

# Mon Totem de l'année

[WWW.EMILYHAWKES.FR](http://WWW.EMILYHAWKES.FR)

Quelques mots-clefs par chakra :

**Chakra racine (Muladhara) ROUGE** : Fondation, Sécurité, Enracinement, Survie, Stabilité, Terre, Base, Confiance, Tribal, Instinct.

**Chakra sacré (Svadhithana) ORANGE** : Créativité, Passion, Plaisir, Émotion, Sexualité, Joie, Fluidité, Relations, Expression, Vitalité.

**Chakra du plexus solaire (Manipura) JAUNE** : Puissance, Estime de soi, Confiance, Volonté, Énergie, Contrôle, Digestion, Autonomie, Courage, Transformation.

**Chakra du cœur (Anahata) VERT ou ROSE** : Amour, Compassion, Harmonie, Acceptation, Guérison, Relations, Équilibre, Ouverture, Générosité, Paix.

**Chakra de la gorge (Vishuddha) TURQUOISE ou BLEU CLAIR** : Communication, Expression, Vérité, Créativité, Écoute, Purification, Élocution, Liberté, Inspiration, Clarté.

**Chakra du troisième œil (Ajna) INDIGO ou BLEU FONCE** : Intuition, Sagesse, Clairvoyance, Conscience, Perception, Vision, Discernement, Imagination, Insight, Réflexion.

**Chakra couronne (Sahasrara) VIOLET ou BLANC** : Spiritualité, Connexion, Conscience universelle, Transcendance, Sagesse, Éveil, Unité, Lumière, Divin, Univers.



Inspirez-vous de ces débuts de phrases si nécessaire pour l'étape d'écriture

- « 2024, c'est l'année pour/de... »
- « 2024, c'est l'année où j'ai envie de... »
- « Cette année, c'est important pour me de... »
- « 2024 m'invite à... »
- « En 2024, je me souhaite... »
- « En 2024, j'aimerais être/ressentir/faire/avoir... »

## Références

Tarot utilisé dans la vidéo : Le Tarot de Maeseille-Waite d'Emmanuelle Iger et Alice Laverty.

## Pour aller plus loin...

Tous mes ateliers et programmes en ligne, [cliquez ici](#)

[Tous mes stages et formations en présentiel et visio, cliquez ici.](#)