POUR UNE ANNÉE PRODUCTIVE !

Grâce à l'Astrologie

MANIPURA
Spiritualité & Yoga

LES CYCLES DE L'UNIVERS
COMME OUTIL DE PRODUCTIVITÉ

De tout temps, l'Homme est soumis aux cycles. Ce phénomène se trouve dans tous les plans de l'Univers : début-transition-fin.

- dans le phénomène de la vie en elle-même : naissance-évolution-mort
- dans les saisons : éclosion-épanouissement-dépérissement
- dans le cycle lunaire : lune croissante - pic lunaire (pleine ou nouvelle lune selon la direction du cycle) - lune décroissante
- dans le cycle féminin : construction de l'endomètre - ovulation - destruction de l'endomètre (menstruations)

La notion de cycle fait tout simplement partie du rythme naturel de l'Univers. Cependant dans nos sociétés modernes, c'est le rythme linéaire qui est privilégié : on est sommet d'être constant, sans limite de durée, avec si possible une nette préférence pour l'évolution, et surtout en ignorant la phase 'dépérissement, fin'.

Pourtant, dans la vie comme en productivité, la fin d'un cycle est nécessaire, voir essentiel, pour maintenir un bon équilibre.

Des cycles moins palpables mais essentiels, il y en a partout :

- le cycle mise en mouvement-action-repos : tu peux avoir tendance à rester cantonné à une des phases de ce cycle : soit tu es en difficulté pour te mettre en action, soit pour appuyer sur Stop et te mettre en pause. L'un comme l'autre, cela impacte ta productivité.

- le cycle donner-apprécier-recevoir : tu es soit dans le don constant et complet de toi-même, avec de surplus une difficulté quand il s'agit de recevoir. Dans ce cas tu risques rapidement de t'épuiser, en évitant au passage de recevoir de l'aide, de bons conseils, ou juste en minimisant les retours positifs de ceux qui apprécient ton travail. Soit tu te retrouves dans la mécanique inverse : tu attends de recevoir ... sans jamais donner. Je ne t'apprends rien : c'est ce qu'il se passe quand, par exemple, tu attends de l'engagement sur les réseaux sociaux alors que tu ne le fais pas toi-même.

- le cycle s'exprimer-refléter-écouter : là encore, si tu n'es que dans l'expression ou au contraire seulement dans l'écoute, des déséquilibres peuvent se créer. De même la phase de transition est importante : si tu ne prends pas le temps de poser la réflexion après t'être exprimé, ou après avoir écouté, alors ces deux polarités peuvent vite se retrouver vide de sens.

Pourquoi je te parle de tout ça ?

Être conscient de la notion de cycle, c'est reprendre en main ta productivité de manière plus saine. C'est stopper la machine sans fin du rythme linéaire qui t'épuise, et à juste titre. Et quel outil étudie parfaitement la notion de cycle ? Je te le donne en mille … L'astrologie.

L'astrologie (littéralement le langage des astres) c'est l'étude du macrocosme pour comprendre ton microcosme. La roue du zodiaque et plus largement les rétrogradations des planètes te permettent de renouer avec la notion de début, de transition, de fin. Tu renoues ainsi avec le mouvement énergétique : tantôt extériorisée tantôt inhibée, l'énergie n'est pas faite pour stagner, sans quoi se créer des blocages.

Alors, prête à renouer avec ta nature cyclique ?

LES SAISONS ET LES PLANÈTES
COMME HORLOGE ASTRALE

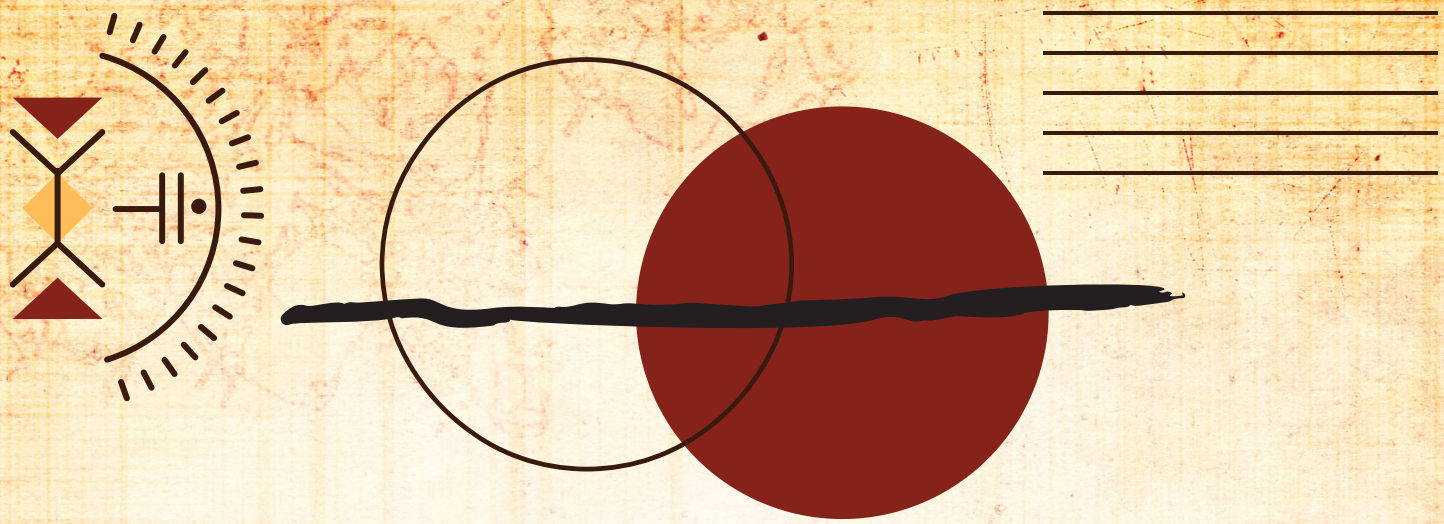
L'année astrale est découpée en 12 saisons correspondant aux 12 signes du zodiaque (exemple : la saison du cancer se déroule environ du 22 juin au 22 juillet). Il y a 3 signes par période de l'année, chacun ayant un rôle défini (promis c'est important pour appréhender ta productivité).

Soit un signe est :

- cardinal : il entame une saison. C'est un signe initiateur, qui engage une certaine énergie. Il y met tout ce qu'il a.
- fixe : il vit pleinement une énergie, quitte à en faire un peu trop. Ce signe mature une énergie. Il est borné. Le changement est difficilement vécu.
- mutable : il est en phase de transition vers l'énergie suivante. Beaucoup plus souple, le signe mutable peut gérer plusieurs situations et énergies à la fois.

Voici ce que ça donne :

- Au printemps le bélier est cardinal, le taureau est fixe, le gémeaux est mutable.
- En été le cancer est cardinal, le lion est fixe, la vierge est mutable
- En automne la balance est cardinal, le scorpion est fixe, le sagittaire est mutable.
- En hiver le capricorne est cardinal, le verseau est fixe et le poisson est mutable.



→ Pas de panique, je te décris l'énergie de chaque saison dans la partie 2 !

Tu comprendras alors que ce n'est pas dans la saison du lion qu'il te faut apporter de gros changement. Ou qu'entamer un projet en saison du scorpion n'est pas la meilleure idée.

Au contraire, faire grandir ta liste de contact en saison du gémeaux peut être un vrai coup de boost, et collaborer en saison balance sera hyper bénéfique !

Et les planètes dans tout ça ?

Dans le petit théâtre de la roue du zodiaque, les signes plantent le décor mais les planètes en sont les acteurs !

Les planètes donnent du mouvement à ce cycle bien réglé. Chacune d'elle porte une énergie spécifique qui vient pimenter ta vie. Cet Ebook n'a pas pour vocation de te les décrire (ce serait plutôt le propre d'une formation). Néanmoins un peu plus loin, je te parlerai de quelques planètes qui rétrograderont en 2021-2022, et comment ces périodes impacteront ta productivité.

LES SAISONS ASTROLOGIQUES

La productivité sur l'année

AU PRINTEMPS
ON ENTAME !

Saison du Bélier (21 mars - 20 avril) : Tu as un projet sous le coude ? C'est le moment d'y aller ! Le Bélier te donne la niaque, la volonté et le sang-froid d'un guerrier. Il est temps de mettre ta casquette de chef de projet et d'installer tes directives.

Saison du Taureau (21 avril - 20 mai) : Hop hop hop ! On stabilise tout ça. Ce n'est pas tout d'avoir un projet, encore faut-il qu'il tienne la route ! En Taureau, on applique la persévérance et on sécurise le périmètre. C'est ici que tu construis de bonnes bases pour ton projet, et que tu l'alimentes de tout ce qui lui sera utile.

Saison du Gémeaux (21 mai - 21 juin) : après le feu nécessaire pour entrer en action, la terre pour stabiliser le tout, un peu d'air ne ferait pas de mal. Le Gémeaux t'aide à apporter de la flexibilité dans tout ça. C'est le moment des rencontres et de laisser ta curiosité voguer vers des idées fraîches. C'est aussi ici que tu apprends beaucoup des autres, de leur comportement, de leur procédés. Un bon projet ne reste pas statique : en Gémeaux apporte lui du mouvement. Si tu as des gros changements à faire, cette saison t'aidera à t'adapter.

EN ÉTÉ
ON RÉCOLTE LES FRUITS !

Saison du Cancer (22 juin - 22 juillet) : vous avez dit zone de confort ? En Cancer l'heure n'est plus au changement. Comme tous les signes d'eau, se sont des périodes assez compliquées en terme de productivité : le mental est un peu à la dérive face aux flots de l'émotion ! Ne te tape pas trop sur les doigts s'il t'est difficile en cette période de te mettre au travail. C'est en général des temps de grand ressassement : soit on se laisse aller à la nostalgie d'actions passées qu'on glorifie, soit on rumine à coup de grand 'ce que j'aurai pu faire de mieux'. Si l'heure n'est pas à la productivité, ta sensibilité est ici à l'honneur : c 'est le bon moment d'écouter ta petite voix l'intuition qui te souffle doucement de nouvelles pistes. Sauras-tu l'écouter ?

Saison du Lion (23 juillet - 22 août) : s'il te faut briller, c'est maintenant ! En Lion il est temps de prendre ta place. Besoin de parler de ton projet face à un public ? D'affirmer ton expertise dans un domaine ? En Lion ton talent d'orateur peut se révéler ! C'est une période où on t'écoute avec attention. (Pour la petite anecdote, c'est la période où Cécile m'a demandée d'intervenir dans son podcast YogiBizPodcast ... tiens tiens !). C'est le moment d'affirmer ta valeur, de porter tes convictions et d'y mettre de la passion. On suivra les projets de cœur plutôt que les projets logiques qui peut-être perdu de leur saveur.

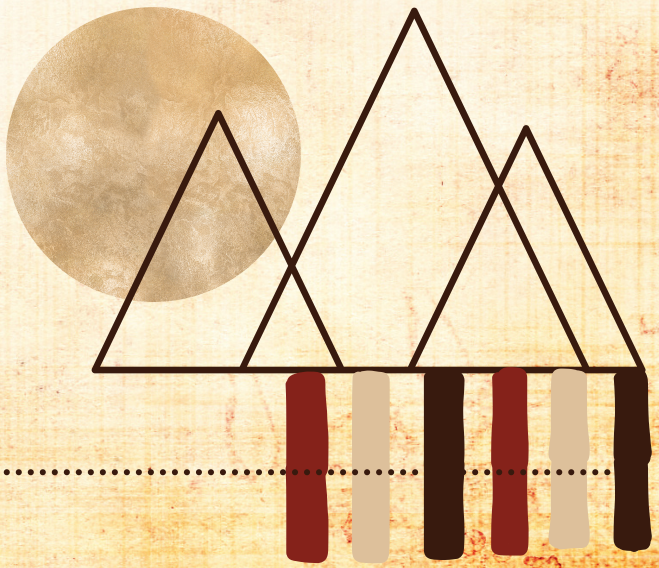
Saison de La Vierge (23 août - 22 septembre) : retour sur terre. Un seul mot d'ordre pour les énergies Vierge : l'or-ga-ni-sa-tion ! C'est le moment de planifier, de peaufiner, de décortiquer les moindres détails. S'il te faut être attentive sur une tâche complexe, cette saison est ta plus belle alliée. D'ailleurs c'est aussi le moment du gros tri ! Qu'est ce qu'on garde et pourquoi ? En vierge rien n'est laissé au hasard. S'il te faut du perfectionnisme, c'est en vierge que tu le trouveras ! Attention à un petit côté rigide qui peut pointer le bout de son nez.

EN AUTOMNE
DE LA MORT À LA RENAISSANCE !

Saison de La Balance (23 septembre - 22 octobre) : besoin de collaboration ? La saison de la Balance te confie ses talents de médiateur. C'est une bonne période pour t'entourer de partenariats et d'associés de confiance. Les projets à deux trouveront parfaitement leur place ici. Tout est une question d'équilibre dans tes projets : à toi de repérer si l'un des plateaux de la balance ne pèse pas plus que l'autre.

Saison du Scorpion (23 octobre - 21 novembre) : c'est une période de destruction (ou de déconstruction). S'il faut faire mourir un projet qui ne prend pas, auquel tu ne crois plus ou qui ne t'apporte pas les résultats escomptés, le Scorpion t'aidera à t'en détacher. C'est aussi un moment privilégié pour remodeler une ancienne manière de faire qui n'a plus de sens. C'est une période de remise en question intense : ta productivité n'est pas portée vers l'extérieure ; le plus gros travail se fait à l'intérieur. Ici tu testes tes limites. Même si elle n'est pas facile, cette phase est primordiale pour la suite. Les cendres d'un ancien projet peut alimenter le feu d'un nouveau. Tout se transforme !

Saison du Sagittaire (22 novembre - 20 décembre) : tu as su renaître des cendres du scorpion ? Bienvenue dans la saison de tous les possibles ! En Sagittaire, il est temps d'explorer ce qui se fait ailleurs. C'est une saison parfaite pour apprendre, pour enseigner, pour découvrir, pour t'expanser. Place à l'abondance ! N'hésites pas à voir grand et à viser la lune ! Si tu as de grands buts à atteindre, c'est ici que ça se passe. Rien n'est TROP pour le sagittaire. C'est une bonne période pour tenter ta chance. Le hasard est de ton côté : n'hésites pas à tenter des choses, à sortir de ta zone de confort. Le Sagittaire te donne la motivation d'atteindre ta cible !



EN HIVER

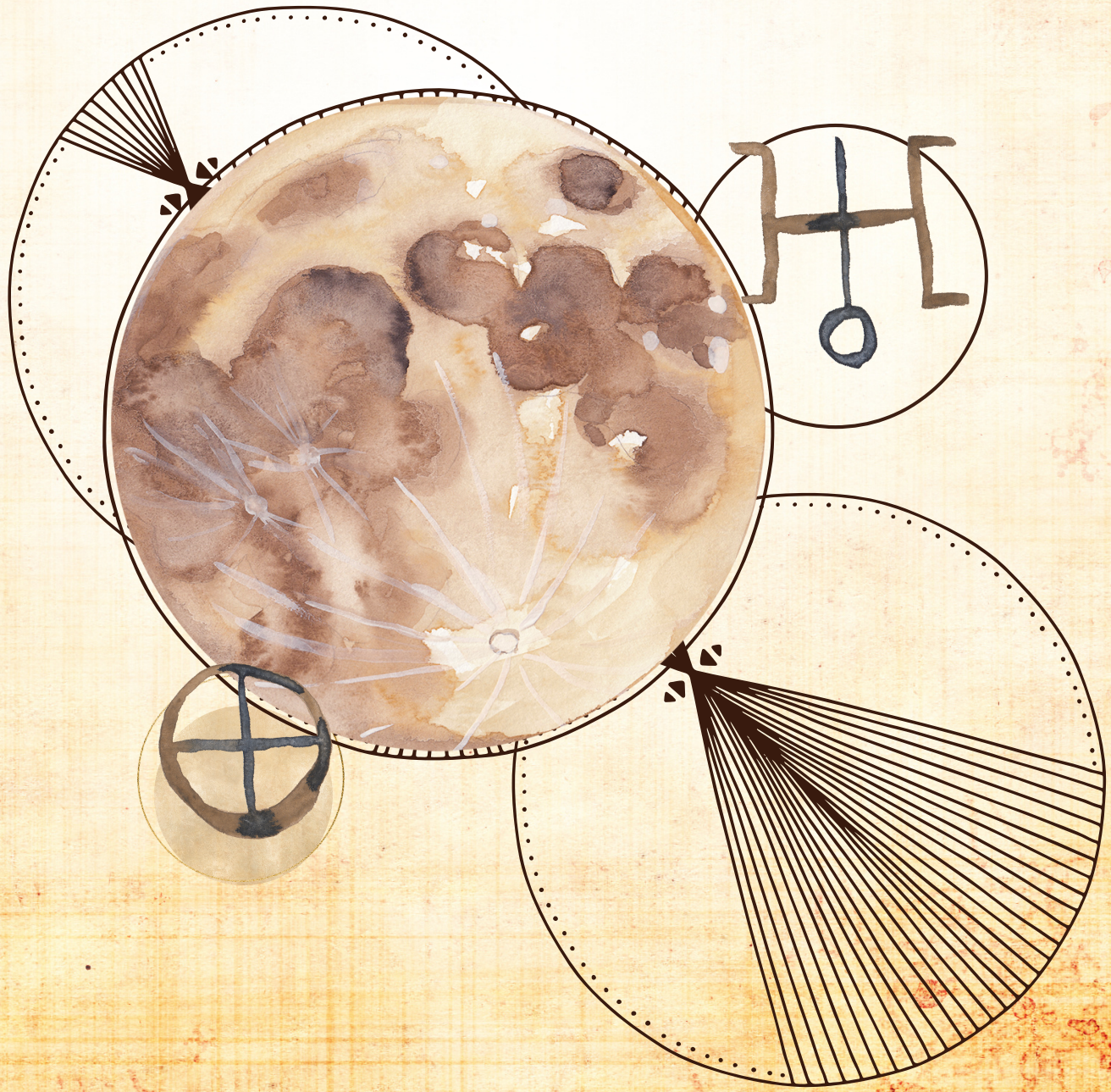
DE LA MATURITÉ AU REPOS !

Saison du Capricorne (21 décembre - 19 janvier) : place au challenge ! C'est une saison pour se lancer des défis ... et les relever ! Il se peut que tu aies tendance à t'isoler, c'est normal. On est jamais mieux servi que par soi-même, n'est ce pas ? L'heure n'est clairement pas à la collaboration et aux projets de groupe. C'est la bonne saison pour se la jouer solo, maturer les choses dans son coin, et gravir une montagne de productivité. La saison du capricorne en bonne saison terre ramène de la structure. Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège de cette période : placer sa barre de satisfaction beaucoup trop haut.

Saison du Verseau (20 janvier - 18 février) : l'innovation est reine de cette saison. De nouvelles idées ? En verseau on se sent inspiré et on inspire les autres. C'est une bonne saison pour installer de nouveaux procédés, tester des choses, tenter l'originalité ! C'est aussi la saison qu'on associe aux nouvelles technologies. Envie d'un nouveau design ? De lancer un site internet ? D'étendre ta visibilité ? C'est par ici que ça se passe ! C'est également le moment de prendre ton indépendance, te démarquer, te nicher. Le Verseau est après tout le signe de la marginalité.

Saison du Poisson (19 février - 20 mars) : lâchez tout ! Penser productivité en saison Poisson, c'est comme mettre des coups d'épée dans l'eau. Il se peut que ta productivité aille prendre l'air tout au long de cette période. Ne t'en tiens pas rigueur. Encore une fois les saisons d'eau ne sont pas faites pour produire. Pendant que le cancer

reste dans sa zone de confort et que le scorpion détruit, le poisson lui lâche prise. C'est le moment de te lâcher la grappe (vraiment). Et contrairement à ce que tu peux croire, tu peux en tirer de nombreux bénéfices : ton imagination et tes ressentis sont au top. Pour sûr qu'ils ont plein de bonnes choses à t'apporter. C'est aussi une période de grande empathie et facilement propice au sacrifice : attention à ne pas te laisser embarquer dans des projets qui épuisent ton énergie. C'est aussi le dernier signe de la roue du zodiaque : l'heure est à la fin, tout simplement. Et sais-tu ce qui est super quand quelque chose se termine ? Autre chose peut commencer. Mais ça, on laisse notre ami le Bélier s'en charger.



DÉFINITION ET IMPACT
DES RÉTROGRADATIONS

Il est temps d'aborder un sujet qui affole les réseaux sociaux à chaque fois qu'il se manifeste : les rétrogradations. Mais de quoi s'agit-il exactement ?

On parle de rétrogradation quand une planète semble reculer par rapport à son orbite. En réalité elle ne recule pas, c'est sa vitesse de rotation qui ralentit.

Pour la petite précision : Mercure est souvent citée car c'est une planète rapide : elle rétrograde environ 3 à 4 fois par ans pendant une vingtaine de jours. Mercure, Vénus et Mars sont des planètes dites personnelles. Leur rétrogradation aura plus d'impact sur notre individualité que des planètes lentes (de Jupiter à Pluton) qui tendent plus à toucher au niveau générationnel. C'est pour cela que nous parlerons essentiellement ici des planètes rapides que sont Mercure, Vénus et Mars.

On associe les rétrogradations à des périodes de blocages et d'inhibition de l'énergie. Mais ce n'est pas tout à fait vrai. L'énergie n'est pas bloquée, elle circule juste autrement, de manière plus intériorisée.

Lors d'une rétrogradation de Mercure (planète de la communication, de l'échange, de la pensée, de l'analyse, du mouvement, du voyage), on évitera de commencer un projet ou de signer un contrat important. Ce n'est pas le moment de s'engager, ni de prévoir de grand voyage. Au contraire, tu peux le voir comme une phase de bilan pour faire le point, établir un plan d'action, prendre le temps d'être avec toi-même, et cerner ce qui fait vraiment sens pour toi. L'activité extérieure est arrêtée mais la réflexion intérieure est privilégiée.

Vénus (planète des relations, du lien, de l'amour, des plaisirs, de la sociabilité, de la créativité) rétrograde tous les 18 mois pendant 42 jours environ. Pendant ces périodes, on évitera de s'engager dans de nouveaux partenariats ou collaborations, également de nouveaux engagements financiers. Toute la sphère créative pour se trouver ralentie, alors ne te tape pas trop sur les doigts si tu observes des blocages dans la continuité d'un projet demandant beaucoup d'inspiration. Néanmoins c'est une bonne période pour faire le point sur ce qui te fait réellement vibrer, et pour peut-être révéler des talents intérieurs que tu aurais enfouie avec le temps.

Mars (planète de l'action, de l'impulsion, du risque, de la combativité,) rétrograde tous les 2 ans pour environ 80 jours. Ses rétrogradations insufflent un vent de lenteur dans tes actions, une difficulté à faire aboutir tes projets, voir un manque de motivation et un découragement avec l'impression de se battre dans le vide. Cette rétrogradation questionne directement ce qui te motive. Dans quoi mets-tu beaucoup d'énergie pour peu de résultat ?

Ta volonté face à un projet est-elle guidée par la passion ou la frustration ? (peur de manquer, de mal faire, se sentir obliger de répondre à une demande qui ne te convient pas, etc ...)

RÉTROGRADATIONS 2021-2022
DES PLANÈTES PERSONNELLES

MERCURE	27 septembre au 18 octobre 2021 15 janvier au 5 février 2022 11 mai au 4 juin 2022 11 septembre au 3 octobre 2022
VÉNUS	19 décembre 2021 au 29 janvier 2022
MARS	31 octobre 2022 au 13 janiver 2023

UNE PRÉSENTATION S'IMPOSE !

Enchanté !

Yogathérapeute, énergéticienne, astrologue, j'aide tous ceux qui souhaitent retrouver leur plein pouvoir, en les aidant à reconscientiser toutes leurs ressources intérieures.
Mon objectif ? Rendre chacun autonome sur le chemin de sa propre spiritualité, avec beaucoup de douceur et d'écoute de Soi. Ressentis, conscience, travail sur les mécanisme de l'Ego, équilibre entre macrocosme et microcosme, voici mes outils de prédilection pour accompagner chacun à se reconnecter à leur âme.

JE M'APPELLE AMBA

@AMBA.MANIPURA

Hôte du podcast MANIPURA, j'y donne les énergies astrales à chaque lunaison ainsi que outils concrets pour avancer sur son cheminement spirituel et redevenir Soi, avec près de 12K de téléchargements et 2K d'écoutes mensuels. Chaque année j'écris et édite un cahier d'écrithérapie sur une thématique spécifique. Je tiens également chaque mois des conférences en ligne en plus des consultations privées que je donne en soin énergétique, astrologie et cartomancie. Je suis réunionnaise mais j'aime beaucoup trop l'automne, la pluie, les plaids et les livres ! Je suis Balance ascendant Taureau, lune en vierge. Et toi, tu m'en dis un peu plus ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Une multitude d'outils à ta disposition

LE PODCAST
MANIPURA

Chaque semaine un épisode traitant des lunaisons ou un épisode de développement spirituel. Quelques épisodes susceptibles de t'intéresser :

LE ZODIAQUE : LES 12 ÉTAPES DE L'ÂME

FAÇONNER VOTRE RÉALITÉ GRÂCE À LA MÉDITATION

COMMENT COMMUNIQUER AVEC SES GUIDES ?

VOIR TOUS LES ÉPISODES

AUTRES EBOOKS
MANIPURA

Ressources gratuites disponibles en téléchargement :

CYCLE LUNAIRE CYCLE FÉMININ

INITIATION À L'ASTRAL YOGA

PETIT GUIDE POUR COMMENCER LA MÉDITATION

CAHIER DE GRATITUDE

VOIR LES RESSOURCES

LES CAHIERS
MANIPURA

Le tout nouveau cahier 2021 'Lier le cycle féminin au cycle lunaire' : un cahier complet pour noter son cycle à l'année et mieux comprendre son énergie au quotidien.

VOIR LES CAHIERS

LES ATELIERS
MANIPURA

Chaque mois un nouvel atelier en ligne selon la thématique choisie par les abonnés Manipura. Pour se former à l'énergétique, la cartomancie mais aussi la yoga thérapie, l'écrithérapie, etc ...

VOIR LES ATELIERS

MANIPURA 2021 - Tous droits réservés - REPRODUCTION DIFFUSION ET UTILISATION COMMERCIALE INTERDITES