

Vos vêtements peuvent tout changer

Les vêtements, les accessoires et les bijoux que vous portez possèdent une énergie bien particulière. Ils peuvent vous donner la force d'aller de l'avant, de vous mettre en action, mais ils peuvent aussi vous entraver lourdement. Voici une base de réflexion, suivie de quelques conseils pour en tirer le meilleur parti.

Il existe une infinité de vêtements et de styles, et chacun d'eux possède une énergie particulière. Vous-même avez votre propre énergie. Mais notre éducation, le monde de la mode et la société en général ne nous aident pas à nous singulariser. Pourtant, porter le vêtement juste est une clé d'accès au bien-être, à la transformation et au rayonnement personnel. Et cette clé, c'est en vous que vous pourrez la trouver, en vous appuyant sur votre ressenti.

L'énergie du vêtement et la vôtre : trouver la résonance

Un vêtement s'exprime à travers trois aspects : couleur, matière et forme. Chacun d'eux est la manifestation d'une énergie spécifique et matérialise un des quatre éléments, Air, Eau, Terre et Feu (ou une combinaison).

Votre énergie à vous est la base sur laquelle vous appuyer pour choisir un vêtement. Vous dégagez quelque chose de singulier, qui se manifeste à travers votre corps. Votre énergie est également liée aux quatre éléments, qui se combinent entre eux et prennent place en vous sur quatre plans : physique, émotionnel, mental et spirituel. Pour trouver le vêtement qui « résonne » avec vous, la règle est la suivante : qui se ressemble s'assemble. Plus un vêtement possède une énergie proche de la vôtre, mieux il vous ira et mieux vous serez dedans.

Vos vêtements peuvent vous bloquer, ou au contraire vous donner de l'élan : un vêtement énergivore est un vêtement que vous portez, alors qu'un vêtement énergisant est un vêtement qui vous porte.

Un vêtement énergisant

C'est un vêtement qui vous ressemble. Son énergie est proche de la vôtre et il vous donne l'impression, quand vous le mettez, d'enfiler une « seconde peau ».

C'est, par exemple, un vêtement qui semble avoir été fait pour vous. C'est un vêtement qui a 10 ans, mais avec lequel on vous complimente

vous croyez ? Remplissent-ils un rôle (vous donner l'air sérieux ou respectable, vous faire accepter ou admirer...) ? Correspondent-ils à un code que vous avez appris (le blanc est pur et nécessaire pour méditer, le noir est une couleur qui protège des énergies extérieures...)?

La deuxième clé, c'est d'écouter votre ressenti. En essayant un vêtement, laissez venir vos sensations : le vêtement vous donne-t-il chaud, ou froid ? Est-ce qu'il vous serre, vous colle, ou ne vous serre pas assez ? Est-ce qu'il vous étouffe, ou vous laisse respirer ? Fait-il du bruit ? Si oui, est-ce agréable ? Est-ce qu'il est doux, ou vous gratte ? Est-il plutôt lourd ou léger ? Il n'y a pas de « bonne » réponse à ces questions : ce qui est bon pour une personne ne l'est pas nécessairement pour vous. Mais en apprenant à écouter vos sensations, vous pourrez vous rapprocher de ce qui vous correspond profondément.

La troisième clé, c'est d'apprendre à vous regarder dans le miroir. Que devriez-vous y voir ? Vous, et vous uniquement, pas vos vêtements. Voici donc les questions que vous pouvez vous poser face à votre reflet : vous voyez-vous en entier, ou avez-vous l'impression d'être



Beaucoup de nos vêtements agissent comme des masques... et empêchent notre force personnelle de rayonner.

encore aujourd'hui. C'est le vêtement que vous ne jetteriez pour rien au monde. C'est le vêtement qui vous rend belle (beau) tout en étant le plus confortable que vous ayez connu.

Un vêtement énergisant vous donne bonne mine, une sensation de protection et de liberté en même temps, vous permet de bouger naturellement, met en valeur votre silhouette sans la déformer. En le portant, votre corps est respecté.

Ensuite, il accompagne votre énergie, l'amplifie. Dedans, vous sentez une plus grande clarté d'esprit, vous savez où vous allez. Prendre des décisions devient plus facile. Il vous permet d'accepter vos fonctionnements et de vous respecter.

Enfin, un vêtement énergisant vous permet de reconnaître qui vous êtes, vous accepter, et le dire. En le portant, vous vous alignez sur votre nature profonde et exprimez votre puissance, que vous mettez de fait à disposition du monde, pour le bien de tous.

Un vêtement énergivore

Il entrave vos actions de façon plus ou moins subtile. Un vêtement énergivore possède une énergie éloignée de la vôtre, et le porter crée une dissonance qui fait baisser votre niveau

d'énergie personnelle. Selon votre sensibilité, vous pouvez ne pas vous en rendre compte, ou bien le ressentir fortement.

C'est, par exemple, un vêtement que vous vous forcez à mettre, par croyance ou habitude (un costume, un tailleur, une petite robe noire). C'est un vêtement qui vous cache (on ne voit que lui). C'est un vêtement qui n'est pas tout à fait assez long, couvrant ou cintré... et qui mobilise votre attention. C'est un vêtement qui vous empêche de bouger naturellement.

Sur le plan physique, un vêtement énergivore peut vous fatiguer, vous donner une impression de lourdeur, d'enfermement, de ne pas pouvoir respirer... En le portant, votre corps et ses besoins spécifiques ne sont pas respectés.

Ces désagréments physiques ne sont que la partie émergée de l'iceberg. En effet, l'inconfort que vous ressentez dans votre corps vous parle, en fait, de ce qui se passe sur les autres plans de votre personnalité : vous vous sentez bloqué(e), vous n'avez pas de motivation pour avancer, avez l'impression d'étouffer, etc.

De plus, parce qu'il est loin de votre énergie, un vêtement énergivore crée un décalage. En le portant, vous dites au monde, et à vous-même, que vous n'êtes pas celle (celui) que vous êtes. Vous masquez votre être profond et vos dons sous un costume et bloquez votre rayonnement naturel. Porter un vêtement énergivore, c'est vous saboter, c'est créer un manque à gagner.

Trois clés pour trouver le bon vêtement

Pour découvrir vos vêtements énergisants, appuyez-vous sur vous-même. Vous avez les réponses à toutes vos questions en vous.

La première clé, c'est de sortir des identifications. Un vêtement n'est pas pour vous si vous l'aimez pour ce qu'il représente, que ce soit conscient ou subtil. Les questions à vous poser sur vos vêtements : véhiculent-ils une culture, une idée ou une idéologie en laquelle

vous croyez ? Remplissent-ils un rôle (vous donner l'air sérieux ou respectable, vous faire accepter ou admirer...) ? Correspondent-ils à un code que vous avez appris (le blanc est pur et nécessaire pour méditer, le noir est une couleur qui protège des énergies extérieures...)?

La deuxième clé, c'est d'écouter votre ressenti. En essayant un vêtement, laissez venir vos sensations : le vêtement vous donne-t-il chaud, ou froid ? Est-ce qu'il vous serre, vous colle, ou ne vous serre pas assez ? Est-ce qu'il vous étouffe, ou vous laisse respirer ? Fait-il du bruit ? Si oui, est-ce agréable ? Est-ce qu'il est doux, ou vous gratte ? Est-il plutôt lourd ou léger ? Il n'y a pas de « bonne » réponse à ces questions : ce qui est bon pour une personne ne l'est pas nécessairement pour vous. Mais en apprenant à écouter vos sensations, vous pourrez vous rapprocher de ce qui vous correspond profondément.

La troisième clé, c'est d'apprendre à vous regarder dans le miroir. Que devriez-vous y voir ? Vous, et vous uniquement, pas vos vêtements. Voici donc les questions que vous pouvez vous poser face à votre reflet : vous voyez-vous en entier, ou avez-vous l'impression d'être



En résonance profonde avec votre être, un vêtement énergisant agit comme une clé d'activation de vos dons.

morcelé(e) ? Vos yeux sont-ils attirés par votre visage et vos yeux, ou par une couleur, un motif ou un élément de votre tenue ? Votre tête semble-t-elle bien posée sur vos épaules, ou au contraire coupée du reste du corps ? Avez-vous envie d'aller vers vous-même, ou inspirez-vous quelque chose qui repousse ? Prenez le temps de laisser vos yeux se promener sur votre image avant de répondre à ces questions.

Ces trois exercices vous demanderont certes de la patience pour être maîtrisés, mais surtout une totale honnêteté envers vous-même. Car l'égo, avec son besoin d'être accepté ou de se démarquer, s'installe trop souvent dans nos armoires ! Chercher vos vêtements énergisants

est une magnifique quête qui vous invitera à faire plus ample connaissance avec vous-même et à respecter vos besoins profonds, souvent méconnus.

Prendre sa place

Nous sommes toutes et tous différents, et sur tous les plans : physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement. Vous avez une place à prendre, dans le monde, qui est unique. Et les vêtements qui vous correspondent

vraiment sont ceux qui vous permettront de prendre cette place. C'est en acceptant votre unicité, en l'affirmant et en osant la révéler au monde que celui-ci pourra changer ■

Flora Douville.

Conseillère en image et formatrice, Flora est la créatrice de la Métamorphose®, une méthode à la croisée de la connaissance de soi et du conseil en image, basée sur les quatre éléments. Cette méthode offre une grille de lecture puissante de la personnalité humaine tout en indiquant les vêtements qui soutiennent et amplifient notre énergie. Flora travaille à Nantes où elle donne des formations et des séances de coaching individuel.

Contact

Flora Douville - Le Phoenix
4, rue Dugommier - 44000 Nantes
Site : www.floradouville.com



Je sais ce qui me va

Un guide gratuit, court et efficace pour savoir instantanément si un vêtement vous va, et arrêter de sacrifier votre personnalité.

De Flora Douville, disponible sur www.floradouville.com.