

TU ABSORBES LES ÉMOTIONS DES AUTRES... SANS LE SAVOIR ?

Le guide pour retrouver ton calme, protéger ton énergie et te reconnecter à toi-même.

Géraldine
Être de Lumière Terrether

SOMMAIRE

Ce que tu découvriras dans ce guide :

🌿 Une lettre pour toi
🌿 Pourquoi tu ressens les choses plus intensément
🌿 Pourquoi j'ai choisi ce chemin
🌿 Ces situations te parlent-elles ?
🌿 Comprendre ta sensibilité
🌿 Les erreurs qui épuisent ton énergie
🌿 Pourquoi l'ancrage change tout
🌿 Les signes que ton énergie retrouve son équilibre
🌿 Deux rituels simples à pratiquer
🌿 Et si ce n'était que le début...

C H A P I T R E
1

COMPRENDRE

Parce qu'on ne peut protéger
que ce que l'on comprend.

Parce que tout changement commence par une prise de conscience.

🌿 UNE LETTRE POUR TOI

Si tu tiens ce guide entre tes mains aujourd'hui, ce n'est peut-être pas un hasard.

Peut-être que, depuis quelque temps, tu ressens que quelque chose en toi mérite d'être écouté.

Certaines personnes ou certains lieux te laissent complètement vidé·e sans que tu comprennes pourquoi.
Tu as parfois besoin de retrouver le calme, de t'isoler quelques instants ou simplement de respirer.
On t'a peut-être déjà dit que tu étais trop sensible, que tu prenais les choses trop à cœur ou que tu réfléchissais beaucoup.

Et si cette sensibilité n'était pas une faiblesse ?
Et si elle était simplement une partie de toi qui demande à être comprise, accueillie et protégée ?

À travers ce guide, j'aimerais partager avec toi quelques clés qui m'ont aidée sur mon propre chemin, ainsi que des outils simples que tu pourras intégrer dans ton quotidien.

Mon souhait est simple : que tu refermes ces pages avec un regard plus doux sur toi-même et que tu retrouves un peu plus de calme, de confiance et d'équilibre.

Bienvenue.

Géraldine

🌿 La sensibilité n'est pas une faiblesse.
C'est une force qui demande
simplement à être apprivoisée.



🍃 POURQUOI TU RESSENS LES CHOSES PLUS INTENSÉMENT ?

As-tu déjà eu l'impression de rentrer dans une pièce et de sentir immédiatement qu'il y avait une tension, sans qu'aucun mot n'ait été prononcé ?

Ou de passer un moment avec quelqu'un et de rentrer chez toi complètement vidé·e , comme si tu avais porté ses émotions sans t'en rendre compte ?

Peut-être qu'au contraire, certains lieux t'apaisent instantanément. Une promenade en forêt, le bruit des vagues, un coucher de soleil...
Comme si ton corps retrouvait enfin un espace pour respirer.

Si tu te reconnais dans ces situations, sache une chose : tu n'es pas seul·e .

Nous ne ressentons pas tous le monde de la même manière. Certaines personnes sont naturellement plus attentives aux émotions, aux ambiances ou aux changements autour d'elles. Cette sensibilité peut parfois sembler envahissante, mais elle n'est pas un défaut.

Elle demande simplement à être comprise.

Lorsqu'on apprend à mieux se connaître et à protéger son énergie, cette sensibilité peut devenir une véritable force.

🌿 Ta sensibilité ne te rend pas plus fragile.
Elle te rend plus réceptif.ve.
Et comme toute capacité, elle s'apprend, se comprend et se protège.

🌿 Pourquoi j'ai choisi ce chemin

Je m'appelle Géraldine.

Avant de devenir énergéticienne, j'ai suivi des études d'infirmière. Cette formation m'a appris à observer, écouter et accompagner les personnes avec rigueur et bienveillance. Aujourd'hui encore, je garde une profonde confiance dans la médecine conventionnelle.
Pour moi, elle occupe une place essentielle et les soins énergétiques ne viennent pas s'y opposer, mais peuvent s'inscrire dans une démarche complémentaire de bien-être.

Comme beaucoup, la vie m'a confrontée à des épreuves. La maladie, les deuils, les remises en question... Ces expériences m'ont amenée à chercher d'autres façons de retrouver un équilibre et d'apaiser ce que je ressentais.

En 2015, j'ai découvert les soins énergétiques. Je n'y ai pas trouvé des réponses à tout, ni des solutions miracles. J'y ai trouvé un espace d'écoute, de calme et de reconnexion à moi-même.

Aujourd'hui, j'accompagne à mon tour les personnes qui ressentent les choses intensément. Mon souhait est simplement de leur offrir un moment pour souffler, se recentrer et retrouver un peu plus de sérénité.

C'est avec cette intention que j'ai écrit ce guide.



🌿 Parfois,
les chemins
les plus difficiles
nous conduisent
à notre véritable
mission.

Ces situations te parlent-elles ?

Nous ne vivons pas tous les événements de la même manière.

Certaines personnes traversent leur journée sans être réellement affectées par ce qui les entoure. D'autres ressentent profondément les émotions, les ambiances ou les changements autour d'elles, parfois sans même savoir pourquoi.

Et toi... te reconnais-tu dans certaines de ces situations ?

🌿 Tu ressens une fatigue difficile à expliquer, même après une bonne nuit de sommeil.
🌿 Après avoir passé du temps avec certaines personnes, tu ressens le besoin de retrouver le calme.
🌿 Tu perçois facilement les émotions ou les ambiances qui t'entourent.
🌿 Le bruit, la foule ou une journée très chargée t'épuisent rapidement.
🌿 Tu apprécies particulièrement les moments passés dans la nature ou dans un endroit paisible.
🌿 Il t'arrive d'avoir des intuitions qui se révèlent justes, sans pouvoir vraiment les expliquer.
🌿 Tu ressens souvent le besoin de t'isoler quelques instants pour retrouver ton équilibre.

Si plusieurs de ces situations te parlent, il est possible que tu sois simplement plus sensible à ton environnement que la moyenne.

Cette sensibilité n'est pas une faiblesse. C'est une manière différente de percevoir le monde, qui demande simplement à être comprise et apprivoisée.

🌿 Plus tu apprends à écouter ce que tu ressens, plus il devient facile de retrouver ton équilibre.

COMPRENDRE TA SENSIBILITÉ

Mieux comprendre ce que tu ressens,
c'est déjà commencer à en prendre soin.

Nous ne percevons pas tous le monde de la même manière.

Certaines personnes traversent une journée sans être réellement affectées par ce qui les entoure. D'autres ressentent profondément les émotions, les ambiances ou les changements autour d'elles.

Dans mon approche, cette sensibilité est une capacité naturelle. Elle peut parfois donner l'impression d'être submergé·e ou vidé·e simplement parce que l'on absorbe davantage ce qui nous entoure.

Ce n'est pas une faiblesse.
C'est une sensibilité qui demande à être comprise, protégée et équilibrée.

Avec le temps, il est possible d'apprendre à mieux vivre avec elle grâce à quelques habitudes simples que nous allons découvrir ensemble.

🌿 Les 3 clés :
✨ Écouter ce que tu ressens.
🌳 Revenir régulièrement à toi grâce à l'ancrage.
🤍 Respecter davantage tes besoins.

🌿 Ta sensibilité n'est pas ton ennemi.
Elle peut devenir ta plus belle force.



CHAPITRE
2

SE RECONNECTER

Revenir à soi est parfois
le plus beau des voyages.

LES ERREURS QUI ÉPUISENT TON ÉNERGIE

Sans même t'en rendre compte,
certains comportements peuvent te vider de ton énergie.

Lorsque l'on est très sensible, on adopte parfois des habitudes qui finissent par nous épuiser.

🌿 Vouloir toujours être disponible pour les autres.
🌿 Dire oui, alors qu'au fond de soi, on aimerait dire non.
🌿 Oublier de s'accorder du temps pour récupérer.
🌿 Rester dans des environnements qui ne nous font plus de bien.
🌿 Penser que prendre soin de soi est égoïste.

Prendre soin de son énergie, ce n'est pas s'éloigner des autres.
C'est apprendre à ne plus s'oublier.

🌿 Le calme ne se cherche pas à l'extérieur.
Il se cultive à l'intérieur.



POURQUOI L'ANCRAGE CHANGE TOUT ?

Revenir à soi est souvent la première étape
vers un meilleur équilibre.

Lorsque nous sommes constamment tournés vers l'extérieur, nous finissons parfois par nous oublier.
Les obligations, le travail, la famille, les émotions des autres... Tout prend de la place, jusqu'à ce que nous ne sachions plus vraiment comment nous nous sentons, nous.

L'ancrage consiste simplement à revenir à l'instant présent.
À reprendre contact avec son corps, sa respiration et ce qui se passe à l'intérieur de soi.

Dans mon approche, c'est la base de tout travail énergétique. Avant de chercher à comprendre ou à libérer ce qui nous pèse, il est essentiel de retrouver un espace de calme et de stabilité.

🎧 À faire maintenant
Je t'invite à faire une pause quelques instants.
Installe-toi confortablement, mets tes écouteurs si tu en as et laisse-toi guider par la méditation d'ancrage qui accompagne ce guide.
Quelques minutes suffisent pour ralentir, te recentrer et profiter pleinement de la suite de cette lecture.
Prends ce temps pour toi.

🌿 Plus tu apprends à revenir à toi,
moins le monde extérieur a le pouvoir de te déséquilibrer.

LES SIGNES QUE TON ÉNERGIE RETROUVE SON ÉQUILIBRE

Les changements ne sont pas toujours spectaculaires.
Ils commencent souvent par de petits détails du quotidien.

Lorsque tu prends régulièrement le temps de te recentrer et d'écouter tes besoins, certains changements peuvent apparaître progressivement.

🌿 Tu retrouves plus facilement ton calme face aux imprévus.
🌿 Tu te sens moins envahi·e par les émotions des autres.
🌿 Tu oses davantage écouter tes besoins et poser tes limites.
🌿 Tu ressens le besoin de ralentir sans culpabiliser.
🌿 Tu retrouves peu à peu une sensation de légèreté et d'équilibre.

Il ne s'agit pas de devenir une autre personne, mais simplement de retrouver un lien plus profond avec toi-même.

Chaque petit pas compte.

🌿 L'équilibre n'est pas un endroit où l'on arrive.
C'est une façon d'avancer, un pas après l'autre.

C H A P I T R E
3

AGIR

Les plus grands changements
commencent souvent
par les gestes
les plus simples.

Prendre soin de son énergie,
c'est choisir de prendre soin de soi,
un jour après l'autre.

PREMIER RITUEL
Purifier ce qui t'accompagne

Un geste simple pour prendre soin des objets que tu portes au quotidien.

Au fil du temps, certains objets du quotidien nous accompagnent partout : un bijou, une pierre, une montre…

Dans mon approche, j'aime prendre quelques instants pour les nettoyer symboliquement, comme une façon de repartir sur de nouvelles bases.

🌿 Le rituel



🧂 Dépose ton bijou dans une coquille Saint-Jacques ou un petit bol.
🧂 Recouvre-le de gros sel.
🧂 Laisse-le reposer toute une nuit.
🧂 Le lendemain, retire le bijou, rince-le à l'eau claire et remets-le.

Ce rituel est avant tout une invitation à prendre un moment pour toi et à poser une intention de renouveau.

🌿 Les gestes les plus simples sont parfois ceux qui nous invitent le mieux à ralentir.

SECOND RITUEL
Se reconnecter au rythme de la Lune

Un moment pour déposer ce qui pèse
et accueillir un nouveau souffle.

Depuis toujours, la Lune rythme les cycles de la nature. Beaucoup de personnes choisissent ce moment pour faire une pause, prendre du recul et tourner une page.

Ce rituel est une invitation à te recentrer et à relâcher ce qui n'a plus sa place dans ta vie.

🌕 Le rituel

📝 Prends une feuille de papier et écris ce que tu souhaites laisser derrière toi : une émotion, une peur, une situation ou une pensée qui t'empêche d'avancer.
🌿 Relis doucement ces quelques mots, puis remercie-toi d'avoir pris ce temps.
✨ Tu peux ensuite conserver cette feuille dans un carnet ou la brûler en toute sécurité, comme un geste symbolique pour marquer ce nouveau départ.
🌕 Si tu le souhaites, profite de cette soirée pour déposer un verre d'eau ou un bijou à la lumière de la Lune.

L'essentiel n'est pas le rituel lui-même, mais l'intention que tu y mets.

🌿 Chaque nouveau cycle est une invitation
à laisser partir ce qui ne te permet plus d'avancer.

ET SI CE N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT...

Chaque chemin commence par un premier pas.

Tu arrives à la fin de ce guide... mais peut-être au début d'un nouveau chemin.

J'espère que ces quelques pages t'auront permis de mieux comprendre ce que tu ressens et de découvrir des outils simples pour prendre soin de ton énergie au quotidien.
Il n'est pas nécessaire de tout changer du jour au lendemain.
Les plus belles transformations commencent souvent par de petits gestes répétés avec régularité.

Si tu ressens le besoin d'aller plus loin, je propose des accompagnements énergétiques personnalisés, à distance ou en présentiel.
Chaque séance est unique, car chaque personne l'est aussi.

Je serai heureuse de t'accompagner sur ton chemin.

🌿 Je ne suis pas là pour changer qui tu es.
Je suis là pour t'aider à retrouver
la personne que tu n'as jamais cessé d'être.

📅 Réserve ton soin
etredelumiereterrether.fr
📱 Ou écris-moi sur Instagram
@geraldine_etredelumiere
Je prendrai le temps de te répondre personnellement.

Merci

Merci d'avoir pris ce temps pour toi.

Prendre soin de soi demande parfois simplement de ralentir quelques instants et d'oser s'écouter.

J'espère que ce guide t'accompagnera longtemps et que tu reviendras y puiser ce dont tu as besoin, au fil de ton chemin.

Prends soin de toi.
À très bientôt.

Géraldine
Être de lumière
Terrestre

