



Mini-guide d'Astrologie & de Psychologie Positive

Etoile Positive



Edition gratuite, Octobre 2025

Sommaire

Découvre comment les cycles lunaires et ton mindset peuvent t'aider à transformer ta vie au quotidien 🌙

📖 Introduction	3
🌙 Partie 1 Les énergies du moment.....	4
😊 Partie 2 Psychologie positive & mindset	5
📖 Partie 3 Les synchronicités et les signes	6
🚀 Partie 4 Plan d'action rapide	7
🌈 Conclusion	8





Introduction

✦ Hello toi, et Bienvenue !

Moi c'est Marion, fondatrice d'Étoile Positive ✨

J'ai créé ce mini-guide pour t'offrir des clés simples et puissantes, à la croisée de l'**astrologie** et de la **psychologie positive**.

🍃 Mon intention : t'aider à **comprendre tes énergies**, à **te reconnecter à toi-même**, et à avancer avec plus de **clarté, de confiance et de douceur**.

Ce guide est **volontairement court, accessible et 100% gratuit** — un vrai concentré d'outils pratiques, d'exercices simples et de rappels astro utiles que tu peux commencer à explorer dès aujourd'hui.

🌟 C'est une première étape — une version **gratuite** que je t'offre avec cœur, **en attendant une version premium plus complète** à venir prochainement ✨

Que tu sois déjà abonné·e à Étoile Positive ou juste curieux·se, **merci d'être là**.

Et surtout : prends ce qui résonne pour toi 🌀

"Celui qui regarde à l'extérieur rêve. Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille."

— Carl Gustav Jung

Étoile Positive



Partie 1

Les énergies du moment

● En astrologie, **tout est cycle.**

Chaque saison, chaque phase lunaire, chaque portail énergétique nous invite à une nouvelle étape : une porte qui s'ouvre, une énergie qui circule, une version de nous-même qui évolue.

✦ Prenons l'exemple de la pleine lune.

Elle agit comme un projecteur céleste.

Ce qui était flou ou enfoui dans l'ombre peut soudain apparaître avec clarté.

Émotions amplifiées, intuitions renforcées, vérités révélées — **la pleine lune est un moment puissant pour faire le point.**

C'est une phase de culmination, mais aussi de libération.

On ne garde que ce qui est aligné.

Le reste peut être laissé derrière.

🔥 **Exercice pratique : rituel de libération lunaire**

Tu peux faire ce petit rituel simple mais profond lors d'une pleine lune (ou à tout moment où tu ressens le besoin de faire de la place en toi) :

1. Prends une feuille et un moment de calme.
2. Écris tout ce que tu es prêt-e à laisser partir :
 - Peurs qui te freinent
 - Croyances qui t'alourdissent
 - Relations, schémas, pensées qui ne te servent plus
3. Relis ton message avec bienveillance.
Dis-toi intérieurement : "**Je choisis de me libérer de tout ce qui ne m'appartient plus.**"
4. Ensuite, brûle cette feuille (en sécurité, bien sûr) ou déchire-la lentement, en visualisant chaque poids qui s'allège.

C'est ton acte symbolique de lâcher-prise.

Respire profondément. Bois un verre d'eau. **Et accueille le vide...**
Car c'est dans le vide que naît le renouveau 🌱



Partie 2

Psychologie positive & mindset

La psychologie positive **ne nie pas les difficultés**.

Elle ne te demande pas de sourire à tout prix. Elle t'invite simplement à **changer de point de vue**, à porter une attention consciente sur ce qui va bien — même quand tout ne va pas.

Ce à quoi tu donnes de l'énergie grandit. Et ton **regard** transforme ta **réalité**.

🌟 3 outils simples et puissants à tester dès maintenant :

◆ 1. Le journal de gratitude

Chaque soir, prends 2 minutes pour écrire **3 choses positives** vécues dans ta journée. Pas besoin que ce soit grandiose : un sourire, un rayon de soleil, une parole gentille, un moment de calme...

💡 Pourquoi ça marche ?

Ce rituel simple entraîne ton cerveau à **repérer le positif naturellement**.

Et plus tu l' observes, plus tu l'attires.

◆ 2. La respiration 3-6-9

Une méthode de respiration simple pour calmer ton système nerveux en quelques minutes :

- Inspire doucement pendant **3 secondes**
- Garde l'air dans tes poumons pendant **6 secondes**
- Expire lentement par la bouche pendant **9 secondes**

Répète le cycle **3 à 5 fois**.

🔊 C'est un reset rapide pour revenir ici et maintenant, et relâcher les tensions.

◆ 3. Une affirmation d'ancrage

Les mots ont un pouvoir. Surtout ceux que tu choisis de te répéter chaque jour. Voici une **affirmation douce et puissante** que tu peux dire à voix haute ou en silence :

"Je choisis de m'ancrer dans le présent et d'accueillir le positif."

Dis-la en respirant profondément, en la ressentant dans ton corps. Plus qu'une phrase, c'est **une intention que tu poses**.



Partie 3

Les synchronicités et les signes

Il y a ces moments où la vie semble glisser un petit clin d'œil sur ton chemin. Une répétition étrange. Une rencontre “par hasard”. Une heure miroir qui revient encore. Ce ne sont pas des coïncidences anodines — ce sont des **synchronicités**.

L'univers communique avec toi.

Ces signes subtils sont comme des balises sur ton parcours : des rappels que tu es guidé·e, que tu avances, même si tout ne semble pas encore clair.

Exemples de signes courants à observer :

◆ Heures miroirs (11:11, 22:22, etc.)

Elles apparaissent souvent lorsque tu es en phase d'**alignement**, ou à un moment clé de transformation intérieure

Un message silencieux : *tu es sur le bon chemin.*

◆ Animaux qui reviennent plusieurs fois

Un papillon qui croise souvent ta route, un oiseau que tu entends partout, un animal qui semble « te suivre »

Dans beaucoup de traditions, les **animaux sont des messagers**.

Leur symbolique peut t'apporter un éclairage profond sur ce que tu vis.

◆ Rencontres inattendues

Quand une personne arrive “par hasard” et t'apporte une idée, une opportunité ou une réponse que tu n'attendais pas — il y a souvent plus qu'un simple hasard. Ce sont parfois des **portes qui s'ouvrent** ou des liens d'âme qui se retrouvent.

Astuce pratique : crée ton carnet de signes

Commence à noter ce que tu observes : heures, symboles, phrases entendues plusieurs fois, sensations...

Avec le temps, tu verras émerger des **patterns** — des messages récurrents qui te guideront avec clarté.

Ce carnet devient un **outil de connexion à ton intuition** et à ce que l'univers essaie de te murmurer.

Si tu ouvres un peu plus ton regard... tu verras qu'il n'a jamais cessé de te répondre ✨



Partie 4

Plan d'action rapide

Changer de vie ne commence pas par de grandes décisions, mais par de **petits ajustements** dans ton regard, ton énergie et tes habitudes.

Voici **3 clés puissantes** que tu peux activer dès maintenant — elles ne demandent rien d'autre que ta présence et ton intention.

◆ 1. Reformule une croyance limitante

Les pensées que tu entretiens deviennent ta réalité. Certaines croyances te soutiennent. D'autres te freinent.

💡 Par exemple :

- ✗ "Je n'y arriverai jamais."
- ✓ "Je suis en train d'apprendre et d'évoluer chaque jour."

💬 Choisis **une croyance que tu répètes souvent**, identifie-la, et transforme-la en une **phrase positive et ouverte**.

Tu ne changes pas le monde extérieur, tu changes ton **dialogue intérieur** — et c'est là que tout commence.

◆ 2. Connecte-toi à la prochaine phase lunaire

La Lune influence notre énergie bien plus qu'on ne le pense. En t'alignant à ses cycles, tu t'accordes avec un rythme naturel, doux et puissant à la fois.

🌑 **Nouvelle lune** → période idéale pour semer une intention, poser une vision, **démarrer** quelque chose.

🌕 **Pleine lune** → moment de libération, de clarté, de bilan. **On fait de la place pour l'après.**

💡 Regarde quelle phase approche, puis prends 5 minutes pour écrire une **intention** alignée avec cette énergie.

◆ 3. Note une gratitude par jour pendant 7 jours

La **gratitude** est un re programmeur naturel du mental. Elle ne supprime pas les difficultés, mais elle t'aide à élargir ton regard.

📅 Chaque jour, écris au moins **une chose pour laquelle tu te sens reconnaissant-e**.

📺 En seulement **7 jours**, ton cerveau commence à **réorienter son filtre attentionnel** : il repère davantage ce qui va bien... et cela change littéralement ton énergie.

Conclusion

Pour aller plus loin dans cette belle aventure :

✦ **Abonne-toi** à mes contenus pour recevoir régulièrement des doses de guidance, d'inspiration et de motivation. Chaque vidéo, chaque post est pensé pour t'accompagner sur ton chemin personnel, à la croisée de l'astrologie et de la psychologie positive.

✦ **Découvre sur mon site** mes ressources exclusives et mes accompagnements personnalisés. Que tu sois en quête de clarté, de transformation ou simplement de douceur, il y a toujours un espace pour toi.


✦ **Et reste connecté·e...**

Car très bientôt, je te dévoilerai mon **guide premium complet Astro & Psycho Positive**, un compagnon complet pour t'aider à déployer toute ta lumière intérieure.

Le **guide que tu tiens entre les mains est une version gratuite, courte et accessible**, pensée comme une **mise en bouche**.

Il t'offre déjà :

- Des outils concrets (exercices, rituels, respirations...)
- Des clés simples issues de l'astrologie et de la psychologie positive
- Des pratiques que tu peux mettre en place dès aujourd'hui

 L'objectif ? T'initier en douceur à mon approche, et t'offrir un premier pas vers plus de clarté et de reconnexion à toi-même.

Le **guide premium** (à venir bientôt) est une **version plus complète, approfondie et structurée**, pour aller **plus loin dans ta transformation** :

- ✓ Des contenus exclusifs, plus détaillés et organisés par thème (cycles lunaires, archétypes, croyances, émotions...)
- ✓ Des **rituels guidés**, des **outils d'auto-coaching**
- ✓ Des ressources bonus

En attendant, je suis ravie de te compter parmi cette belle communauté d'étoiles qui brillent ensemble.

N'oublie jamais : tu as tout ce qu'il faut en toi pour créer la vie que tu désires ✦

Bien amicalement

Marion ✦

