votre potentiel.

J'organise régulièrement des ateliers de tableau de visualisation Feng Shui pour mettre ses rêves en images. Cet atelier d'une journée permet de découvrir les blessures et les freins qui vous empêchent d'accéder à la pleine réalisation de vos projets. Pour découvrir les ateliers, [cliquez ici](#)

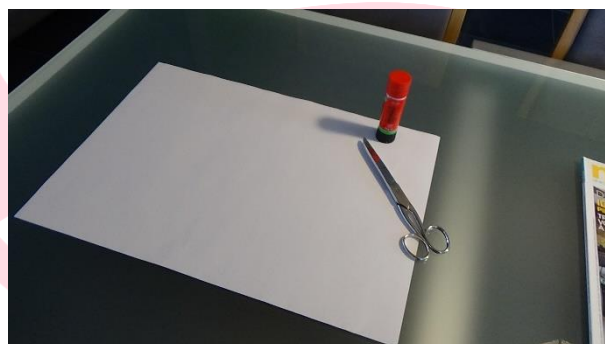
Comment réaliser le tableau de visualisation Feng Shui pour réapprendre à s'Aimer

Vous avez préparé, il y a quelques jours



Une pile de magazines et revues en papier glacé, dans lesquels vous découperez les images, les petits textes, les bandes de couleurs...

Une feuille A4 ou A3, une paire de ciseaux et de la colle



De quoi chronométrer : votre GSM (attention à ne pas vous laisser distraire), une montre, un minuteur...

Prévoyez 60 minutes où vous ne serez pas dérangé(e) par le GSM, les enfants, les collègues...

Détendez-vous, en écoutant de la musique relaxante, en faisant quelques respirations profondes ou une petite méditation



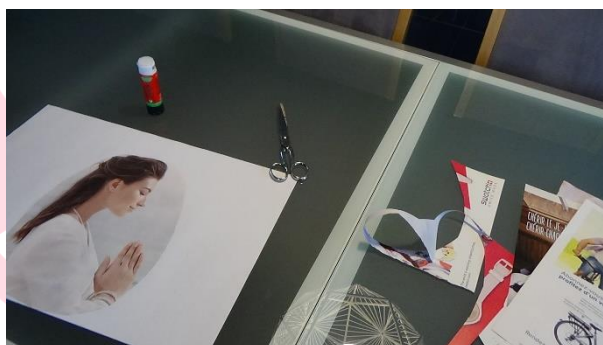
Étalez vos revues et choisissez, en fermant les yeux, 5 revues

Feuilletez-les pendant 2 minutes pour trouver une image, une photo, un mot, une phrase, une citation ou une bande de couleurs... qui selon vous, vous correspond.

Cela ne veut pas dire que cela doit être une copie conforme de vous, comme votre mental voudrait vous le faire croire. Plutôt un symbole, une photo qui représente qui vous êtes.

Vous avez maximum 2 minutes. Lorsque vous avez trouvé, vous déchirez la page. Pourquoi si peu de temps ? Simplement pour que votre mental n'intervienne pas.

Après ces 2 minutes, découpez-la correctement et collez-la au centre de la feuille.



Reprenez vos 5 revues, donnez-vous 10 minutes pour détacher au moins 8 images, photos, mots, phrases, citations ou bandes de couleurs... qui vous inspirent. Faites le sans réfléchir afin que votre mental n'intervienne pas.

Vous recherchez les qualités que vous possédez, évitez les représentations tristes, maussades, agressives...

A la fin des 10 minutes, arrêtez-vous.

Prenez les pages que vous avez détachées des revues, découpez-les selon votre imagination. Disposez-les autour de la « représentation de vous » que vous avez collée sur votre page blanche. Ne laissez pas de vide.



Collez vos images, vos photos, vos mots, vos phrases, vos citations ou vos bandes de couleurs.... selon votre inspiration.

N'excédez pas les 15 minutes pour terminer votre tableau. Votre tableau est terminé en moins d'une heure.

Votre tableau de visualisation Feng Shui ressemble à un puzzle que vous avez assemblé. Afin que de reconstituer l'unité, faites-en une photocopie couleur et de préférence, faites-la plastifier.

Lorsque votre œuvre est prête, vous allez l'observer. Votre tableau se compose de 9 cases comme un Bagua, chaque zone a une signification. Avant de passer à la page suivante, faites l'exercice sans avoir lu les informations du tableau, jouez le jeu !

Prenez votre petit carnet sur lequel vous inscrirez toutes vos observations.

Vous êtes au centre de ce tableau, décrivez-vous ? Quelle sensation se dégage de cette représentation ? Trouvez uniquement des éléments positifs.

Ensuite, repérez l'image ou les images que vous avez collées en haut à gauche, décrivez la et notez sur votre feuille. Ensuite, continuez avec la ou les images en haut au centre, puis en haut à droite, ensuite à gauche, au centre... décrivez, écrivez...

Lorsque votre observation est terminée, lisez le tableau ci-dessous. Vous allez découvrir une partie des qualités que vous possédez, une infime partie de tout votre potentiel.

Votre richesse intérieure	Représentation positive de ce que vous avez de vous-mêmes et que vous générez auprès des autres	Ce que vous aimez chez vous
Ce qui représente votre vitalité	Comment vous vous voyez	Vos rêves
Votre savoir	Votre puissance personnelle, votre force	L'aide que vous apportez aux autres ou celle que les autres vous apportent

Pour vous aider, voici l'analyse d'un tableau. C'est une analyse subjective, vous n'observerez peut-être pas la même chose, chaque symbolique peut être interprétée différemment parce que nous fonctionnons tous différemment selon notre éducation, nos croyances, notre âge, notre humeur du moment....

Faites-vous confiance lorsque vous interprétez votre tableau, demandez aussi l'avis des enfants, ils n'ont aucun filtre.

Dans ce tableau, la dame au centre reçoit de la lumière sur son visage, elle a un regard serein, elle a les yeux fermés, elle est en confiance. Elle est habillée en blanc, couleur de la pureté. Elle a les mains jointes sur le chakra du cœur. Le mot naturel est également au centre du tableau. On peut l'interpréter comme « Natur » « el ».



En zone Richesse qui représente votre **richesse intérieure**, nous y découvrons une fraise bien mûre d'un très beau rouge. La belle feuille verte ressemble à 3 feuilles accolées les unes aux autres, un beau vert-jaune couleur du renouveau.



Le bouchon d'une bouteille de parfum attend d'être ouvert



En zone Santé qui représente votre **vitalité** un dessert encore avec des fraises, il faudrait poser la question à l'auteur du tableau : que représente la fraise pour vous ?

En zone Connaissance, la zone de votre **savoir**, un bouquet de fleurs de variétés différentes, aurait-elle plusieurs formes de savoir ?



En zone Carrière, votre **puissance personnelle**, les phrases « j'adore » et « naturellement concernée » apparaissent. L'auteur du tableau s'émerveille-t-il facilement ? Se sent-il naturellement concerné par les autres ?

En zone Aide Extérieure, **l'aide que vous apportez aux autres ou que les autres vous apportent**. Une dame semble rouler rapidement avec la bicyclette. Elle circule dans la campagne, elle est souriante, elle fonce.





En zone Projets, la zone de vos **rêves**. Une pomme avec un village et des arbres. Pour l'auteur du tableau, serait-ce, réaliser un monde nouveau, un monde meilleur ?

En zone Amour, ce que vous **aimez** de vous, ce qui vous tient à cœur. Le couple qui s'enlace représente la complicité. La phrase collée indique « s'oxygéner le corps et l'esprit »



La zone Réputation, l'image que **vous générez** auprès des autres. La phrase inscrite « chérir le je-fais-ce-que-je-veux-c'est-dimanche, chérir chaque instant »

C'est, à présent, à vous de découvrir tout votre potentiel, toute la valeur que vous possédez. Vous êtes parfait(e) dans votre imperfection.

Gardez bien précieusement votre tableau, utilisez-le comme set de table, comme image sur votre GSM, comme fond d'écran sur votre PC, dormez avec lui sous votre oreiller...

Observez-le chaque fois que vous doutez de vos qualités, de tout le potentiel qui est en vous. Vous serez émerveillé, chaque fois que vous l'observerez vous y découvrirez de nouvelles informations.

J'observe mon tableau chaque jour au petit déjeuner, c'est impressionnant les petits détails que j'y découvre chaque jour.

Si vous avez des questions ou si vous désirez partager vos commentaires, [rejoignez-nous sur le groupe](#)

À demain pour la suite...

Michèle
Avec Amour, Passion et Gratitude

Découvrez les activités du Feng Shui de la Nouvelle Conscience en [cliquant ici](#)

