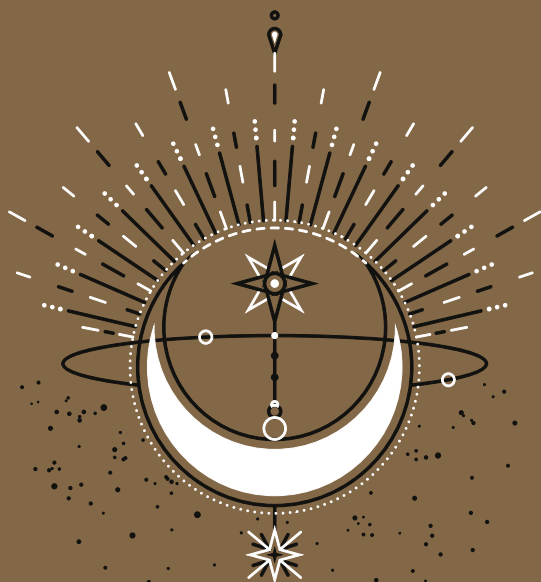


MARIE-LAURE WILL

ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

DÉPLOYER SA PUISSANCE DE FEMME

Libérez vos 9 énergies essentielles



● Éditions
EYROLLES

CULTIVEZ SA PUISSANCE FÉMININE POUR DÉCLENCHER UN NOUVEAU SOUFFLE !



Nous avons en chacun de nous, homme comme femme, une part féminine et une part masculine. Cet équilibre est essentiel pour notre bien-être et pour nos relations aux autres. Pour que notre société – basée principalement sur le pouvoir dit masculin – retrouve une harmonie, il est temps de réveiller notre puissance féminine.

Apprenez à vous reconnecter et à déployer votre puissance enfouie en vous grâce aux neuf énergies féminines : douceur, lenteur, réceptivité, intuition, souplesse, lien, perméabilité aux émotions, sensualité et amour.

Étape par étape, ce guide livre des témoignages inspirants et propose des exercices concrets pour renforcer chaque énergie. **Laissez-vous porter par cet ouvrage et reprenez une trajectoire stable vers une vie épanouie !**

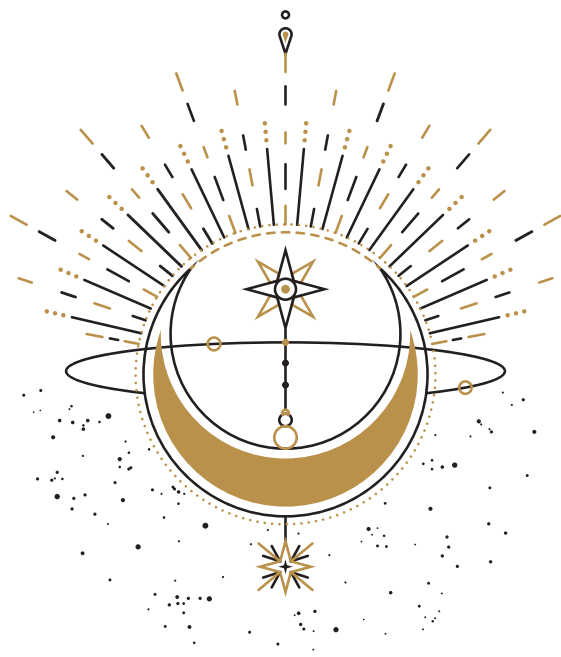


Conférencière et coach de vie, **Marie-Laure Will** est la fondatrice du séminaire transformateur « Puissance de Femme », créé en 2013.

www.editions-eyrolles.com



DÉPLOYER SA PUISSANCE DE FEMME



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Julie Simoens

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

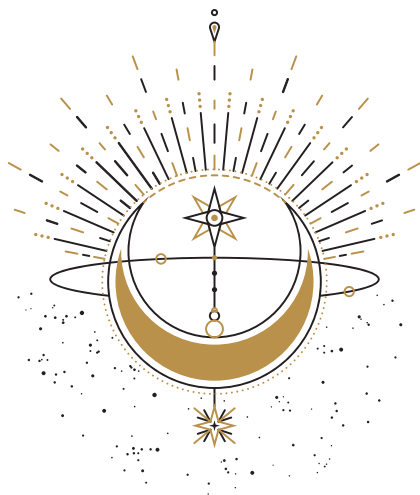
© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57269-8

MARIE-LAURE WILL

ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

DÉPLOYER SA PUISSANCE DE FEMME

Libérez vos 9 énergies essentielles



● Éditions
EYROLLES

TABLE DES MATIÈRES



7 INTRODUCTION

- 7 La femme moderne au cœur de sa révélation : les neuf énergies essentielles
- 8 Au-delà des mots... comment réveiller sa puissance ?
- 10 Comment utiliser ce livre ?

PARTIE 1

15 À LA RENCONTRE DU BONHEUR AVEC VOTRE FÉMININ-MASCULIN CONNECTÉ !

- 16 La loi universelle du féminin-masculin
- 23 « Tu seras un homme, ma fille »
- 25 La complémentarité des énergies féminines et masculines
- 27 Équilibrer votre polarité féminin-masculin, pour élever votre vibration
- 28 Un équilibre qui profitera au monde

PARTIE 2

31 AVEZ-VOUS ENVIE DE DÉCOUVRIR LES INFINIES POSSIBILITÉS ENFOUIES EN VOUS ?

- 33 Les neuf énergies féminines essentielles
- 33 *La Réceptivité*
- 40 *La Douceur*
- 47 *La Sensualité*
- 53 *La Compassion*
- 60 *Le Lien*
- 70 *L'Intuition*
- 79 *La Souplesse*
- 87 *La Lenteur*

- 94 *La Perméabilité aux émotions*
- 101 Établissez votre tableau de diagnostic : quelles énergies devez-vous réveiller ?
-

PARTIE 3

- 111 **AMUSEZ-VOUS ! LIBÉREZ VOTRE PUISSANCE ET SOYEZ VOUS-MÊME !**
- 113 Les cinq dimensions
- 117 Ma méthode pour rééquilibrer notre polarité féminin-masculin
- 123 Déployer l'énergie de la réceptivité
- 129 Déployer l'énergie de la douceur
- 135 Déployer l'énergie de la sensualité
- 143 Déployer l'énergie de la compassion
- 151 Déployer l'énergie du lien
- 157 Déployer l'énergie de l'intuition
- 163 Déployer l'énergie de la souplesse
- 169 Déployer l'énergie de la lenteur
- 177 Déployer l'énergie de la perméabilité aux émotions
-

PARTIE 4

- 185 **AIMEZ-VOUS... DÈS MAINTENANT ET FAITES VOTRE BILAN !**
- 186 Après trois mois : les trois premières énergies ont-elles bougé ?
- 186 Au bout de six mois : bilan de six énergies
- 187 Après neuf mois : bilan des neuf énergies
- 191 **CONCLUSION**
- 193 **REMERCIEMENTS**
- 195 **BIBLIOGRAPHIE**
- 196 **INDEX**
- 199 **À PROPOS DE L'AUTEURE**



INTRODUCTION

LE SECRET DU POTENTIEL INFINI DE LA FEMME

Dans ce contexte mondial de changements permanents, les femmes ont un rôle et une place importants dans le retour à l'équilibre de la société, grâce à la puissance de leurs énergies féminines.

La puissance d'une femme est une puissance d'amour qui existe en elle depuis des siècles. Qui n'a jamais vu une femme prête à se sacrifier pour son enfant ou pour l'enfant d'une autre pour qu'il soit sauvé ? Qui mieux que la femme possède une oreille sensible et entend à travers la nuit le mal-être de son bébé qui pleure ? Qui mieux qu'une femme capte dans l'invisible le danger et est capable de déployer une force incommensurable, marcher pieds nus sur du feu, pour protéger ses petits ?

Mais d'où lui viennent une telle force et une telle clairvoyance ?

LA FEMME MODERNE AU CŒUR DE SA RÉVÉLATION : LES NEUF ÉNERGIES ESSENTIELLES



Nous avons en chacun de nous, homme comme femme, une part féminine et une part masculine.

Que représentent-elles ? La partie féminine désigne la capacité à recevoir, à se connecter, à développer son intuition, à libérer sa douceur, son lien au monde et aux personnes. C'est tout simplement la capacité

d'aimer avec compassion et bienveillance. La partie masculine, elle, est relative à la capacité à agir, à structurer, à organiser, à manifester sa force, à diriger, et à poser une vision et une stratégie.

Chez la femme, la part féminine est plus développée et chez l'homme, la part masculine l'est davantage.

Cet équilibre féminin-masculin est important, car quand la femme est établie dans sa part féminine, et que celle-ci est parfaitement équilibrée avec sa part masculine, elle devient un véritable amour maternel universel œuvrant pour la planète et le bien de l'humanité. C'est ce que nous allons découvrir et comprendre ensemble : le subtil, la puissance de la femme, ses perceptions sensibles, extrasensorielles, intuitives, et en même temps, sa force et une détermination instinctive et protectrice incommensurable.

Neuf énergies féminines essentielles résident en chaque femme. En Occident, l'éducation d'antan n'avait pas encore conscience de cette connaissance profonde des énergies, mais les pays de l'Orient en parlaient déjà. C'est le cas notamment de l'hindouisme, avec la représentation de Shiva et de Shakti, le dieu et la déesse de la complémentarité parfaite du masculin et du féminin en chacun de nous.

Ces énergies féminines, nous ne les avons pas encore toutes explorées. Certaines sont plus développées que d'autres, de par notre histoire de vie et la culture sociétale de chacun. Peu importe où vous en êtes aujourd'hui, le temps est venu de réveiller ces énergies enfouies en nous depuis des siècles.

AU-DELÀ DES MOTS... COMMENT RÉVEILLER SA PUISSANCE ?



Avant toute chose, je tiens à préciser que ce livre s'adresse principalement aux femmes, mais ne se veut ni sexiste ni féministe ; il a pour ambition

de mettre en lumière l'union du masculin et du féminin, en vous et dans la relation de couple. Cet ouvrage se veut donc une porte ouverte sur un potentiel infini de la femme, initiatrice et pouvant contribuer à la guérison du monde : aujourd'hui, le monde a plus que besoin de l'amour et de la sagesse de la femme pour préserver l'avenir de la planète et de nos enfants.

Ce livre va vous donner des outils et vous guider pas à pas dans l'apprentissage et le réveil, voire le renforcement des neuf énergies féminines que nous avons toutes en nous. Ce n'est pas un livre classique, mais un ouvrage transformateur.

Dans un premier temps, nous allons découvrir les sept lois universelles, dont celles qui régissent nos parts féminines et masculines, avec deux polarités opposées mais complémentaires.

Nous verrons aussi ce qui nous a amenées à vivre aujourd'hui dans une société plutôt basée sur le pouvoir dit masculin et en quoi la femme moderne peut se retrouver dans un profil masculin, que ce soit dans le couple ou dans l'entreprise. Nous verrons aussi pourquoi et comment il est important de rééquilibrer les deux polarités, masculine et féminine.

Puis vous pourrez établir votre diagnostic en toute autonomie et vérifier où en sont vos neuf énergies féminines essentielles. Vous évalueriez si vous avez plutôt un profil à tendance féminine ou masculine et identifieriez les énergies féminines que vous pouvez développer en vous en suivant un programme sur mesure qui respectera votre rythme et votre disponibilité. Vous apprendrez aussi comment mesurer le niveau de chaque énergie, en vous basant principalement sur votre ressenti et l'observation.

Vient ensuite une phase d'enseignement pratique sur le rééquilibrage. Vous apprendrez comment rééquilibrer vos énergies féminines et masculines à partir d'une méthode simple, de rituels, de phrases de transformation, de formulations quotidiennes, d'exercices de visualisation. Nous verrons aussi comment transmettre cet enseignement aux petites filles de notre entourage.

Rassurez-vous, vous n'avez pas besoin d'attendre d'avoir une fille pour transmettre l'enseignement. Chaque petite fille que vous rencontrez dans la vie, comme chez des amis ou dans un magasin, est une opportunité d'enseignement. Un simple geste, un mot, une attitude, peut l'aider à voir les choses autrement et changer le cours de sa destinée d'un point de vue positif. Vous pouvez même transmettre cette connaissance à la mère de cette petite fille. Tout le monde a une sœur, une nièce, une filleule... La connaissance est universelle.

Enfin, au-delà de la lecture du livre, vous serez invitée à continuer ce voyage au féminin en établissant votre bilan tous les trois mois pendant neuf mois afin de mesurer le niveau d'intégration des énergies et de suivre votre évolution.

Alors, êtes-vous prête à rencontrer et à déployer votre puissance ?

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



Le programme du réveil des neuf énergies féminines et de reconnexion à sa puissance de femme se déroule sur neuf mois, soit sur trois périodes de trois mois. C'est un temps d'élaboration et de gestation avant de vivre l'ultime renaissance intérieure.

1 La première étape vise à établir un diagnostic de l'état général de vos énergies féminines. Vous trouverez des outils et des techniques, ainsi que des clés de compréhension, pour mesurer le niveau de chacune des neuf énergies. Ainsi, vous aurez une vision claire de là où vous en êtes aujourd'hui, comme une sorte d'état des lieux.

2 En fonction des résultats obtenus, vous identifierez les trois énergies principales dont vous avez constaté manquer le plus. Puis vous sélectionnerez trois autres énergies dont vous constatez manquer moyennement, enfin les trois dernières avec lesquelles vous vous sentez plutôt à l'aise.

3 Vous construirez alors votre calendrier réparti en trois fois trois mois. Chaque trimestre sera centré sur trois énergies à travailler : vous travaillerez pendant les vingt et un premiers jours, et vous laisserez reposer le travail effectué pendant les soixante-neuf jours restants.

Votre chemin sera accompagné d'exercices et de rituels dans votre quotidien.

Les neuroscientifiques – tel l'expert dans le domaine de la psychologie et des neurosciences David Lefrançois dans son discours sur la « brainologie » – montrent qu'une transformation est complète, au niveau du système neuro-émotionnel et du système nerveux, au minimum au bout de quatre-vingt-dix jours. D'où la raison de ce temps de pause de soixante-neuf jours suivant les vingt et un jours.

À la fin de chaque période de trois mois, vous ferez un bilan précis de là où vous étiez et là où vous en êtes au bout de cette période. Et à l'issue des neuf mois, place à un bilan global.

Si le diagnostic vous semble trop fastidieux, il est possible de suivre simplement l'ordre des neuf énergies du livre. L'important est que vous vous mettiez à la tâche avec conviction, car vos énergies féminines vous attendent impatiemment !

Un conseil précieux avant de commencer : prenez le temps de bien faire ce programme. Choisissez le bon moment pour le démarrer : c'est un cadeau que vous vous faites, certes, mais aussi un présent que vous offrez aux membres de votre entourage, car vous leur apportez votre harmonisation.

«· DÉCRYPTAGE ·»

RÉSUMÉ DE L'UTILISATION DU LIVRE

ÉTAPE 1 : établir un diagnostic de l'état général de vos énergies féminines

ÉTAPE 2 : construire le calendrier sur trois fois trois mois, avec trois énergies par trimestre

- 1^{er} trimestre : les trois premières énergies féminines dont vous manquez le plus
- 2^e trimestre : les trois énergies féminines dont vous manquez moyennement
- 3^e trimestre : les trois énergies féminines avec lesquelles vous êtes le plus à l'aise

ÉTAPE 3 : travail des trois premières énergies

Pendant les vingt et un premiers jours, vous vivez une période de découverte et de pratique de développement de l'énergie ; le reste du trimestre est consacré au temps de pause et d'intégration dans le corps.

Le dernier jour : bilan des trois mois

ÉTAPE 4 : travail des trois énergies suivantes

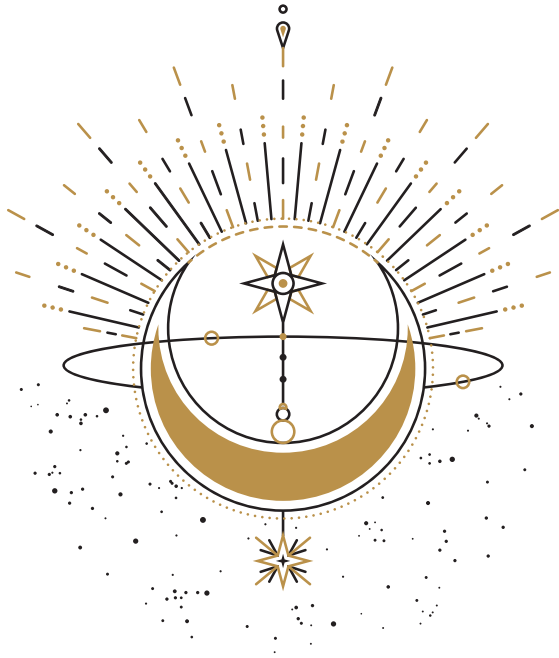
Pendant les vingt et un premiers jours, vous vivez une période de découverte et de pratique de développement de l'énergie ; le reste du trimestre est consacré au temps de pause et d'intégration dans le corps.

Le dernier jour : bilan des six mois

ÉTAPE 5 : travail des trois dernières énergies

Pendant les vingt et un premiers jours, vous vivez une période de découverte et de pratique de développement de l'énergie ; le reste du trimestre est consacré au temps de pause et d'intégration dans le corps.

Un tableau placé en pages 198-199 permet de suivre l'évolution de tout le programme.



Partie 1



À LA RENCONTRE DU BONHEUR AVEC VOTRE FÉMININ–MASCULIN CONNECTÉ !

Pour déployer ses énergies féminines, il est important de comprendre les lois qui gouvernent notre univers, car ce sont elles qui régissent le fonctionnement du corps humain et de la relation au monde.

Selon l'Égypte ancienne, il existe sept lois universelles ou principes¹ par lesquels tout dans l'univers est gouverné et en vertu desquels l'Univers existe en parfaite harmonie. Les grandes sagesses orientales et occidentales, telles que celles de l'Inde ancienne, de l'Égypte ancienne ou de la Grèce antique, utilisaient déjà ces lois pour revenir à l'équilibre et retrouver l'harmonie et la paix dans des situations de crise ou de conflit.

1. Source : auteure Claire C. pour Esprit Spiritualité et Métaphysiques
<https://www.espritsciencemetaphysiques.com> tiré de *Science of Being* de Eugene Fersen (Ultimate Reality Publishing, 2008) et *The Kybalion* de Three Initiates (Tarcher Cornerstone Editions, 2008).

Quand nos parties féminines et masculines sont en disharmonie, mais se rééquilibrent, l'on accède à plus de joie intérieure et d'ouverture à la vie. On développe aussi une puissance intérieure qui se manifeste par plus d'amour et de compassion pour les autres et une capacité d'apaisement et de clairvoyance sur les actions justes à mener.

Nous découvrirons ensemble la loi du féminin et masculin et les deux autres lois qui permettent de rétablir cet équilibre.

LA LOI UNIVERSELLE DU FÉMININ-MASCULIN



Revenons au tout début de l'origine de la création et aux concepts de base du féminin et du masculin. Il existe deux types de lois universelles : celles qui sont immuables (donc non modifiables et qui s'imposent comme des principes de base) et celles qui sont mutables, c'est-à-dire qu'elles peuvent être modifiées (soit dans leur degré, soit dans leur fonction) afin de trouver un nouvel équilibre à une situation donnée.

Parmi les sept lois universelles qui vous sont présentées ci-après, trois d'entre elles sont nécessaires au rééquilibrage du féminin-masculin. Il s'agit de la loi du genre masculin et féminin (7^e loi), la loi de la vibration (3^e loi), et la loi de la polarité (4^e loi).

Et c'est en étant relié aux trois lois (7^e, 3^e, 4^e) que l'on peut rétablir l'équilibre en soi et autour de soi, que ce soit en temps de crise ou simplement par désir de s'améliorer en permanence.

Le lien avec ces trois lois est comme une sorte de connexion Bluetooth. Vous établissez une correspondance entre vous et la grille planétaire. Vous vous appuyez sur des lois tangibles et éternelles, et cela vous évite de partir dans tous les sens pour tenter de comprendre pourquoi vous vivez des situations difficiles dans la vie. Comprenez ces lois et vous reprenez alors une trajectoire connue, stable et solide.

1. La loi du mentalisme (immuable) :
« L'Univers est mental »

On dit que l'univers est mental, car tout ce que l'on voit et expérimente dans le monde physique a son origine dans l'invisible.

Une fois que vous avez compris que tout est mental, vous comprenez que vous pouvez prendre le contrôle de vos pensées et de vos émotions et leur faire dire ce que vous souhaitez ou les faire agir comme vous le voulez. Vous pouvez alors changer votre monde intérieur pour modifier votre monde extérieur. Cette loi, qui est l'une des lois fondamentales inhérentes à la physique quantique, est aussi utilisée dans de nombreux séminaires de motivation et de développement personnel. Elle est immuable, le principe est universel et ne peut être modifié. Elle est établie depuis l'origine jusqu'à la fin des temps.

2. La loi de correspondance (immuable) :
« Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas »

Cela signifie qu'il existe « l'harmonie, l'accord et la correspondance » entre les domaines physique, mental et spirituel. Il n'y a pas de séparation puisque tout dans l'univers, y compris vous, provient de la Source créatrice. Le même schéma de création est exprimé sur tous les plans, de l'existence de l'électron le plus petit à la plus grande étoile et vice versa. L'astrophysicien vietnamo-américain Trinh Xuan Thuan, reconnu comme l'un des plus grands connaisseurs actuels des galaxies, en parle d'ailleurs dans le film *En quête de sens*².

2. Film réalisé par Marc de la Ménardière et Nathanaël Coste en 2015.

3. La loi de la vibration (immuable) : **« Rien ne repose, tout bouge, tout vibre »**

Cette loi nous dit que « l'univers entier est une vibration ». La science a confirmé que tout dans l'univers, y compris nous, est une énergie pure vibrant à des fréquences différentes.

Ainsi, les émotions et les sentiments que vous éprouvez émettent une énergie et sont reliés à une fréquence vibratoire. Ces fréquences, selon qu'elles sont plus ou moins élevées, vont attirer ou repousser certaines situations ou certaines personnes.

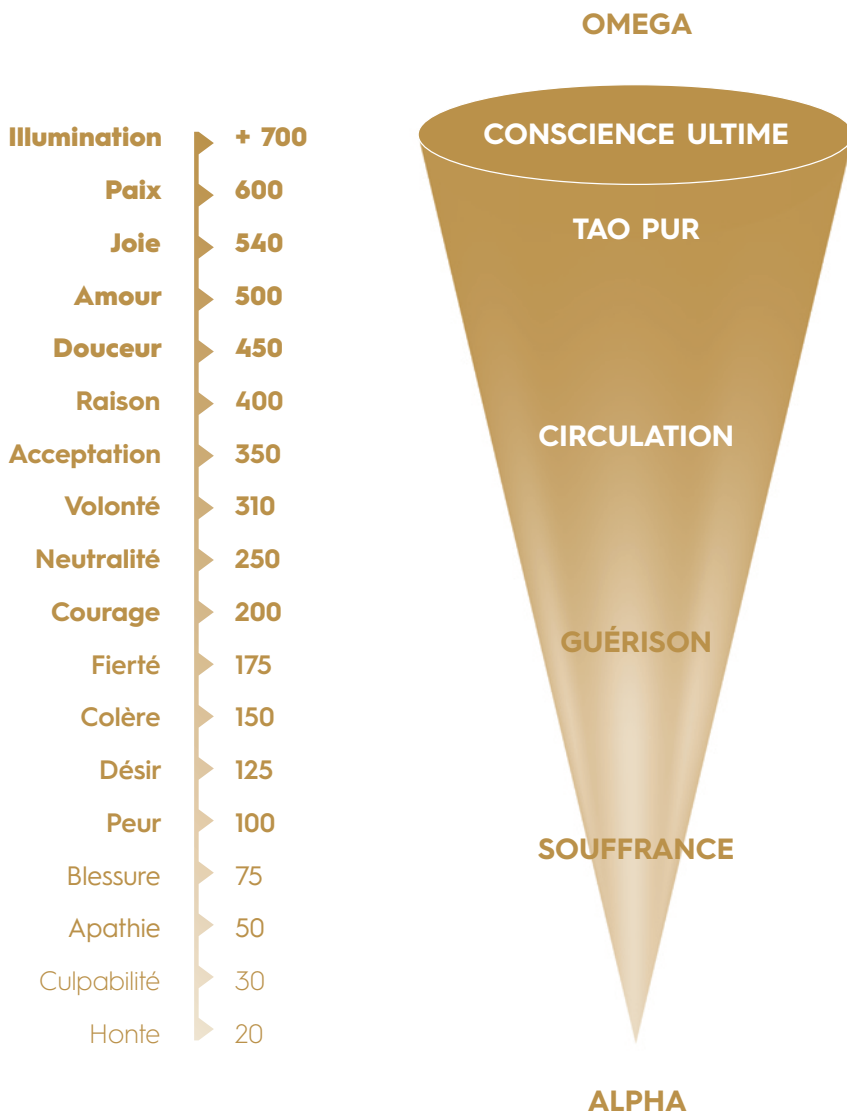
Par exemple, si vous êtes dans un état de joie, vous attirerez des situations et des personnes joyeuses, vous aurez un sentiment de légèreté et vous laisserez porter de découverte en découverte tout en vous émerveillant de la vie. En revanche, si vous êtes constamment dans un état de morosité et de plainte dès le matin, vous attirerez à vous des personnes dans le même état, voire voulant absolument vous sauver de cet état.

Observez bien autour de vous : les gens attirent ce qu'ils pensent d'eux-mêmes et de la vie.

Afin que vous ayez quelques repères, voici le tableau d'échelle de la conscience et des émotions créé par le Dr David R. Hawkins, docteur en médecine, psychiatre, physicien, chercheur et conférencier de renommée mondiale.

Le Dr Hawkins intervient en conférence dans des universités telles que Stanford, Harvard et Oxford. En outre, il a participé, aux côtés de gouvernements étrangers, à des conférences sur la diplomatie mondiale et a permis de venir à bout de certains conflits qui menaçaient la paix mondiale.

Le tableau exprime en unités bovis — qui mesurent le champ vibratoire — l'impact de chaque émotion ou sentiment sur l'environnement. Plus on monte dans des émotions d'ouverture de cœur élevées, plus on rayonne à une fréquence élevée.



D'APRÈS L'ÉCHELLE DE LA CONSCIENCE ET DES ÉMOTIONS DE HAWKINS