



JOUER AVEC LE ZODIAQUE

Découvrir, explorer et s'amuser avec les
énergies des 12 signes astrologiques

Ninon Vanseveren



INTRODUCTION

3



PREMIÈRE PARTIE

**Les 12 énergies du
zodiaque**


5



DEUXIÈME PARTIE

**Jouer avec les
énergies**

18



**POUR ALLER
PLUS LOIN**

22

INTRODUCTION

Mon intention à travers cet e-book est d'aborder les 12 signes du zodiaque de manière ludique sans jargon astrologique, afin que chacun puisse explorer ces 12 énergies et les utiliser au quotidien.

Personnellement, lorsque je suis tombée dans l'astrologie, j'ai adoré apprendre tout son langage. Mais, j'ai aussi dans mon entourage une sœur qui est complètement allergique au jargon astrologique. Elle aime que je lui décrypte ce que la position des planètes signifie, mais elle ne retient absolument pas quel signe correspond à quoi, alors ne parlons même pas des autres éléments qu'on retrouve en astrologie. Tous ceux qui ont déjà entendu les mots *aspects* et *maisons* savent de quoi je parle !

Avec le temps, j'ai remarqué que c'est un constat partagé. L'astrologie peut faire fuir parce qu'elle semble bien trop complexe et qu'elle est incompréhensible pour ceux qui ne s'y sont pas formés. Et pourtant, elle regorge de sagesse et a tellement à nous apporter.

Dans cet e-book, exit les mots compliqués, les affirmations et les prédictions. Il est construit pour que vous vous appropriiez de manière totalement personnelle et ludique les 12 énergies du zodiaque en partant de vous, d'où vous en êtes aujourd'hui et de ce que vous ressentez en ce moment. Je vous invite à travers ces pages à explorer chacune des énergies que renferment les signes astrologiques et à ressentir comment elles jouent en vous. Et comme vous n'êtes pas fixe, mais toujours en mouvement, vous pouvez apprécier aussi leur évolution au cours de votre vie et de ce que vous expérimentez.

La première partie se concentre sur chacun des 12 signes et vous permet de les explorer sous 4 angles différents

- *L'énergie du signe* : j'ai regroupé ici les mots clés qui vous donnent une idée de quelle énergie le signe est imprégné. Rien qu'en lisant ces mots-clés, vous pouvez déjà sentir une familiarité avec cette énergie, ou au contraire vous en sentir très éloigné.

- *Les questions du signe* : j'ai regroupé ici des questions que le signe invite à se poser par rapport à soi-même. Vous pouvez prendre le temps d'y répondre à l'écrit ou simplement penser à vos réponses, à vous de voir l'utilisation que vous avez envie d'en faire.
- *Le quiz du signe* : en répondant au quiz, vous aurez une bonne idée de la présence, ou l'absence, de l'énergie du signe en vous là maintenant (plus vous cochez d'affirmations, plus l'énergie du signe est présente en vous). Bien-sûr cet équilibre peut très bien être évolutif. En répondant au quiz un mois, six mois, ou encore un an plus tard, vous pourriez avoir des résultats différents. Il n'y a pas de bon ou mauvais score au quiz, c'est juste un état des lieux. Et bien-sûr, il a fallu que je fasse un choix dans les questions, alors vous pouvez aussi vous sentir très proche de l'énergie du signe en lisant les mots-clés et pour autant ne pas cocher toutes les cases au quiz.
- *Les astuces pour se connecter à l'énergie du signe* : j'ai regroupé ici quelques astuces simples pour se connecter à l'énergie du signe. Bien-sûr ces astuces ne sont pas exhaustives, et peut-être qu'en lisant les mots-clés, en répondant aux questions ou en faisant le quiz, vous penserez à d'autres façons de vous connecter au signe. Ces astuces sont là pour vous permettre d'expérimenter dans la matière et concrètement l'énergie de chaque signe. Vous pouvez explorer ceux qui vous parlent le moins, ou au contraire ceux dans lesquels vous vous reconnaissez le plus, à vous de tester !

Après avoir exploré ces 12 énergies, dans la deuxième partie, je vous donne des pistes pour jouer avec ces énergies au quotidien et les utiliser selon votre mood du moment.

J'espère de tout cœur que vous trouverez dans cet e-book une approche ludique de l'astrologie sans prise de tête, qui vous permette de vous reconnecter à vous-même. Je vous souhaite une très bonne découverte !

Ninon



PREMIÈRE
PARTIE

**Les 12 énergies
du zodiaque**

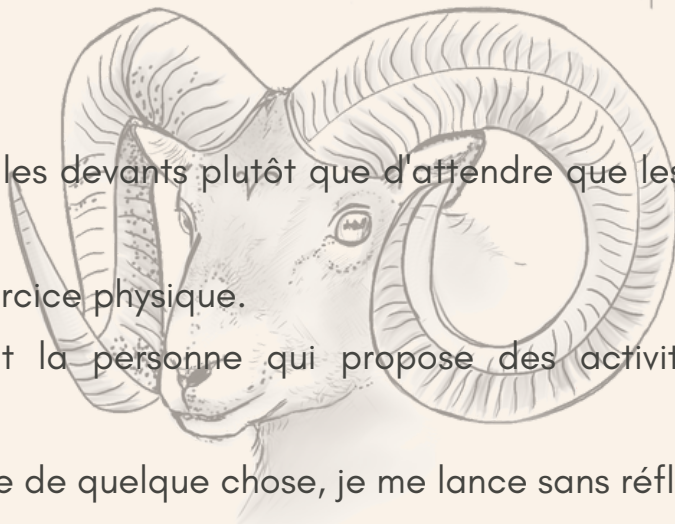
BÉLIER

L'énergie du Bélier

Action, initiation, indépendance, enthousiasme, courage, passion, assertivité, dynamisme, leadership, conquête, imprudence, impatience.

1 Les questions du Bélier

- Quelle est ma relation à mon identité ? A quoi est-ce que je m'identifie ? Par quoi est-ce que je me définis ?
- Comment est mon énergie physique ? Est-ce que j'ai beaucoup d'énergie ? Est-ce que je suis capable de gérer mon énergie ?
- Quel est mon rapport à mes envies ? Est-ce que je les suis ? Quelle importance et quelle place je leurs donne ?



Le quiz du Bélier

- J'aime prendre les devants plutôt que d'attendre que les choses se fassent toutes seules.
- J'apprécie l'exercice physique.
- Je suis souvent la personne qui propose des activités dans mon cercle de connaissance.
- Quand j'ai envie de quelque chose, je me lance sans réfléchir.
- Je prends des décisions sur un coup de tête.
- Je deviens facilement agressif.ve lorsque je suis contrarié.e.
- Je suis prêt.e à me battre pour ceux qui me sont chers.
- Je suis sûr.e de moi.
- Je suis souvent enthousiaste.
- Je fais passer mes besoins et mes envies avant ceux des autres.

Les astuces pour se connecter à l'énergie du Bélier

- Faire une activité physique.
- Se laisser porter par son impulsion du moment et faire ce que vous avez envie là dans l'instant sans se poser de questions.
- Faire une activité à sensation forte.

TAUREAU

L'énergie du Taureau

Stabilité, fiabilité, lenteur, sécurité, nature, sensualité, simplicité, sérénité, confort, cinq sens, valeur, abondance, obstination.

1 Les questions du Taureau

- Quelle est ma relation au plaisir ? Comment est-ce que je me fais plaisir ?
- Quelle est ma relation avec l'argent et la sécurité matérielle ?
- Quel est mon rapport à mes ressentis physiques ? Comment est-ce que je vis la sensualité ?

4 Le quiz du Taureau

- Je suis attaché.e à mes possessions matérielles.
- Je suis fidèle à ma parole.
- Je n'aime pas le changement.
- L'argent est un sujet important pour moi.
- J'ai du mal à me mettre en mouvement.
- Je suis persévérant.e lorsque je me lance dans quelque chose.
- J'aime passer du temps dans la nature.
- J'aime ressentir avec mes cinq sens (manger, sentir des bougies, se faire masser,...).
- Je tiens à ma tranquillité.
- Je suis obstiné.e lorsque que j'ai quelque chose en tête.

12 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Taureau

- Passer du temps dans la nature (jardiner, se promener,...).
- Stimuler ses cinq sens (préparer et manger un bon repas, allumer des bougies, marcher pieds nus dans l'herbe,...).
- Ralentir et prendre le temps d'apprécier le moment présent. Cela peut se faire en calant spécifiquement un moment dans votre journée de "rien" loin des écrans et des distractions.

GÉMEAUX

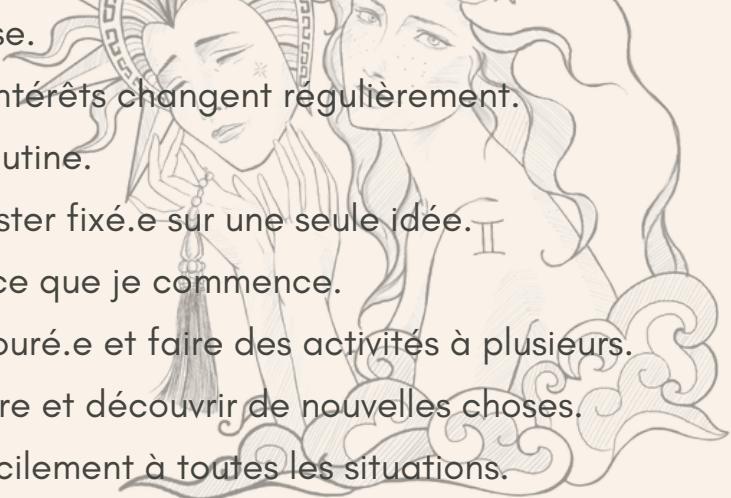
L'énergie du Gémeaux

Curiosité, inconstance, vivacité, sociabilité, nervosité, papillonnage, double visage, versatilité, communication, adaptabilité, multi-tâche.

1 Les questions du Gémeaux

- 2 • Quelle est la place de ma vie sociale dans ma vie ? Est-ce que c'est important, voire indispensable, pour moi de voir du monde ?
- 3 • Quelle est ma relation au changement ? Est-ce que je m'adapte facilement ? Quelle est mon attitude face à la nouveauté ?
- 4 • Quelle est ma relation avec mon corps mental et mes pensées ? Est-ce que je me sens submergée par mon mental ?

5 Le quiz du Gémeaux

- 
- 6 Je suis curieux.se.
 - 7 Mes centres d'intérêts changent régulièrement.
 - 8 Je déteste la routine.
 - 9 J'ai du mal à rester fixé.e sur une seule idée.
 - 10 Je ne finis pas ce que je commence.
 - 11 J'aime être entouré.e et faire des activités à plusieurs.
 - 12 J'aime apprendre et découvrir de nouvelles choses.
 - Je m'adapte facilement à toutes les situations.
 - Je m'éparpille lorsque que je fais quelque chose et je suis désordonné.e.
 - Je suis nerveux.se.

12 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Gémeaux

- Faire quelque chose de nouveau (préparer un nouveau plat, changer de trajet pour aller au travail, se renseigner sur un nouveau sujet,...).
- Se connecter aux mots, cela peut se faire à travers l'écriture, la lecture ou encore la parole.
- Faire des activités sociales (organiser un après-midi jeux avec ses amis, sortir au musée en famille,...).

CANCER

L'énergie du Cancer

Émotions, empathie, sensibilité, nostalgie, intuition, guérison, monde imaginaire, ténacité, peurs, envahissant, repli sur soi, vulnérabilité, douceur.

1

Les questions du Cancer

2

- Quelle est ma relation à la famille en général et à ma famille ?
- Quel est mon rapport à la vulnérabilité ? Est-ce que j'ose me montrer vulnérable ? Comment je réagis à la vulnérabilité d'autrui ?
- Comment est-ce que je vis mes peurs ? Est-ce que j'ai beaucoup de peurs ? Est-ce qu'elles me paralysent ou me poussent plutôt en avant ?

3

4

5

Le quiz du Cancer

6

- Je suis très sensible, voire hypersensible.
- J'ai besoin de solitude.
- Je suis casanier.ère.
- La famille est importante pour moi.
- Je mets du temps à me dévoiler entièrement à quelqu'un.
- J'ai des réactions viscérales immédiates vis-à-vis de mon environnement et des gens.
- Je passe beaucoup de temps dans mon monde imaginaire.
- J'aime m'occuper de mon entourage et/ou qu'on s'occupe de moi.
- Je suis tenace lorsque je veux quelque chose.
- J'ai beaucoup de peurs (peur du noir, peur de l'inconnu,...).

7

8

9

10

11

12

Les astuces pour se connecter à l'énergie du Cancer

- Passer du temps avec sa famille.
- Se prévoir des moments cocooning. Selon ce que vous aimez, ça peut être une journée au spa, regarder une série sous un plaid avec un chocolat chaud,...
- Se connecter à vos émotions. Cela peut passer par la musique, un film, un livre, la danse,...

LION

L'énergie du Lion

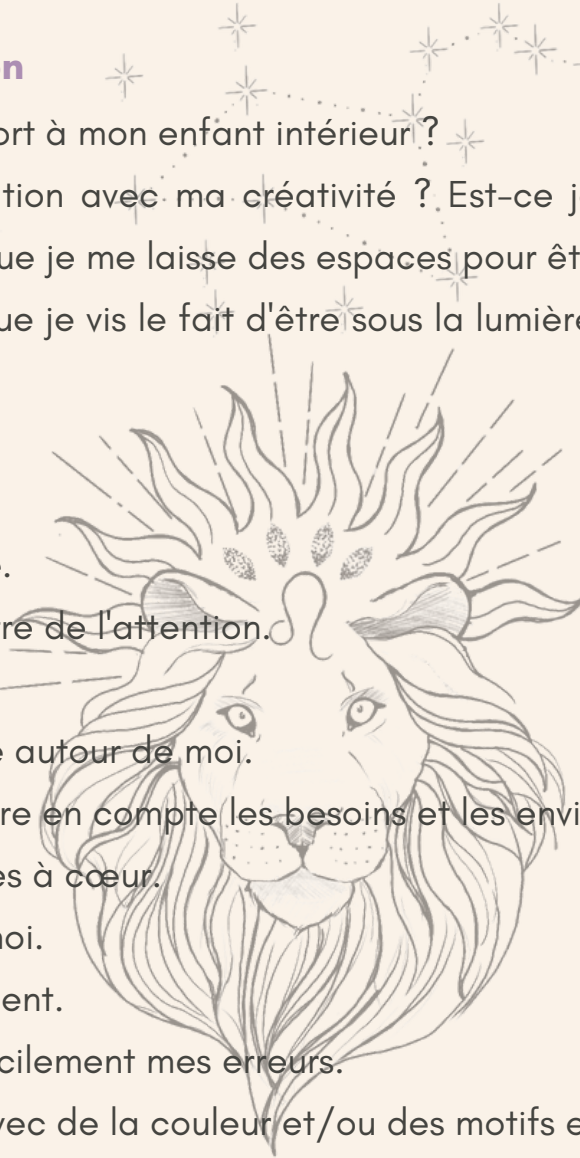
Volonté, égo, générosité, joie, narcissisme, despotisme, créativité, enfant intérieur, affirmation, panache, susceptibilité, rayonnement.

1 Les questions du Lion

- Quel est mon rapport à mon enfant intérieur ?
- Quelle est ma relation avec ma créativité ? Est-ce que je pense être une personne créative ? Est-ce que je me laisse des espaces pour être créatif.ve ?
- Comment est-ce que je vis le fait d'être sous la lumière et au centre de l'attention ?

5 Le quiz du Lion

- Je suis généreux.se.
- J'aime être au centre de l'attention.
- Je suis créatif.ve.
- J'apporte de la joie autour de moi.
- J'ai du mal à prendre en compte les besoins et les envies des autres.
- Je prends les choses à cœur.
- J'ai confiance en moi.
- Je me vexe facilement.
- Je n'admets pas facilement mes erreurs.
- J'aime m'habiller avec de la couleur et/ou des motifs et/ou des paillettes.



11 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Lion

- Porter des couleurs vives et/ou des paillettes et/ou des motifs.
- Faire une activité créative (peinture, poterie, pâtisserie, musique, danse, écriture,...). L'important n'est pas de faire une œuvre d'art ou quelque chose d'exceptionnel, mais juste de s'autoriser à créer sans jugement.
- Chanter/danser comme un enfant. Pour cela, vous pouvez mettre votre chanson préférée du moment à fond et chanter/danser comme si personne ne vous regardait.

VIERGE

L'énergie de la Vierge

Analyse, organisation, santé, médecines naturelles, perfectionnisme, critique, service, discernement, contrôle, méthode.

1 Les questions de la Vierge

- Quelle est ma relation avec mon corps ? Quelle est mon hygiène de vie ? Comment est-ce que je vis ma santé ?
- Quelle est ma relation à l'organisation ?
- Quel est mon rapport au service désintéressé ? Comment est-ce que je vis le fait de ne rien avoir en retour de mes actions ?

5 Le quiz de la Vierge

- Je suis méticuleux.se.
- Je suis perfectionniste.
- Je suis exigeant.e avec moi-même et/ou avec les autres.
- Je suis très critique envers moi-même et/ou les autres.
- Je fais les choses de façon méthodique et organisée.
- J'aime les jeux de logique.
- Je suis attentif.ve aux détails dans une situation et/ou chez les autres.
- Je suis anxieux.se.
- Je sais faire preuve de discernement et éviter les situations qui me sont défavorables.
- J'ai besoin de tout contrôler.

12 Les astuces pour se connecter à l'énergie de la Vierge

- Ranger/organiser sa maison, un placard, son ordinateur,...
- Prendre le temps de s'occuper de son corps. Cela peut être à travers une activité physique, mais aussi à travers un massage, un rdv chez l'ostéopathe,...
- Mettre en place une routine. Pas besoin d'avoir une super morning routine, ça peut juste être prendre 5 min pour écrire tous les matins, ou méditer 5 min tous les soirs.

BALANCE

L'énergie de la Balance

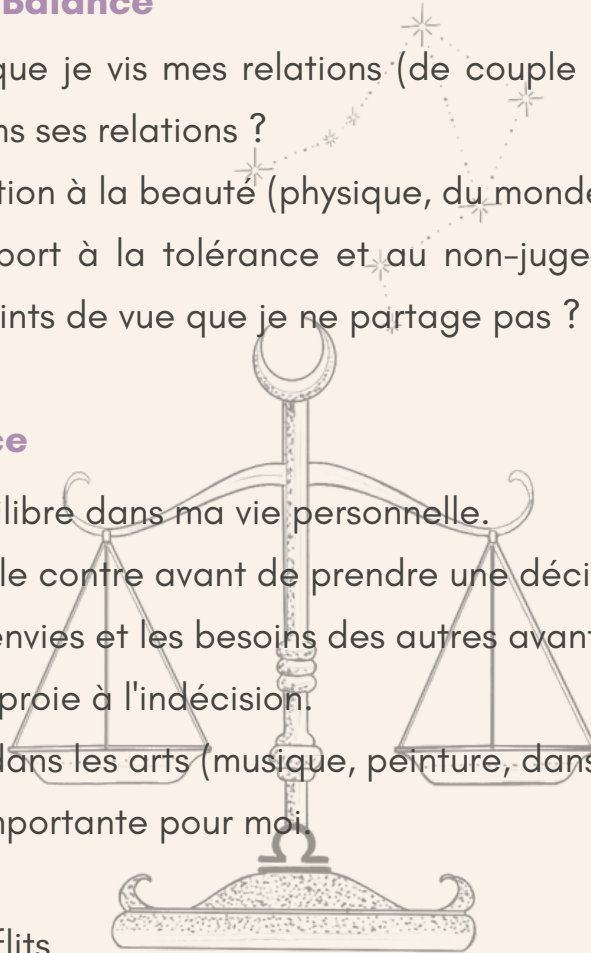
Harmonie, diplomatie, coopération, équilibre, art, justice, tolérance, équité, beauté, paix, amour.

1 Les questions de la Balance

- Comment est-ce que je vis mes relations (de couple ou non) ? Comment est-ce que je me sens dans ses relations ?
- Quelle est ma relation à la beauté (physique, du monde, de caractère,...) ?
- Quel est mon rapport à la tolérance et au non-jugement ? Suis-je capable de comprendre les points de vue que je ne partage pas ?

5 Le quiz de la Balance

- Je recherche l'équilibre dans ma vie personnelle.
- Je pèse le pour et le contre avant de prendre une décision.
- Je fais passer les envies et les besoins des autres avant les miens.
- Je suis souvent en proie à l'indécision.
- Je me ressources dans les arts (musique, peinture, danse,...).
- L'apparence est importante pour moi.
- Je suis tolérant.e.
- Je déteste les conflits.
- J'ai du mal à être seul.e.
- J'ai besoin d'harmonie dans mes relations et mon environnement.



11 Les astuces pour se connecter à l'énergie de la Balance

- Passer des moments privilégiés avec son partenaire, son ami.e,...
- Se connecter aux arts en tant qu'acteur ou spectateur.
- Pratiquer l'écoute active. Il s'agit pour cela d'écouter attentivement votre interlocuteur, de rebondir en posant des questions sur son histoire et de ne pas introduire votre jugement ou votre propre expérience similaire dans la conversation. Vous vous concentrez pleinement sur votre interlocuteur, pas sur vous.

SCORPION

L'énergie du Scorpion

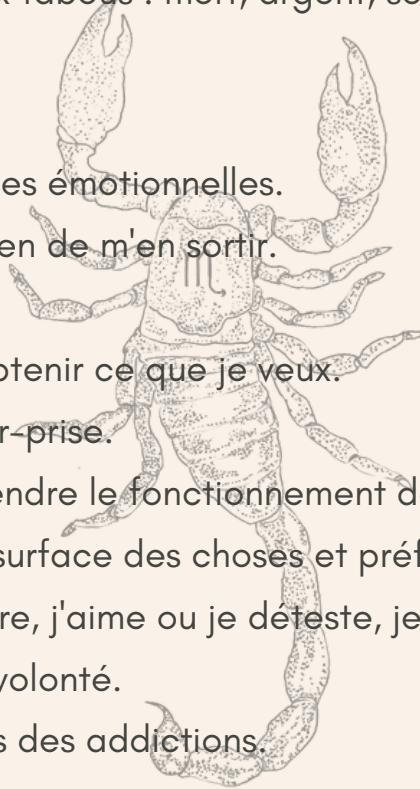
Intensité, magnétisme, transformation, lâcher-prise, tabous, mort symbolique, pouvoir, pulsion, sexualité, ingéniosité.

1 Les questions du Scorpion

- Quel est mon rapport au pouvoir ? Au fait d'en détenir et au fait d'être soumis à une autorité ?
- Quelle est ma relation au lâcher-prise ? Y-a-t-il des domaines dans lequel je suis toujours dans le contrôle (travail, soi-même, relation,...) ?
- Quelle est ma relation aux tabous : mort, argent, sexe, occulte ?

5 Le quiz du Scorpion

- Je vis des montagnes russes émotionnelles.
- Je trouve toujours un moyen de m'en sortir.
- J'aime avoir du pouvoir.
- Je suis prêt à tout pour obtenir ce que je veux.
- Je n'ai aucun mal à lâcher-prise.
- J'aime essayer de comprendre le fonctionnement de la psyché humaine.
- Je n'aime pas rester à la surface des choses et préfère les explorer en profondeur.
- Je n'ai pas de demi-mesure, j'aime ou je déteste, je fais à fond ou je ne fais pas.
- J'ai une grande force de volonté.
- Je tombe facilement dans des addictions.



12 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Scorpion

- Prendre le temps de faire une activité qui vous passionne.
- Travailler sur vos croyances limitantes. Que croyez-vous à propos de vous ou du monde qui vous bloque et vous empêche d'évoluer ? Pourquoi avez-vous intégré cette croyance ? Est-ce qu'elle vous est encore utile ? Notez une affirmation positive à vous répétez pour casser cette croyance.
- Regarder ou lire des œuvres qui viennent explorer la psyché humaine. Ça peut être en regardant un thriller, en lisant une revue de neurosciences,...

SAGITTAIRE

L'énergie du Sagittaire

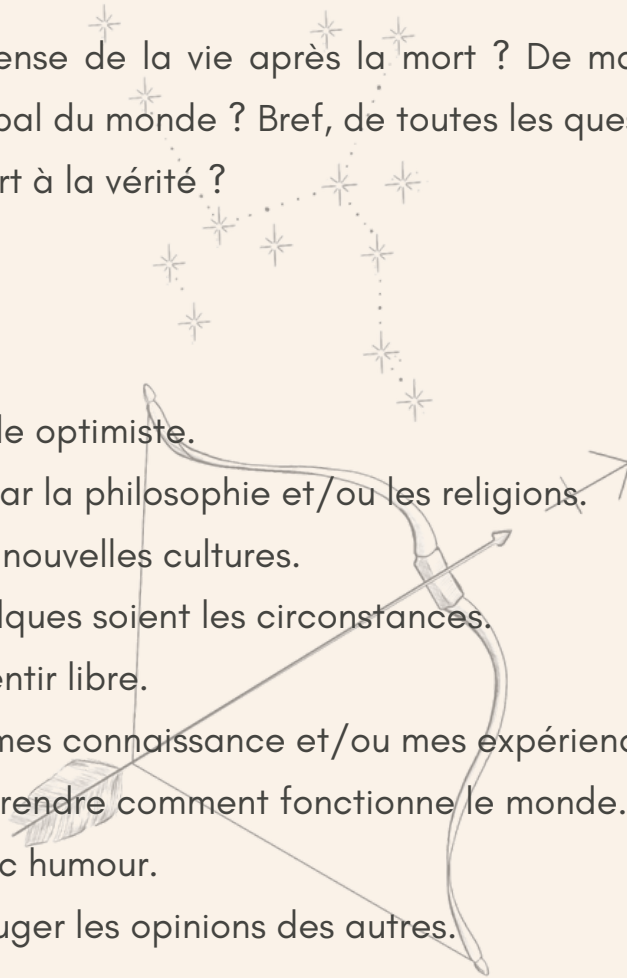
Optimisme, humour, philosophie, dogmatisme, immaturité, aventure, risque, vérité, honnêteté, jugement, religions, quête.

1 Les questions du Sagittaire

- Quelle est ma relation à la différence (de culture, de religion, d'opinion politique,...) ?
- Qu'est-ce que je pense de la vie après la mort ? De ma mission sur Terre ? Du fonctionnement global du monde ? Bref, de toutes les questions existentielles ?
- Quel est mon rapport à la vérité ?

5 Le quiz du Sagittaire

- J'aime voyager.
- Je suis un.e éternel.le optimiste.
- Je suis intéressé.e par la philosophie et/ou les religions.
- J'aime découvrir de nouvelles cultures.
- Je suis honnête quel que soient les circonstances.
- J'ai besoin de me sentir libre.
- J'aime transmettre mes connaissances et/ou mes expériences.
- J'ai besoin de comprendre comment fonctionne le monde.
- Je prends la vie avec humour.
- Je suis prompt.e à juger les opinions des autres.



12 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Sagittaire

- Découvrir une nouvelle culture que ça soit par le voyage ou par le visionnage d'un documentaire.
- S'entraîner à voir le bon côté des choses. Vous pouvez par exemple faire une liste en fin de journée des choses pour lesquelles vous avez eu de la gratitude aujourd'hui.
- Faire quelque chose que vous avez toujours eu envie de faire mais repoussé par peur du risque (sauter en parachute, voyager seul.e,...).

CAPRICORNE

L'énergie du Capricorne

Ambition, structure, patience, qualité, sagesse, insensibilité, conservatisme, froideur, austérité, réalisme, responsabilité, discipline.

Les questions du Capricorne

- Quelle est ma relation aux responsabilités ? Est-ce que j'ai tendance à me sentir responsable de tout et tout le monde ? Est-ce que je préfère ne pas en avoir ?
- Quel est mon rapport à la discipline ? Suis-je capable d'auto-discipline ? Comment est-ce que je réagis lorsque cette discipline est imposée ?
- Comment est-ce que j'envisage ma vie dans les années à venir ? Est-ce que j'ai une vision pour mon avenir ?

Le quiz du Capricorne

- Je suis ambitieux.se.
- J'aime planifier avant de me lancer dans quelque chose.
- Je suis rigoureux.se
- Je ne veux que la meilleure qualité pour moi-même.
- J'ai une grande capacité de travail.
- Je suis patient.e et prudent.e dans l'atteinte de mes objectifs.
- Je suis détaché.e de mes émotions.
- Je prends mes responsabilités, voire je prends trop de responsabilités.
- Je préfère avancer seul.e.
- Je peux être rigide dans ma façon de penser et/ou dans mes opinions.

Les astuces pour se connecter à l'énergie du Capricorne

- Faire des to-do listes et se fixer des objectifs.
- Découper une action qui semble insurmontable en petites actions plus faciles et se mettre en mouvement pour les réaliser.
- Prendre le temps de planifier quelque chose (le développement de son entreprise, ses prochaines vacances, son année à venir,...).

VERSEAU

L'énergie du Verseau

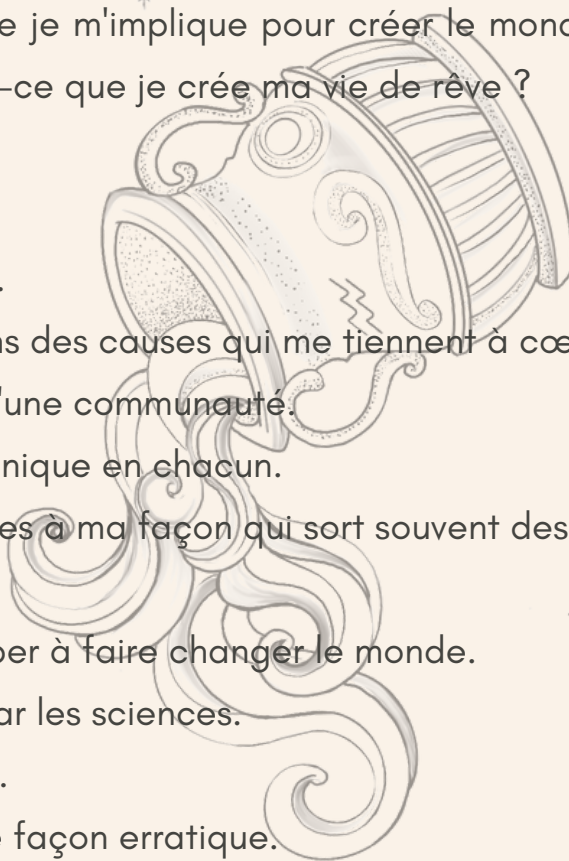
Communauté, liberté, originalité, rébellion, détachement, altruisme, visionnaire, utopiste, imprédictible, sciences.

1 Les questions du Verseau

- Quelle est ma relation à la liberté et à la contrainte ? Est-ce que je préfère être guidé.e ou avoir le champs complètement libre ?
- Quelle est ma vision du monde dans lequel on vit ? Quels sentiments l'état du monde actuel vient réveiller en moi ?
- Comment est-ce que je m'implique pour créer le monde dans lequel j'ai envie de vivre ? Comment est-ce que je crée ma vie de rêve ?

2 Le quiz du Verseau

- Je suis un.e utopiste.
- Je suis engagée dans des causes qui me tiennent à cœur.
- J'aime faire partie d'une communauté.
- Je vois le potentiel unique en chacun.
- J'aime faire les choses à ma façon qui sort souvent des sentiers battus.
- Je suis altruiste.
- J'ai envie de participer à faire changer le monde.
- Je suis intéressé.e par les sciences.
- Je suis imprédictible.
- Je fais les choses de façon erratique.



3 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Verseau

- Faire quelque chose que vous avez toujours eu peur de faire par peur d'être remarqué/rejeté (se teindre le cheveux, prendre un cours de danse classique,...).
- Passer du temps avec ses amis.
- Faire une action altruiste. Cela peut être sous forme de don, ou alors en donnant de votre temps à une association, à une cause,... Cela peut aussi tout simplement d'apporter votre aide à quelqu'un qui en a besoin.

POISSONS

L'énergie du Poissons

Intuition, rêve, compassion, mysticisme, fuite, confusion, victime/sauveur, amour inconditionnel, idéalisme, dépression, imagination, connexion.

1 Les questions du Poissons

- Quelle est ma relation à la compassion et à l'amour inconditionnel ?
- Y-a-t-il un rôle que je prends souvent dans mes relations : sauveur, victime ou bourreau ?
- Quelle est ma relation au divin, à ce qu'il y a de plus grand que nous et à tout ce qui est mystique ? Comment est-ce que je vis le fait que certaines choses n'ont pas d'explications logiques ou scientifiques ?

2 Le quiz du Poissons

- Je me souviens souvent de mes rêves.
- J'ai beaucoup d'empathie.
- Je donne beaucoup de moi-même aux autres.
- J'ai l'impression d'être une éponge émotionnelle.
- J'ai souvent des relations victime-sauveur.
- Je suis attiré.e par tout ce qui est mystique.
- Je suis souvent confus.e.
- Je fuis face aux situations difficiles (dans le travail, dans des addictions, dans un monde imaginaire,...).
- Je suis naïf.ve.
- J'ai tendance à être pessimiste et/ou à toujours envisager le scénario du pire.

3 Les astuces pour se connecter à l'énergie du Poissons

- Cultiver l'émerveillement. Lorsque vous vous promenez, accordez votre attention à ce qui se passe autour de vous, percevez la magie dans ce qui vous entoure (un papillon, un nuage avec une drôle de forme,...).
- Faire travailler son imagination (lire un livre, inventer une histoire,...).
- Se connecter à son âme (méditation, tirage d'oracle,... tous les moyens sont bons).



DEUXIÈME
PARTIE

**Jouer avec les
énergies**

COMMENT UTILISER CES ÉNERGIES ?

Les 12 signes couvrent l'expérience que l'on a en tant qu'être humain sur Terre, ils sont complémentaires et sont tous nécessaires pour que le monde existe. On a tous une sensibilité naturelle à certains d'entre eux, et au cours de notre vie on a parfois plus besoin de l'énergie de l'un, puis de l'énergie d'un autre,... Parfois nous avons aussi besoin de nous connecter à une énergie qui nous est très étrangère naturellement. Mais comment savoir de quelle énergie vous avez besoin en ce moment ? Je vous propose juste après 3 méthodes pour déterminer à l'énergie de quel signe vous connecter. Vous pouvez ensuite utiliser les astuces proposées pour chaque signe pour vous y connecter et jouer ainsi au quotidien avec les énergies du zodiaque.

Note : les signes sont numérotés de 1 à 12 dans la marge, les 2 premières méthodes utilisent cette numérotation. Normalement, pour chaque signe, il y a au moins une astuce proposée qui est facile à mettre en œuvre dans son quotidien.



Laissez le hasard décider

Si vous avez un dé dodécaèdre (à 12 faces), c'est le moment de l'utiliser ! Lancez le dé et voyez à quelle énergie celui-ci vous conseille de vous connecter. Mais évidemment, je sais que tout le monde n'a pas un dé dodécaèdre chez soi (moi la première). Pour laisser le hasard décider, vous pouvez donc aussi utiliser un générateur de nombre aléatoire facilement trouvable sur internet, que vous paramétrez pour obtenir un nombre entre 1 et 12. Ou alors, si vous avez un jeu de carte chez vous, vous pouvez prendre toutes les cartes d'une suite, moins le valet par exemple pour avoir seulement 12 cartes dans les mains, et tirer une des cartes pour avoir un nombre entre 1 et 12.



Laissez votre intuition décider

Pour laisser votre intuition décider, installez vous confortablement et prenez le temps de vous centrer en vous concentrant sur votre respiration. Quand vous vous sentez prêt, pensez à un nombre entre 1 et 12. Le premier nombre qui vous vient à l'esprit correspond au signe auquel votre intuition vous conseille de vous connecter.



Laissez vos ressentis décider

On est là sur une approche plus pragmatique, j'ai regroupé juste après plusieurs humeurs/états d'esprit/ressentis que vous pouvez avoir et ai indiqué le signe auquel se connecter dans ces cas là.

Vie quotidienne & travail

- Je manque d'énergie physique.
- Je n'arrive pas à me poser.
- Je n'ai pas d'envies.
- Ma vie est complètement sens dessus-dessous, je n'arrive plus à trouver de repère.
- Je fais tout au dernier moment, je n'arrive pas à m'organiser.
- Je vais d'un extrême à l'autre sans jamais trouver l'équilibre.
- Je commence plein de choses, mais ne finis jamais rien.
- J'ai besoin de tout contrôler et de tout planifier.
- Je passe plus de temps à imaginer qu'à faire réellement.
- J'ai du mal à sortir de mes pensées.
- Je procrastine beaucoup.
- Je n'arrive pas à communiquer avec quelqu'un.

Bélier
Taureau
Gémeaux
Vierge

Vierge
Balance
Capricorne
Gémeaux
Bélier
Taureau
Capricorne
Balance

Émotions

- J'ai peur de prendre une décision qui va bouleverser ma vie.
- Je n'arrive pas à montrer ma vulnérabilité.
- Je n'ai pas confiance en moi.
- Je me sens incompris.e.
- J'ai du mal à me connecter à la joie.
- J'ai peur de me lancer.
- Je me sens mal sans vraiment savoir pourquoi.
- Je ne sais pas ce que je ressens.
- Je suis en colère face au monde d'aujourd'hui.
- Je suis abattu.e par l'état actuel du monde.
- J'ai beaucoup d'insécurités.
- Je me sens seul.e.

Sagittaire
Cancer
Lion
Verseau
Lion
Scorpion
Scorpion
Cancer
Verseau
Poissons
Sagittaire
Poissons

Vous pouvez bien-sûr combiner les ressentis ci-dessus et vous connecter à l'énergie de plusieurs signes en même temps, même si je ne vous conseille pas d'aller au-delà de 3. De plus, je vous ai proposé ici 3 méthodes, mais vous pouvez aussi très bien choisir de vous connecter à un signe juste parce que vous en avez envie, ou alors parce que vous avez coché peu d'affirmations au quiz,... vous êtes totalement libre d'utiliser cet e-book comme il vous plait, je vous encourage d'ailleurs à vous l'approprier pour jouer avec le zodiaque à votre façon. Et, je l'avais précisé en introduction, mais je le répète, n'hésitez pas à mettre en place vos propres astuces en suivant vos ressentis et votre intuition !

MERCI d'avoir téléchargé et lu cet e-book !

POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous souhaitez aller plus loin sur votre chemin avec l'astrologie :

- Je réalise des vidéos pour rendre l'astrologie accessible sur ma chaîne youtube, que vous pouvez retrouver [ici](#).
- J'ai aussi réalisé des vidéos sur la chaîne youtube de Vert Soleil pour introduire l'astrologie et ses concepts clés, vous pouvez retrouver la chaîne [ici](#).

Si vous voulez aller encore plus loin et réellement apprendre l'astrologie et à interpréter un thème astral, j'ai créé la formation AD ASTRA que vous pouvez faire en toute autonomie et quelque soit votre niveau. Vous pouvez accéder à AD ASTRA [ici](#).

En revanche, si vous ne souhaitez pas apprendre l'astrologie, mais que vous êtes tout de même intéressé pour changer de regard sur vous et vous (re)découvrir grâce à l'astrologie, je propose plusieurs offres de thème astral selon votre problématique et votre budget (infos et réservations par mail sur mon site : ninonvanseveren.fr).

<h3>Lumière</h3> <p>Interprétation du Soleil, de la Lune et de l'Ascendant pour apprendre à s'accepter et découvrir son unicité.</p> <p>Tarif : 35€</p>	<h3>Introspection</h3> <p>Interprétation de Mercure, Vénus, Mars et des 4 éléments pour vivre son quotidien avec plus de fluidité.</p> <p>Tarif : 35€</p>	<h3>Évolution</h3> <p>Interprétation des Nœuds Lunaires, de Saturne, de Chiron et de la Lune Noire pour avancer sur son chemin spirituel.</p> <p>Tarif : 35€</p>	<h3>Pluie d'étoiles</h3> <p>Interprétation du thème astral complet pour une immersion profonde au cœur de soi-même.</p> <p>Tarif : 140€</p>
---	---	--	---



Vous pouvez me retrouver sur :

- sur mon site internet : www.ninonvanseveren.fr
- instagram : [@ninon.ren](https://www.instagram.com/ninon.ren)

Crédits :

- dessins des 12 signes astrologiques : [@psyche_on.the.skin](https://www.instagram.com/psyche_on.the.skin)
- autres illustrations : [CANVA](https://www.canva.com)