



L'art du
Flow Living

by @sophie.sunflow

Hello

Moi c'est Sophie.

Je suis une Exploratrice. Depuis aussi longtemps que je m'en souviens, j'explore le monde, l'être humain, l'univers, la spiritualité, l'énergie, le subtil, le corps humain, la nature... Je suis passionnément passionnée par la Vie et toute sa magie.

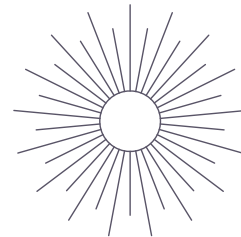
Je souhaite partager aujourd'hui des pratiques et savoirs essentiels qui m'ont permis de me reconnecter à moi, à mon corps, à mon esprit et à mon âme plus que jamais. Et surtout à créer un espace de paix et d'harmonie dans ma relation à moi, aux autres et à la vie.

Je t'aide à intégrer le Flow cosmique de la Vie et à révéler ta lumière intérieure et tous tes potentiels, pour t'ouvrir à la magie de l'Univers, à ses infinies possibilités et expérimenter la joie de chaque instant.

Dans cet ebook je te livre ma vision de l'Art du Flow Living et du Mouvement, pour que toi aussi tu crées une vie alignée et connectée.



ENERGY GUIDE



Je t'accompagne à te reconnecter à ton essence pour incarner l'harmonie et intégrer le flow. Ainsi, tu te connectes à l'abondance et à la magie de la vie et tu apprends à co-crée ta réalité idéale avec sérénité.

COPYRIGHT

L'ensemble de ce contenu constitue une œuvre protégée par la législation française et internationale en vigueur sur le droit d'auteur et d'une manière générale sur la propriété intellectuelle et industrielle.

La structure générale de ce ebook et les textes sont la propriété exclusive de Sophie Lasserre.

La reproduction partielle ou intégrale des éléments précités et d'une manière générale, la reproduction de tout ou partie du contenu de ce ebook sur un support, quel qu'il soit, est formellement interdite, sans l'accord écrit et préalable de son titulaire, c'est-à-dire Sophie Lasserre.

Donc, tout extrait utilisé à usage public, professionnel ou commercial doit faire l'objet d'une demande préalable à Sophie Lasserre.

Si cet usage est autorisé, il doit être utilisé avec la mention "tiré de l'ebook de Sophie Lasserre".

Merci ♥

SOMMAIRE

6

Flow

8

Les Lois de l'Univers

10

L'Art du Flow Living

12

Corps • Esprit • Âme

13

Les Arts du Mouvement

A woman with long dark hair is captured in profile, running on a sandy beach. She is wearing a long, flowing, light-colored dress that billows around her as she moves. Her hair is blowing in the wind, creating a sense of motion. The background is a vast, open landscape under a clear sky, with the horizon line visible. The overall mood is one of freedom and movement.

La Vie est mouvement.

FLOW

Notion essentielle de la vie, et de ce que je te transmets, je dois te parler du FLOW !

Pour moi le flow c'est cette connexion supérieure avec l'énergie, avec tout ce qui est, tout ce qui vit, tout ce qui vibre à chaque instant, à l'intérieur de nous, à l'extérieur et entre les deux.

C'est notre connexion à l'Univers, à la Source, et aussi à notre âme. C'est la part subtile de notre existence, celle qui nous anime, qui nous relie aux autres, à la Terre, au Cosmos...

C'est le souffle de vie qui nous inspire. C'est l'espace où vibre la magie, l'espace des infinies possibilités, de l'illimité.

Le Flow c'est vraiment ce mouvement cosmique & éternel de la vie.

Tu vis ses fluctuations sans arrêt, ses cycles, avec toutes ses contractions, ces moments où tu as besoin de calme, de repos, de douter avant de te recentrer, et puis d'un coup revient l'expansion, tu es inspiré, tu vois avec clarté la prochaine étape, tu es plein d'énergie, tu te mets en mouvement.

Ce cycle de contraction / expansion c'est la respiration même de la vie, comme une inspiration et une expiration, il recommence à l'infini.



Et tous ces mouvements t'amènent à toujours plus de compréhensions de toi-même, de la vie et de ce que tu veux pour toi. Que ce soit un moment de contraction, souvent perçu comme négatif ou inconfortable, ou alors un moment de pure action et expansion, souvent adoré par celui qui en fait l'expérience.

INTÉGRER LE FLOW C'EST AVANT TOUT ACCUEILLIR

Accueillir ce qui est, ce qui a été et ce qui sera. Accepter à bras ouverts ce que la vie te présente, chaque période qui se présente, accepter ce que ton être veut vivre dans cet instant, et cela sans résister.

En lâchant les résistances tu te connectes à l'énergie du flow, à l'impermanence totale et au mouvement spontané & juste de la vie, tu te connectes à l'abondance pure.

Car dans cet espace de flow, tu n'as pas besoin de réfléchir, de contrôler ou de calculer... tu peux juste ÊTRE, ÉCOUTER ton cœur, écouter les signes qui te sont envoyés, et faire CONFIANCE à la vie et à ton âme pour te montrer le chemin au fur et à mesure que tu l'empruntes, avec joie et sérénité.

Cela commence par un choix conscient suivi d'un mouvement inspiré.



LES LOIS DE L'UNIVERS

J'adore explorer les grands principes de la vie pour accorder mon esprit sur la fréquence du flow. Connaitre les lois de l'univers est une belle façon de le faire.

LA LOI DE L'UNITÉ

Tout est connecté et interdépendant

LA LOI DE LA VIBRATION

Tout est en mouvement constant, et vibre à une fréquence particulière

LA LOI DE L'ATTRACTION

L'énergie attire la même énergie

LA LOI DE L'ACTION

Manifester demande des actions alignées en plus de l'intention

LA LOI DE LA CAUSE À EFFET

Tout action a une conséquence (pensée, émotion, parole, action..)

LA LOI DE LA CORRESPONDANCE

Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, ce qui est à l'extérieur est comme ce qui est à l'intérieur

LA LOI DE LA COMPENSATION

On récolte ce que l'on sème

LA LOI DE LA TRANSMUTATION DE L'ÉNERGIE

L'énergie bouge et fluctue constamment, tout est transmutable

LA LOI DE LA RELATIVITÉ

Tout est question de perspective et de perception

LA LOI DE LA POLARITÉ

Tout chose a deux faces (ou plus)

LA LOI DU RYTHME

Tout est impermanent, la vie est un cycle de contractions & expansions

LA LOI DU GENRE

La base de toute création est un équilibre des énergies féminine et masculine



"Accueillir est le plus beau cadeau que tu peux te faire pour laisser la vie s'exprimer à travers toi, vivre ce flow intuitif dans chaque aspect de ton quotidien et ainsi co-crée une réalité plus alignée avec toi & avec ton âme."



L'ART DU FLOW LIVING

Voici quelques clés pour incarner cet état de flow intérieur et se laisser guider par la vie au quotidien, j'appelle cela l'Art du Flow Living. Tu peux les afficher quelque part où tu les verra souvent pour te ramener à cet état de flow living.

Reconnaitre que la vie est mouvement, changement, et que c'est la seule constante qui existe.

Se souvenir que rien n'est permanent, rien ne dure, tout passe par les mêmes cycles de contraction / expansion, après la pluie vient toujours le beau temps

Être pleinement présent ici & maintenant, en état d'accueil total

Laisser partir l'ancien pour accueillir le nouveau

Vivre en conscience et t'aligner à ce qui résonne en toi, ne faire que ce qui te rend légère et heureuse

Prendre le temps d'écouter les murmures du coeur et se laisser guider par ses envies profondes, par son âme

Focaliser son attention et son énergie sur ce que tu souhaites créer

Trouver et ancrer sa stabilité intérieure, son point d'équilibre, sa paix intérieure

Prendre de la hauteur pour repérer le plus grand tableau

Rester connecté à sa puissance intérieure et se détacher des désirs de l'égo

Demander à la vie ce que tu veux et apprendre à recevoir les cadeaux, messages, signes & synchronicités

Cultiver sa foi en la vie : l'univers conspire à chaque instant pour ton plus grand bien et te renvoie exactement ce qui émane de toi

S'autoriser à rêver grand et explorer de nouveaux horizons, ouvrir ton champ des possibles, TOUT ce que ton esprit peut imaginer, tu peux le créer dans ta réalité

Tout ce qui t'arrive est une clé de ton évolution, apprendre à voir la beauté dans les apprentissages

Exprimer ma gratitude afin de me connecter aux vibration les plus élevées

Te mettre en mouvement et passer à l'action INSPIRÉE, ne fais que ce qui fait chanter ton coeur, ce qui te met dans cet état de flow, cette énergie fluide et pure

Avoir conscience que tout est déjà là et tu assez ici et maintenant.

Lâcher prise et se laisser porter par le flux naturel de la vie, lâcher le contrôle au profit de la confiance, l'univers te le rendra.

Être persévérant et discipliné : tout se pratique, surtout le mindset flow living ♡.



"TOUT COMMENCE PAR UN
CHOIX CONSCIENT SUIVI D'UN
MOUVEMENT INSPIRÉ."

Et ce mouvement inspiré, il se passe dans chaque dimension de ton être. Tu es dans l'énergie de flow naturellement lorsqu'une parfaite harmonie règne entre ton esprit, ton corps et ton âme. Le Corps est ton temple sur Terre, l'Esprit est ton pouvoir créateur et l'Âme est ton essence.

CORPS

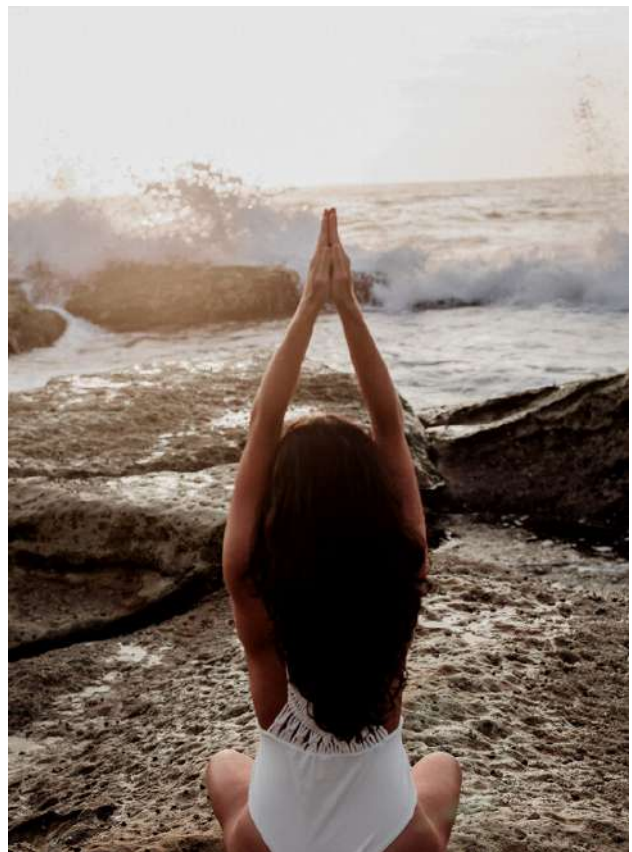
En passant par le corps physique, énergétique et la respiration, on prend contact avec tous nos ressentis, nos émotions, nos sensations physiques et subtiles. Notre corps est l'expression dans la matière de notre essence, c'est la porte d'entrée de notre âme. En se re-connectant profondément avec tous ses aspects, ses capacités, et ses nombreux messages, on développe une relation d'amour avec lui et une conscience élargie de qui nous sommes. En canalisant notre énergie intérieure, on commence à danser avec la vie, littéralement.

ESPRIT

Notre esprit est en mouvement permanent. Nous réfléchissons, analysons, calculons, nous cultivons des jugements, des doutes, des peurs, des espoirs, des objectifs, des rêves. Tout cela dans l'espace de l'esprit, du mental. Seulement il a une puissance créatrice extraordinaire, tout ce que nous pensons, nous le créons dans notre réalité. L'enjeu est donc de reprendre notre pouvoir intérieur, ramener la paix en soi et revenir aux commandes conscientes des mouvements de notre brillant esprit pour créer une vie alignée et magique.

ÂME

Notre âme c'est notre essence véritable, la partie la plus complète, la plus pure de nous. C'est notre lumière intérieure, c'est la petite voix dans notre tête qui nous chuchote ses élans et que nous ressentons fort dans notre coeur. Elle est avec nous, en nous, à chaque instant. Et notre âme a un plan majestueux à réaliser dans cette vie. C'est à nous de faire le silence à l'intérieur, de nous vider de tout ce qui nous alourdit, et ainsi recréer un espace pur pour accueillir toute la puissance de notre âme, toute sa sagesse et sa divine guidance pour avancer les yeux fermés.



LES ARTS DU MOUVEMENT

Mon approche t'invite à créer cette harmonie corps • âme • esprit à travers la puissance du mouvement.

Avec le mouvement, tu pars à la rencontre du flow en toi & autour de toi, et tu apprends à l'apprivoiser et à l'incarner pleinement.

Le mouvement c'est la vie et c'est aussi l'énergie qui circule dans tout à chaque instant. Le mouvement est multiple, il est, en permanence, dans plusieurs états. Et j'ai sélectionné certaines pratiques pour aller l'explorer sous toutes ses formes, c'est ce que j'appelle les Arts du Mouvement :

- Le souffle est le premier mouvement, le flux de l'énergie vitale par tes inspirations et expirations. Ici on va aller pratiquer l'art du **Pranayama**.

- Le mouvement de l'esprit : ce brillant créateur, notre machine à penser et à manifester dans la réalité le résultat de nos intentions. L'art de la **Méditation** va nous permettre d'apprendre à maîtriser nos pensées & nos émotions. L'art de la **Visualisation** va aussi nous aider à intentionnaliser notre vie et manifester ce qu'on l'on souhaite vraiment.

- Le mouvement physique et énergétique du corps : ici on va explorer le **Yoga Flow & l'Énergie** ainsi que la **Danse intuitive**, pour se reconnecter au corps & laisser parler son âme à travers lui, faire circuler les énergies, guérir, libérer et intégrer la santé.

- Le mouvement de l'âme : notre essence nous parle et nous envoie des messages constamment, il est essentiel de renouer un dialogue conscient et connecté avec elle. En plus du **Flow Living**, l'art de la **Méditation & Visualisation**, la **Danse intuitive**, le **Yoga**, vont là aussi y contribuer.

PRANAYAMA

Prana : énergie vitale & Ayama : expansion

C'est l'art de la maîtrise du souffle et de l'énergie vitale dans le corps.

Le Pranayama est une respiration consciente et équilibrée qui regroupe plusieurs techniques spécifiques pour augmenter nos capacités et notre flow d'énergie.

Cette pratique nous permet de nous reconnecter à nous et au moment présent.

Certaines respirations vont aider à calmer le mental, se centrer en soi, apaiser des comportements compulsifs, intégrer une plus grande maîtrise intérieure.

D'autres vont permettre de purifier le corps, le guérir, booster son énergie, se recharger, ou encore augmenter son métabolisme.

Une technique de Pranayama très connue et essentielle est la **Nadi Shodhana**, la respiration alternée. Elle permet une harmonisation de nos énergies féminine et masculine pour retrouver équilibre et alignement intérieur.

- main gauche posée sur le genou
- main droite : pouce bouche narine droite + INSPIRE par la gauche
- RETENTION (retiens la respiration)
- auriculaire bouche narine gauche + EXPIRE par la droite
- INSPIRE par la droite + RETENTION + pouce bouche droite + EXPIRE par la narine gauche
- Réaliser 5 à 10 cycles comme celui ci



YOGA

Le Yoga c'est l'union 'corps & esprit'. C'est une pratique sacrée ancestrale de mouvement corporel pour unir tous les aspects de Soi & trouver la paix intérieure.

Avec le Yoga, tu apprends à te connaître, à tisser des liens d'amour avec ton corps et tout ton être par la biais de l'écoute, la discipline et la patience.

C'est un enseignement de la maîtrise de soi, du silence, de l'immobilité et du mouvement, dans la Présence.

Avec le Yoga, j'aime prendre le temps de ressentir chaque posture dans mon corps & dans mes énergies pour écouter ce qu'elle vient me raconter, me montrer.

La dimension spirituelle est essentielle à cette pratique qui est loin d'être une performance physique mais plutôt un chemin de reconnexion à Soi.

Le Yoga Flow c'est l'aspect intuitif et FLUIDE de cette discipline. C'est écouter son corps, son âme parler à travers lui pour libérer ce qui ne te sers plus et accueillir le nouveau en toi.

La fluidité dans l'enchaînement te connecte plus que jamais au flow de la vie et t'aide à intégrer en toi cet équilibre dans le mouvement, dans le changement.

Si tu en ressens l'envie, je t'invite à ajouter des mouvements intuitifs à ton flow de yoga (sans t'occuper de l'aspect esthétique), mais plutôt en laissant ton Être s'exprimer et donner vie à ta pratique personnelle. ♡



DANSE INTUITIVE

La danse intuitive c'est l'expression pure de ton âme.

C'est un moment de connexion intense à tes émotions dans l'instant et à ta libération personnelle.

Mettre une musique et te laisser porter par elle c'est apprendre à danser avec la vie, tout lâcher pour être dans le flow.

Quand tu te laisse guider par ton corps et par la musique, tu ne penses plus, tu ne te juges plus, tu n'as plus de peur ou d'angoisse, tu ne te rappelles pas de ce qu'il s'est passé avant ou ce qui doit se passer après.

TU ES, toi, là, maintenant, en pleine présence, en pleine conscience.

Danser a ce pouvoir de te ramener en un instant dans le présent.

Danser a ce pouvoir de te ramener à ta puissance intérieure.

Danser a ce pouvoir de te libérer de tout ce qui entravait ton chemin.

Danser a ce pouvoir de t'apaiser et laisser parler ton âme, entendre ses messages.

Danser te ramène à ton essence, à ta beauté, à ta joie, à ta folie et à ton amour de la vie.

Pour intégrer le flow dans ta vie, apprendre à accueillir et créer ta réalité en conscience, il est essentiel que tu apprennes à te laisser danser par la vie.♡



MÉDITATION

La méditation est l'art du détachement intérieur.

Elle fait partie de l'enseignement sacré du yoga et se base sur la pratique de la présence à ce qui est.

Méditer te permet d'appivoiser ton mental, calmer son flux et revenir dans le moment présent pour, à terme, contrôler la direction de tes pensées naturellement.

C'est une vraie rééducation de ton esprit, qui t'invite à incarner ta paix intérieure.

Avec la méditation tu apprends à te détacher de toute charge émotionnelle. Tu apprends la neutralité et la maîtrise de toi pour revenir à ton état de créateur et non victime de ta vie.

Tu ne subis plus les situations, tu n'es plus gouverné par tes émotions ou tes croyances limitantes.

Au contraire, tu es serein, libre, et connecté plus que jamais à ton âme.

Méditer te permet ainsi d'améliorer l'écoute de ton intuition et créer un nouveau lien intime avec ton essence et avec la vie.

À chaque fois que je prends le temps de revenir à l'intérieur, je vide ma coupe, je recrée de l'espace et je me connecte avec le flow. La vie peut ainsi me remplir de sa sagesse, je me sens divinement guidée & inspirée, et je m'aligne profondément.

ATTENTION : méditer risque bien de devenir aussi important que respirer. ♡



VISUALISATION

La Visualisation est une pratique essentielle à intégrer au quotidien. Tu ne peux pas passer à côté et je vais t'expliquer pourquoi.

TU LE FAIS DÉJÀ, en permanence et sans t'en rendre compte. Tu imagines souvent les pires scénarios qui pourraient arriver, tu te vois d'une certaine façon, tu regardes les autres avec un certain regard, et tu as des perceptions relatives à l'égard de tout ce qui t'entoure et ce que tu vis. Et tout ce que tu imagines tu le créés dans ta vie. Alors autant le choisir!

Apprendre à visualiser en conscience c'est ACTIVER SON POUVOIR CRÉATEUR.

En posant des intentions précises et en les visualisation dans leur plus belle réalisation il se passe deux choses :

- tu focalises ton mindset (esprit)
- tu focalises tes énergies (vibration)

Ce combo magique c'est le secret de la MANIFESTATION. C'est la clé pour aller vers la réalité de tes rêves et arrêter de subir ta vie.


Et quand tu ajoutes à cela, le mouvement par l'action inspirée, tu es en pleine PUISSANCE et ta réalité se CRÉÉE devant toi.

Voici donc la petite formule magique :

**CHOIX + INTENTION + VISUALISATION
+ ACTION = FOCUS ÉNERGÉTIQUE =
ATTRACTION = MANIFESTATION**

Visualise tout ce que tu veux, car TOUT est possible. Il suffit de le demander. ♡



A woman with dark hair, wearing a black leotard, is performing a backbend on a white mat with a black leopard print pattern. She is sitting on the mat with her legs tucked under her, and her arms are raised and clasped behind her head. The background is a light-colored wall with a staircase on the right and a hanging plant with white flowers on the left. The ground is covered in gravel.

Incarner le flow,
accueillir, choisir, vibrer,
danser, aimer.

UN PETIT MOT

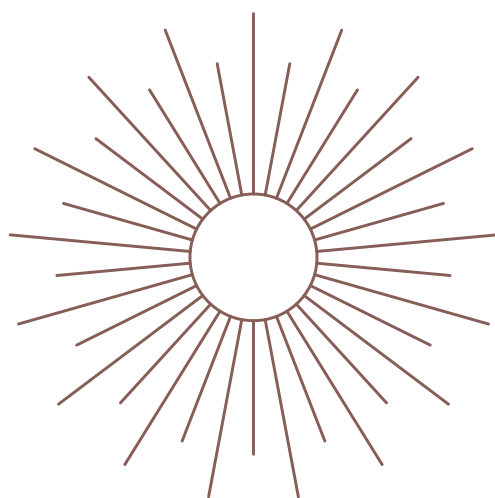
La vie est une danse magnifique qui nous permet d'expérimenter et d'évoluer. Chacun fait de son mieux à tout moment. Et toi aussi. Reste bienveillante avec toi même, accorde toi le temps et l'espace pour te transformer.

Tout Art, avant de le maîtriser, se pratique. Vivre dans le flow, c'est pareil. Plus tu pratiquera, plus tu pourra apprécier pleinement cette connexion avec la vie et avec toi même. Il en est de même avec le yoga, le pranayama, la méditation ou encore la visualisation.

C'est en pratiquant que tu apprendra à faire le vide en toi, apaiser tes émotions, maîtriser ton esprit, respirer consciemment, assouplir ton corps et t'y connecter profondément pour goûter à la LIBERTÉ du moment présent & du flow living.

Peut-être que mon approche te parlera, et peut-être pas. C'est ok. Il existe de nombreux moyens d'intégrer le flow et créer l'harmonie en toi. Le principal c'est simplement de le choisir et de se mettre en mouvement.

Merci d'avoir téléchargé cet ebook ! J'espère qu'il t'a plu.
Avec tout mon Amour, Sophie.





L'ART DU
FLOW LIVING

by Sophie Sunflow