Cécile Ellert

Recevoir pour Créer

Le mini guide pour Réactiver l'Abondance Féminine

Introduction

Les femmes et la réception

Qu’est-ce qui ne fonctionne pas?

Pourquoi la plupart des femmes ne savent pas recevoir ? Parce qu’elles ont été éduquées dans un modèle où l’amour s’échangeait contre la performance.

Ce conditionnement sabote notre capacité à recevoir – amour, repos, argent, joie – et nous prive d’énergie durable.

Bonne nouvelle : on peut reprogrammer cela en reconnectant notre énergie féminine de réception.

Auto-diagnostic express

Avant de recevoir, il faut se demander : **où perds-tu ton énergie ?**
Voici 5 signes révélateurs que tu es encore en train de fonctionner en “mode survie”, même si tout semble aller “bien” en surface :

- **Tu travailles plus que tu ne reçois** : tu donnes, tu t’investis… mais les résultats tardent à venir, ou ne te nourrissent pas pleinement.
- **Tu culpabilises quand tu te reposes** : même assise, ton mental reste en alerte. Tu n’arrives pas à *lâcher*.
- **Ton énergie chute sans explication** : malgré tes efforts, tu ressens des coups de fatigue ou de découragement soudains.
- **Tu as l’impression de “forcer” pour réussir** : chaque résultat est arraché, au lieu de venir avec fluidité et joie.
- **Tu vis dans la peur de ne pas mériter ce que tu veux** : tu doutes de ta valeur, et tu as du mal à croire que tu peux recevoir sans te justifier ou prouver.

Sortir du mode survie ne se fait pas en “travaillant plus sur soi” ou en cochant plus de cases.
Cela demande un **réajustement énergétique profond** — un retour à l’essence de ton féminin.

Comment?

Nous en parlons dans le chapitre suivant sur les 5 clés

Y arriver avec 5 clés

Qui permettent la réception

Voici 5 clés qui permettent la réception de l'amour inconditionnel, donc, de la santé et du succès. Ces 5 clés permettent de se libérer de nombreuses idées reçues qui empêchent les femmes de réorienter leur vie vers la réception.

1. L'amour ne se mérite pas. C'est tout.

Cela signifie que tu n'as rien à prouver pour être aimée.
C'est quand tu sortiras de l'échange "je donne = je vaux" que tu commenceras à émettre une énergie à la bonne fréquence pour attirer naturellement ce dont tu as besoin.

2. Se purifier des vieilles toxines

Tant que ton corps est saturé (alimentation, stress, émotions non digérées), il ne peut pas recevoir pleinement.
La **clarté intérieure crée un espace de réception**. D'où l'importance de détoxifier — en douceur — ton corps **et** ton cœur.

3. Réactiver l'axe cœur–rein : ta boussole intérieure

C'est entre le cœur (ton feu, ta joie) et le rein (ta sécurité, ta vitalité) que naît ton vrai "oui".
C'est là que ton **désir d'âme** devient audible… et que l'énergie arrive pour le manifester.

4. Vibrer ce que tu veux recevoir

Tu ne reçois pas ce que tu veux.
Tu reçois ce que tu *vibre*s.
Reconnecter à ton plaisir, à ton ancrage et à ton alignement, c'est activer une fréquence qui attire les bonnes personnes, les bonnes opportunités, les bonnes réponses.

5. Créer depuis le plaisir, pas la peur

Quand tu crées depuis l'urgence ou la peur de manquer, tu t'épuises.
Quand tu crées depuis la joie, le plaisir et la vérité de ton être… tu entres dans un **cycle de régénération et d'expansion durable.**

Et oui, c'est prouvé : les états vibratoires élevés (joie, gratitude, extase) activent la télomérase, cette enzyme de longévité qui protège ton ADN.
Cela mérite qu'on s'y attarde un peu…

Pourquoi le plaisir?

L’importance du plaisir n’est pas qu’une belle idée : c’est une des sources de vibrations élevées les plus faciles;

Ton état vibratoire influence directement la santé de tes cellules… et donc, ta longévité.

En revanche, les états chroniques de **peur, stress, surmenage ou frustration** affaiblissent cette fonction. Le corps, croyant qu’il est en danger, **ralentit la réparation cellulaire** pour prioriser la survie à court terme.

C’est pour cela que **revenir dans ton axe, dans ta vérité vibratoire et dans ta joie** n’est pas “un luxe”, c’est une médecine profonde.
Une médecine **cellulaire, émotionnelle, énergétique et spirituelle**.

Et devine ce qui stimule naturellement cette enzyme ?
Les états émotionnels positifs profonds : amour, gratitude, joie, extase, connexion spirituelle, méditation, créativité, respiration consciente…

Quand tu es en état de plaisir aligné, ton corps comprend que la vie vaut la peine d’être prolongée. Il entre littéralement en régénération.

En revanche, les états chroniques de **peur, stress, surmenage ou frustration** affaiblissent cette fonction. Le corps, croyant qu’il est en danger, **ralentit la réparation cellulaire** pour prioriser la survie à court terme.

C’est pour cela que **revenir dans ton axe, dans ta vérité vibratoire et dans ta joie** n’est pas “un luxe”, c’est une médecine profonde.
Une médecine **cellulaire, émotionnelle, énergétique et spirituelle**.

Quoi faire?

En mettre une goutte dans la paume de la main, poser l’autre main par dessus, puis placer les deux main devant le visage et respirer intensément par le nez, puis expirer par la bouche plus longtemps qu’il n’a fallu pour inspirer.

Le plus important : utiliser la bonne huile essentielle, celle qui vibre suffisamment haut pour procurer une sensation de plaisir instantané.

Ce n’est pas l’apanage de toutes les huiles essentielles….voyons cela de plus près.

Les huiles essentielles : catalyseurs de plaisir et d'élévation vibratoire

Certaines huiles essentielles ne se contentent pas de "sentir bon" ou de relaxer :
elles **portent une vibration précise**, capable d'agir sur ton **système nerveux, ton champ énergétique et ton humeur profonde** en quelques secondes.

Lorsque tu utilises une huile avec l'intention de cultiver le plaisir — un plaisir pur, subtil, non addictif — tu **rappelles à ton corps qu'il peut se détendre, recevoir, aimer, créer**.

Ce **plaisir conscient** active naturellement :

- une sortie rapide du mode *stress/survie*,
- une **reconexion au système parasympathique** (celui de la régénération),
- une montée de l'immunité,
- une capacité à sortir de la peur pour voir les choses comme elles sont vraiment.

Et quand tu n'es plus pilotée par la peur, tu commences à **voir les synchronicités, les signes, les opportunités** que la vie t'envoie.

Parmi les huiles les plus puissantes pour cela :

- **La Rose** : répare le cœur blessé, élève la vibration de tout le champ aurique, et invite à l'amour inconditionnel.
- **L'Ylang-Ylang** : détend le cœur et le bassin, restaure le lien au plaisir charnel et à la sécurité intérieure.
- **Le Jasmin** : éveille la joie, le magnétisme féminin et la capacité à oser recevoir… sans honte.

Le plaisir vibratoire n'est pas une distraction. C'est un chemin d'alignement et de manifestation.
Les huiles essentielles, lorsqu'elles sont choisies avec justesse, **ouvrent la voie à ce chemin.**

Parmi les huiles les plus puissantes pour cela :

- **La Rose** : répare le cœur blessé, élève la vibration de tout le champ aurique, et invite à l'amour inconditionnel.
- **L'Ylang-Ylang** : détend le cœur et le bassin, restaure le lien au plaisir charnel et à la sécurité intérieure.
- **Le Jasmin** : éveille la joie, le magnétisme féminin et la capacité à oser recevoir… sans honte.

Le cerveau ignore la différence entre le plaisir spontané et le plaisir recherché. Dans les deux cas, le plaisir active naturellement :

Le plaisir est comme un muscle…

Ta neurologie peut s’entraîner à la joie. Ton cerveau ne fait pas la différence entre un plaisir réel et un plaisir anticipé ou ressenti intérieurement.
C’est pourquoi **la répétition d’émotions élevées** (gratitude, amour, extase, paix…) crée peu à peu de **nouvelles connexions neuronales**, qui facilitent l’accès à la joie. Mais attention : si tu ne cultives pas ce circuit, c’est celui du stress, du contrôle et de la peur qui prend toute la place.

Le plaisir est un muscle — et comme tout muscle, il a besoin d’entraînement… **chaque jour**.

C’est pourquoi les femmes qui rayonnent ont toutes un rituel.
Un moment simple, intime, quotidien, où elles disent à leur corps et à leur esprit :

« Je choisis la joie, même si tout n’est pas parfait. Je m’ouvre à l’amour, même si j’ai été blessée. »

Encore un rituel…

Chaque matin, respire 3 fois profondément l’huile essentielle de rose ou de jasmin en posant ta main sur ton cœur.
Laisse-toi ressentir : *et si j’étais déjà aimée, exactement comme je suis ?*

Sous la douche, visualise l’eau qui efface les anciennes blessures et qui réactive ta lumière.
Masse ton ventre avec une goutte d’ylang-ylang diluée dans une huile végétale.

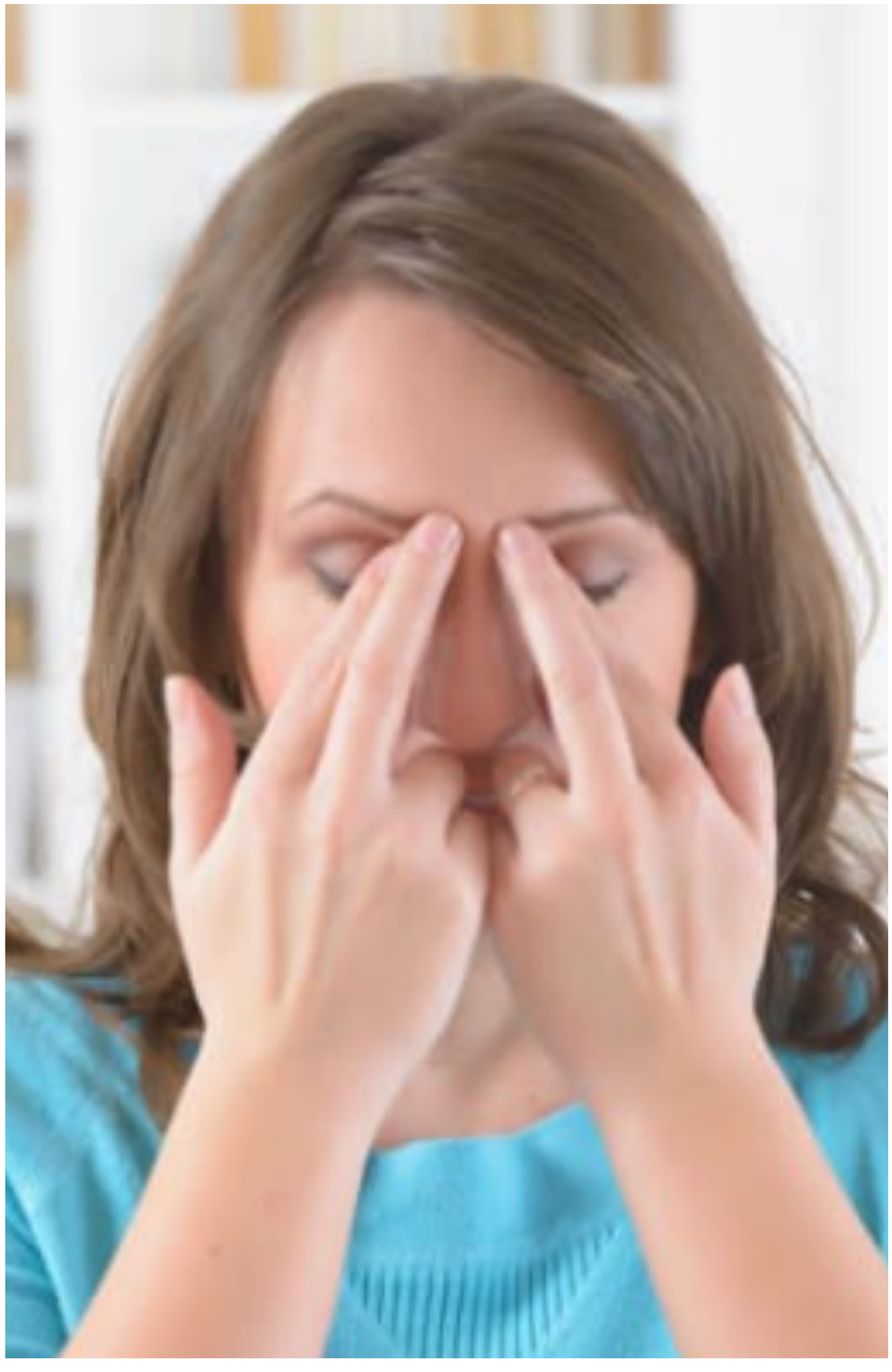
Avant de dormir, écoute une musique douce et écris 3 petits moments de joie ou de beauté de ta journée.
Inhale une huile vibrante en répétant : *« Je suis un canal d’amour, et je reçois pleinement ce qui est pour moi. »*

Quand le stress monte, respire ton huile vibratoire préférée et ancre-toi avec la phrase :
« Je choisis de revenir à ma fréquence. Je n’ai rien à prouver. »

Le secret de la manifestation est là. Une fréquence élevée qui nous connecte à ce qu’il y a de mieux, hors du stress et de la peur de la vie.

Recevoir pour créer

Faire table rase pour l'abondance



Avec une séance d'EFT

Voici le script d'une séance d'EFT que j'ai enregistrée pour toi et que tu pourras retrouver dans le lien que je mets dans la section "ressources". De cette façon, nous pouvons la faire ensemble.

Comment ça marche?

Prends un moment pour t'asseoir, les pieds bien ancrés, le dos soutenu.
Respire profondément trois fois.

Nous allons procéder par étape, avec plusieurs rondes.

La première va permettre de reconnaitre ce qui bloque.

Sur le point karaté :

Même si j'ai toujours mis les autres avant moi,
et qu'on m'a appris que c'était ça, être une bonne fille,
je m'aime et je m'ouvre à une autre façon d'exister.

Sommet de la tête
Je suis tellement habituée à donner…

Sourcil
… que recevoir me paraît presque égoïste.

Coin de l'œil
On m'a appris que donner, c'était noble.

Sous l'œil
Mais personne ne m'a appris à me remplir d'abord.

Sous le nez

Si je me montre vraiment… "ils" verront que je ne vaux rien.

Menton
J'ai peur qu'on découvre que je suis une imposture.

Clavicule
Je ne suis pas ce que les autres pensent que je suis.

Sous le bras
Je suis bien moins que ce que l'on croit.

De 0 à 10, à quel niveau te reconnais-tu dans cette ronde?

La seconde concerne la libération des couches toxiques

Sur le point karaté

Même si je ressens cette peur d'être découverte,
je choisis de libérer ce mensonge, couche après couche.

Sommet de la tête
Ce n'est pas ma voix… c'est celle de mes blessures.

Sourcil
Ce n'est pas ma vérité… c'est un vieux programme.

Coin de l'œil
Je reconnais que j'ai été conditionnée à croire que je ne méritais pas.

Sous l'œil
Je choisis aujourd'hui de sortir de ce conditionnement.

Sous le nez
Je libère la peur d'être vue telle que je suis.

Menton
Et si mon vrai "moi" était déjà assez ?

Clavicule
Et si je n'avais plus besoin de jouer un rôle ?

Sous le bras
Et si je pouvais recevoir… sans devoir prouver ?

De 0 à 10, à quel niveau cette ronde te parle-t-elle?

La troisième ronde sert à ancrer une nouvelle fréquence

Point karaté
Je choisis aujourd'hui de m'aimer, sans condition.
Je suis digne, même sans effort.

Sommet de la tête
Je suis un canal ouvert à l'amour, à l'abondance, à la joie.

Sourcil
Je reçois ce qui m'est destiné, sans lutte.

Coin de l'œil
Je suis remplie, je déborde, je rayonne.

Sous l'œil
Recevoir me permet de mieux donner.

Sous le nez
Je suis en sécurité quand je suis moi.

Menton
Je m'honore, je me célèbre.

Clavicule
Je suis libre. Je suis digne. Je suis complète.

Sous le bras
Et je reçois pleinement ce que la vie veut m'offrir.

Respire trois fois profondément en frappant l'intérieur des poignets.

De 0 à 10, où se situe la conviction de ne pas mériter de recevoir?

Sources

A propos de Cécile Ellert

La Dre Cécile Ellert est aromathérapeute holistique, autrice et formatrice. Elle détient un doctorat en thérapie de guérison quantique et en aromathérapie délivré par la Bircham International University.

Elle est également directrice internationale de la NAHA pour la France (Alsace Est) et fondatrice d'AromaPro, la seule école francophone en ligne d'aromathérapie holistique intégrant les huiles essentielles aux principes de la Médecine Chinoise.

Le travail de la Dre Ellert se concentre sur les déséquilibres énergétiques à l'origine des troubles chroniques, des problèmes digestifs et des souffrances émotionnelles. Elle est l'autrice de six ouvrages, dont le best-seller *Votre Programme Aromatique Anti-Candida*, et créatrice de l'AromaSoulTherapy™ , une méthode qui allie aromathérapie quantique et guérison spirituelle.

Elle a étudié à l'Asia Pacific Aromatherapy School de Hong Kong où elle a obtenu son diplôme APAhad en 2005.

Installée aux États-Unis, elle propose des ateliers et coachings en ligne en français et en anglais. Elle approfondit actuellement ses compétences en durabilité grâce à un programme de formation au Massachusetts Institute of Technology (MIT).

AromaSoulTherapy est la voie directe vers l'attitude mentale qui facilite la manifestation. C'est la méthode qui permet de court-circuiter la manipulation de votre subconscient qui manifeste une grande part d'auto-sabotage. Elle vous permet d'identifier tous les jours sans effort ni raisonnement (et sans avoir à consulter un mode d'emploi) les huiles essentielles qui répondent réellement à vos besoins. Jour après jour, l'inhalation de ces huiles essentielles vous transforme et agit là où vous n'auriez pas pensé intervenir. Elle vous permet d'agir tous les jours, sans même y penser, sur votre niveau de stress chronique, votre cortisol et l'impact que cela a sur votre métabolisme et le fonctionnement de vos hormones, votre poids, votre résilience, votre sommeil, et bien plus encore. Plus sur AST ici : https://www.clubequilibrenaturel.com/aromasoultherapy-le-cours

Vers l'enregistrement de la séance d'EFT :

https://cecileellert.podia.com/eft-recevoir-pour-creer