



Naitre de ses sens

Bonjour :-)

Voici le deuxième livret que je vous partage.

J'espère que le premier vous a inspiré, peut être vous êtes vous senti-e connecté-ée à ce que j'ai vécu, qui vous parle. Peut être pas !

LA VIE c'est le chemin, non un but !

Tout est expérience et ces expériences m'ont beaucoup appris sur moi et sur mes aspirations profondes qui viennent de plus en plus au devant la scène. Et, encore sur des blessures hé oui... c'est comme cela que l'on transforme, en prenant conscience de ce qui se vit en soi. Et merci à tous ceux & celles qui m'ont donné l'opportunité de vivre ces expériences qui m'ont permis d'aller vers moi-m'aime !

« Soyons le Changement que nous voulons voir dans le monde » - Gandhi

**Le monde ne peut changer que si nous nous changeons nous-même, de l'intérieur !
A chacun-chacune d'oeuvrer.**

Tel le colibri, chacun peut faire sa part. C'est par l'expérience que le changement peut s'effectuer et non par le savoir qui n'est que intellectuel. Combien de fois j'entends les personnes que j'accompagne dire « JE SAIS ».. et pour autant, leur vie ne change pas. (aucun jugement de ma part)

POURQUOI ? Parce que le changement ne peut se matérialiser, se concrétiser QUE par l'apprentissage des expériences. Et apprendre de nos expériences nous permet d'évoluer. Sinon la vie nous remet les mêmes situations jusqu'à tant que l'on comprenne -pas que intellectuellement :-)) et que l'on agisse en accord avec qui nous sommes ! Des ÊTRES lumineux, des ÂMES venues nous incarner pour expérimenter la matière et la spiritualiser.. (La spiritualité ? Vous la découvrirez au travers de mes partages).

Je continue à cheminer jour après jour, et j'ai des hauts et des bas comme tout un chacun. La seule chose est la conscience que je mets dans ce que je vis. L'éternelle constance est le changement, comme les saisons qui vont et viennent, chaque trimestre. Nous pouvons également nous transformer comme les saisons, nous embellir, lâcher l'ancien, connecter la joie, le partage, la bienveillance etc. Pour cela, il est nécessaire, que dis-je, indispensable de transformer notre intérieur, par la connaissance de SOI, par la libération des blessures de l'enfance. Cela ne signifie pas qu'il est nécessaire de les revisiter, non ! Cela signifie qu'il est nécessaire de voir comment vous êtes, comment vous vivez avec les blessures de l'enfance, vers le chemin de la libération.

Et pour cela, il n'y a pas de baguette magique ! Je serais la première à l'utiliser, croyez-moi !.

Et choisis-tu qui tu as envie d'incarner ?

Qu'as-tu à cœur de vivre ?

Qu'as-tu envie de connecter ?

La peur qui limite, qui enferme ?

Elle est liée à l'éducation, les croyances, les expériences de vie...

Ou

L'Amour qui ouvre, qui irradie

L'Amour, c'est la connexion au COEUR, et non à la raison.

Il impulse, il irradie de lui-même, il amène joie par lui-même !

Vous l'avez déjà expérimenté quand vous aimez quelqu'un-e et quand ce quelqu'un-e vous aime.

Alors qu'est ce qui fait que vous ne vous connectez que trop peu à lui ?

J'entends : « oui, mais vous comprenez pas, j'ai eu une enfance malheureuse, j'ai été rejetée... »

Oui, nous avons, TOUS, en nous des blessures, de l'enfance, comme je le disais plus haut. Aujourd'hui, vous n'êtes plus cet-te enfant, vous n'êtes plus obligés-ées de nourrir ces blessures.. Je comprends, je l'ai fait également ! A un moment donné, je me suis posée des questions : ^pourquoi j'agis de telle manière ? Pourquoi je reproduis ? ... et j'ai cheminé vers Moi-m'aime ! Pas à pas... pour guérir les blessures du passé, pour faire la paix avec ce passé, pour me pardonner, pour pardonner... et surtout pour M'AIMER ! C'est un long chemin, qui ne finit pas, car nous sommes venus-ues pour cela !

Retrouver la vision de notre Âme !

J'ai à cœur de vous accompagner à cheminer vers vous-m'aime !

Car la clé est l'AMOUR, La Connexion à l'Âme,

à notre guide intérieur, à notre Coeur, qui est le Temple de l'Âme.

Ce sont nos limites, nos conditionnement qui tournent en boucles ; nos peurs, nos croyances, les transmissions conscientes & inconscientes trans-générationnelles, les conséquences de nos actes, nos vies antérieures..., selon les rôles que nous avons joué... et qui nous empêchent de connecter l'Être que nous sommes.

Prends soin de toi ! Prenez soin de vous ! Car le monde a besoin de TOI ! De VOUS !

Laisse-toi guider & inspirer par le texte qui t'appelle,

ou tu peux lire ce document, comme une histoire...

Vis l'expérience qui vient à toi et qui parlera au dedans.

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous » - P. Eluard

Si Tu as l'appel de te faire accompagner
à cheminer vers tes aspirations les plus profondes et déployer tes ailes

Contacte moi- - Un rendez-vous te sera offert pour faire un point sur ta vie
et voir si cet accompagnement pourrait te convenir

<https://naitredesessens.com/contact>

Sylviane

C'est le chemin

L'expérience est le chemin... le chemin fait l'expérience
Quand j'ai commencé un travail sur moi comme on dit, un développement personnel, je pensais qu'il me faudrait du temps certes, et que, un jour, 2 ou 3 ans, j'y arriverai ; je serai enfin bien dans ma tête, dans mon corps, bien dans ma vie, avec mes amis, avec ceux avec lesquels je me sens différente.. il n'en est rien !!



29.04.2018

Je me suis rendue compte il y a quelques années, que le travail est le chemin ! Le travail sur soi ! Le développement personnel ! L'ouverture du cœur ! La spiritualité... Comme vous voulez l'appeler ! Le chemin sur soi, chaque jour que l'on vit est le chemin, c'est LA VIE ! Les hauts et les bas qu'elle nous amène, les expériences joyeuses comme celles plus difficiles, pour nous faire prendre conscience de ce qui est à accueillir en soi, de nos blessures, du chemin qui reste à parcourir et de celui qui a été déjà parcouru :-) Chacun a son chemin qui peut prendre des voies directes, des sentiers, des autoroutes, des déviations.. qui nous amènent inéluctablement vers SOI.

*Ce qui se trouve devant nous et ce qui se trouve derrière nous
important peu comparés à ce qui se trouve en nous - Oscar Wilde*

Et J'ai pris conscience, ce matin, que mon ego était très fort ! Il voulait me faire croire que je savais des choses (certes je sais certaines choses, selon mon expérience) ; il me faisait croire que j'arrivais mieux que certaines personnes et que j'étais supérieure à elles ! Ouaouuu ! Quel ego ! Je m'en suis rendue compte ce matin.. Ces derniers temps, je vis des « très hauts » où je sens que tout est possible, j'ai confiance, j'ai la "patate", et des très bas.. où je me sens triste, des choses du passé remontent à la surface sans que je puisse faire quoi que ce soit ! Ni accueillir, ni transformer ! Et hier, lasse, j'ai demandé de l'aide à deux amies. Une qui m'a dit que j'avais besoin de prendre du temps pour moi, que j'étais trop dans mon yang.. Trop dans mon yang ? Au début je me suis dit : « je ne suis pas trop dans mon yang.. je prends du temps pour moi et en plus, beaucoup de rdv ce mois ci se sont annulés malgré moi et du temps j'en avais ; je l'ai même pris ce temps pour ne rien faire, de toute façon je n'avais aucune énergie pour quoi que ce soit ! Même pas pour aller me balader ! ». Et aujourd'hui, je ressens que ce côté yin, c'est accueillir ce qui est.. et ces derniers temps je n'arrivais pas à accueillir, j'étais en résistance, donc, dans le yang...

*rien n'arrive par hasard, un mot, une phrase, une rencontre...
Tout a un sens, pour autant qu'on veuille bien écouter, sans résistance, justement.*

Et une autre amie qui m'a dit que j'avais quelque chose qui bloquait en moi et qu'il fallait que je l'enlève, que c'était « ce truc » qui me coupait de moi... j'ai essayé hier soir, rien n'y faisait.. je me sentais triste, empreinte de nostalgie du temps pas si lointain, où je me sentais bien et pleine d'énergie justement. J'ai regardé des films pour me changer les idées, puis je me suis couchée.

Ce matin, je ne me sentais pas mieux, malgré tout, comme chaque matin, j'ai fait une méditation. Ces derniers temps je ne ressentais aucun bien être en la faisant. Ce matin, je me suis posée, j'ai fait une méditation différente avec une intention et j'ai lu un texte qui m'a parlé, qui était en adéquation avec ce que je vivais.

Je me suis mise dans ce que proposait le texte, tout simplement et j'ai vu cette « chose » qui était collée à moi et qui ne voulait pas partir. Je sentais que mon corps et mon ego avaient peur et qu'ils auraient voulu stopper cette méditation.. Je l'ai sentie et je suis restée, là, en conscience, pour que cette « chose » sorte de moi... je l'ai vue se détacher lentement, car elle résistait, et je me suis sentie soutenue par la lumière, par l'amour.

j'ai senti que j'étais accompagnée car j'avais choisi de rester là, d'accueillir sans rien vouloir. J'étais accompagnée car j'avais fait le choix de vivre pleinement là, dans le moment présent, tranquillement, sans me battre ni résister. J'ai senti la lumière se diffuser en moi, profondément, jusque dans mes cellules. J'ai senti des frissons, picotements... une douceur, un amour... cette lumière m'envahir et m'envelopper dans un cocon, j'étais en sécurité... Je me suis laissée aller à vivre ce moment. J'ai senti cette lumière qui voulait juste être là, si j'étais d'accord d'être juste là.. puis, j'ai vécu une transformation intérieure pleine de douceur, pleine d'amour, de bienveillance pour moi ! Cette chose que j'ai connectée était liée à une ombre du passé, que j'ai pu laisser aller, libérer et m'en détacher, dans la douceur et la bienveillance. Cette expérience m'a fait prendre conscience* que je ne sais rien, je ne sais rien de plus que les autres ! Chacun a sa propre expérience. Je peux parler de la mienne, et surtout je ne sais pas ce qui est bien ou mieux pour les autres..

*Être dans l'humilité et rester humble à chaque instant.
Rien ne dure, tout se transforme.*

Je peux accompagner avec ce que je sais, mais sans dire pour autant que c'est LA solution.. Ce mal être qui allait et venait, m'a fait prendre conscience de l'importance de mon ego.. je le sentais, mais je me disais que c'était juste, parce que j'avais fait tout ce développement personnel et que les autres n'avaient pas fait tout ce chemin...

Quelle erreur ?!! Non, quelle expérience !! Magique !!

Je remercie mon ego d'avoir été là, et je remercie également cette présence, cette conscience d'avoir été là également et d'avoir pu observer, sans juger.

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants, au-delà de toutes limites.

C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus.

Discours de Nelson Mandela - Texte de Marianne Williamson

Ce que je viens de ressentir profondément en moi, de doux, de divin, de délicieusement amour, compassion. Il n'y avait aucun jugement dans cet accompagnement, dans cette expérience. Je sentais mon ego qui voulait contrôler et je sentais mon Être qui voulait juste accepter, et laisser aller ce qui était juste de laisser aller. Une lumière, une douceur m'a accompagnée pendant cette expérience qui a duré le temps d'une méditation, peu importe le temps d'ailleurs. Le temps n'existe plus dans ces moments-là.

Une profonde reconnexion à moi-même et cette prise de conscience vécue dans mon corps, dans mes cellules, que nous sommes beaucoup plus que ce que nous croyons être. Dès que j'ai relâché toute résistance, toute volonté, tout contrôle et que je me suis juste connectée à la lumière, l'évidence apparue et a transformé le blocage en douceur, le blocage en acceptation, le blocage en prise de conscience. Un grand merci pour cet accompagnement vers la lumière, vers le lâcher-prise... je ne voulais rien, je me sentais tellement vide, que je me suis juste permis de VIVRE L'EXPERIENCE...

Chaque expérience est là pour nous permettre

de prendre conscience de ce dont nous avons besoin pour évoluer.

Plus il y a de résistance, plus l'expérience persiste et est douloureuse ;

Plus nous acceptons, plus nous lâchons (sans rien attendre), plus ça se transforme..

Et cette expérience a été révélatrice et magique pour moi... GRATITUDE !!!!!

* Quand je dis « prendre conscience » c'est qu'il y a quelque chose qui est plus fort que la compréhension mentale, au-delà de la compréhension intellectuelle. C'est une information qui s'imprime, qui s'ancre dans le corps et qui permet d'intégrer pleinement l'expérience. C'est toute la différence entre « je sais » intellectuel (je comprends intellectuellement) et « je sais » car j'ai vécu l'expérience et je la comprends intérieurement.

Ceci est mon expérience et vous avez votre libre arbitre... pour expérimenter dans l'accueil de ce qui est, comme vous le pouvez, sans jugement et si vous le souhaitez.

Deux êtres qui se séparent

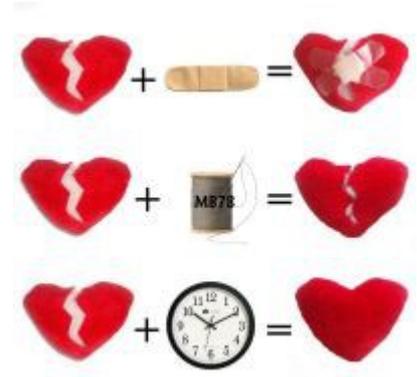
Dans tout couple, il y a des joies, des peines, des moments ouahouuu, des moments down.. la vie quoi !!

On fait des choses ensemble, on vit ensemble ;

On fait ce que l'on peut, du mieux que l'on peut

Il y a des scènes de ménage, il y a des doutes, il y a des revirements de situations et c'est normal ! Nous évoluons parfois différemment

Ce qui est sûr c'est que l'on aime cette personne et que l'on a envie de faire tout ce que nous pouvons pour y arriver..



15.08.2018

Et voilà, où le bès blesse :

« ON » FAIT TOUT CE QUE L'ON PEUT POUR Y ARRIVER...

Cela veut dire, que l'on peut s'oublier dans ce

« TOUT CE QUE ON PEUT POUR Y ARRIVER »..

Il est possible d'occulter ses besoins, ses envies...

On sait, on sent que quelque chose ne va pas, pour autant, on reste car on ai envie d'y croire. Cette personne est celle que l'on aime... oui, mais !! la personne en question n'a pas forcément les mêmes besoins, les mêmes envies, et peut être pas au même moment. Cette personne-là (comme chacun d'entre nous) a des blessures qu'elle ne veut, qu'elle ne peut aller voir car c'est trop souffrant. (Et c'est valable pour les deux personnes. Chacun a des blessures). Et parfois, cette personne préfère laisser partir la chair de sa chair car c'est moins souffrant que d'aller se regarder de l'intérieur, se remettre en question.

Se remettre en question c'est aller revisiter ses croyances (je ne parle pas de religion). Je parle de comment je suis à l'intérieur, qu'est ce que je crois de moi, de mon couple, de la vie, de mon éducation etc.... Et revisiter ses croyances c'est aller revisiter son enfance. Et comme vous le savez, aucune enfance n'a été toute rose ! Même si on a eu les parents les plus adorables du monde, il y a automatiquement des blessures et ces blessures, la vie nous les remet en face, jusqu'à temps que nous allions les regarder en face.. les voir pour mieux les accueillir et se dire.. « ben non, en fin de compte ça j'en n'ai plus envie ». Ou bien, « oui, ça ok, je garde car c'est bon pour moi », « c'est bon pour mon couple » etc

Si on ne fait pas ce chemin pour aller vers SOI, les blessures de notre enfance (petites ou grandes) s'amplifient avec le temps. Chacun peut faire ce pas vers Soi : Si on ne va pas les voir et si on n'utilise pas notre expérience pour voir ce qui « ne va pas dans sa vie » de ce qui nous convient, à soi et dans le couple et ce qui n'est pas bon pour le couple, automatiquement la vie me resserrera les mêmes situations. Pas forcément avec les mêmes personnes, mais les mêmes situations.

Que faites-vous dans votre couple ? Quelle est la couleur que vous amenez ? Est ce l'autre qui vous porte ? Est ce que vous vous laissez porter ? et pleins d'autres questions, selon le vécu de chacun. Est-ce que vous dites oui pour faire plaisir ? Est ce que vous dites oui car vous ne savez pas dire non ? avez vous peur de dire non ?...

Une remise en question est toujours salutaire, car il y a une part en soi qui dit STOP...

Sauf que l'autre, parfois (souvent ?) ne veut pas voir cette remise en question et il est plus facile pour elle (cette personne qui ne veut ou ne peut se remettre en question) de dire que c'est de la faute de l'autre... C'est sûr que c'est plus facile ! Mais ce n'est pas prendre ses responsabilités de vie. Ses responsabilités prises ensemble, ses propres responsabilités de se choisir ensemble. Ses responsabilités sur ce qu'il / elle a fait, dans les situations du quotidien ?

Est ce que CHACUN PREND les responsabilités qu'induisent leurs actes ?

C'est tellement plus facile de laisser l'autre prendre la décision de partir.. car l'autre est le vilain petit canard...

FACILE OUI !! Même si c'est souffrant, pour certaines personnes c'est plus facile de se laisser quitter plutôt que de quitter... Elles ont peur de l'abandon, mais s'abandonnent elles-mêmes, car elles ne connaissent pas autre chose (ne veulent pas / ne peuvent pas etc.. toujours liées aux blessures de l'enfance).

Il y en a souvent un ou une qui guide, qui aide, qui se remet en questions (plus que l'autre). Qui ose croire que cela va changer.. qui pose les choses, les mots... l'autre dit qu'il a compris.. et re-belotte, on rejoue la même scène avec les mêmes acteurs, dans les mêmes contextes et rien n'a changé.

La question également à se poser pour ceux et celles qui portent, qui guident :

*« Quand vous avez cette impression de guider,
imposez- votre manière de voir ? de faire ?
Est ce que vous êtes dans le contrôle ?*

*Est ce que vous attendez que l'autre fasse exactement comme vous le demandez,
quand vous le demandez ? »...*

Il n'y a jamais 100 % des torts sur une seule personne.. non, chaque comportement induit un comportement en face.. et c'est aussi prendre ses propres responsabilités que de comprendre que chaque comportement agit inévitablement sur l'autre.

*Nous avons tous les mêmes besoins
besoin d'amour, d'écoute, de respect... de temps, de faire partie d'un groupe... etc
mais pas forcément au même moment.
C'est la manière de satisfaire nos besoins qui diffère...*

Est ce que cela signifie qu'il y en a toujours un qui croit et pas l'autre ?

Je ne sais pas ! Ce que je crois, c'est que rien n'arrive pas hasard ! Et que la patience a beaucoup de vertus ; pour autant, quand l'autre ne veut pas aller sur ce même chemin, vers soi, et avec Soi, il est temps de prendre une décision pour soi !

De changer quelque chose !

De décider de ce qui est bon pour soi et de faire abstraction de l'autre.

Car si on pense toujours à « l'autre » on n'avance plus.. puisque lui-même ne veut pas avancer avec... Il avance bien sûr, pas dans les mêmes pas... Il reste dans ce qui le rassure, dans ce qui le porte. Il vit au jour le jour, sans se projeter à deux dans l'avenir. Où quand il le fait, cela lui fait peur, car il ne connaît pas l'avenir (et nous savons tous que nous avons peur de l'inconnu). Il a ses blessures qui l'empêchent d'aller voir cet avenir et de croire en lui, en eux. Avenir auquel il aspire tant à deux.

Et pourtant, il laisse ses blessures le guider, il a ses blessures qui l'empêchent d'aller de l'avant. Ce sont elles qui ont raison, car il est toujours en vie, il a toujours réussi à faire face à la vie, il a toujours fonctionné comme cela. Ses blessures l'empêchent de croire en l'autre, car l'autre ne peut rester, l'autre c'est sûr qu'il va l'abandonner.. puisque c'est toujours ça qu'il a vécu, pourquoi cela changerait-il ? Il n'est pas forcément heureux dans ce contexte, mais il le connaît bien.

Nous avons tous les mêmes besoins, mais pas au même moment.

C'est la manière de satisfaire nos besoins qui diffère...

Deux personnes peuvent avoir le même besoin :

par exemple besoin de prendre du temps pour soi :

Pour un ça va être en prenant un bain et l'autre en allant se promener...

pas toujours facile d'être synchro.

Ce que j'ai envie de dire également, c'est que quand il y a séparation, il y a les démons du passé qui peuvent ressurgir... et dire « je me souviens, il/elle a fait ça et puis quand j'ai fait ça, il m'a rejeté. Quand j'ai dit ça, elle s'est moquée de moi? etc ». Et on se laisse embourber dans le jeu du mental, de l'ego qui se croit supérieur à l'autre et que, inévitablement, c'est de sa faute ce qui arrive... Chacun va trouver des raisons d'accuser l'autre et souvent de bonnes raisons..

Alors, quoi faire ? **DIRE STOP !**

Prendre quelques instants pour soi et observer quand vous êtes dans vos pensées. Que ce ne sont que des pensées. Même si ce que vos pensées disent s'est réellement passé, ce n'est plus LA REALITE, là, maintenant. Et laisser aller vos pensées ! **Vous connecter à votre cœur**, laisser aller la douleur et **envoyer de l'Amour à soi et pour l'autre (si cela est possible)**... Bien sûr que c'est difficile quand il y a souffrance.

L'Amour est la clé, la clé de la guérison... Si vous choisissez la guerre, vous aurez la guerre. Vous n'obtiendrez jamais la paix en faisant la guerre. Mettez de L'AMOUR dans votre quotidien, l'autre agira comme il le pourra, mais Vous, dans le cœur, dans l'amour pour vous-même, il y aura automatiquement des retentissements de cet AMOUR envoyé à l'autre. L'AMOUR engendre L'AMOUR, qui engendre la PAIX.

Ce qui est sûr, c'est que le tempspanse toutes les blessures, même celles que l'on croit inguérissables...

Je finirai sur cette phrase du Dalai Lama :

"si vous ne pouvez aider quelqu'un, puissiez vous tout simplement ne pas lui nuire..."

A méditer <3

Comment changer des habitudes de vie, des convictions, croyances, des modes de fonctionnement etc, dont on se rend compte qu'ils sont erronés ?

Ce qu'il est important de savoir avant de donner des cas pratiques, c'est que le cerveau est un organe très puissant qui enregistre toutes les informations depuis le 1er jour de notre conception.

Il y a d'abord le **néo cortex** :

C'est l'organe qui permet d'assembler de l'information, d'apprendre, d'intellectualiser les choses, de les comprendre, de les emmagasiner

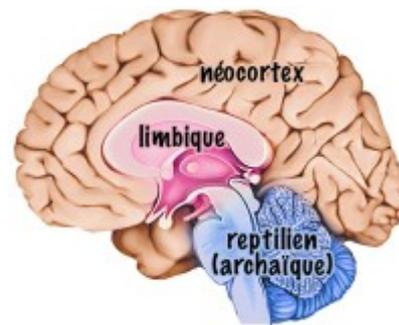
Il est le siège de notre présence consciente. Nous apprenons, nous lisons, nous écoutons grâce au néo cortex. Et à chaque fois que nous apprenons quelque chose de nouveau, il se crée une nouvelle *connexion synaptique* dans ce cerveau, une nouvelle route se crée dans le cerveau. C'est l'apprentissage qui permet ces nouvelles connexions. Et à chaque fois que nous apprenons, notre néo cortex se modifie physiologiquement ; logique, puisqu'il crée de nouvelles connexions :-)

Puis il y a le **cerveau limbique**, c'est le cerveau émotionnel. Une fois que nous avons appris quelque chose de manière théorique, par notre intellect, et que nous l'expérimentons avec nos 5 sens, le cerveau libère une substance appelée « *ressenti ou émotion* ». C'est l'expérimentation d'un savoir qui va permettre au cerveau limbique d'ancrer l'expérience dans les cellules. Et c'est à ce niveau là que nous pouvons changer un comportement, une manière de voir les choses, une croyance.... en faisant l'expérience (*Ce qui est intéressant avec le cerveau limbique, c'est que même quand nous imaginons quelque chose, il croit que c'est la réalité... il ne fait pas la différence entre l'imaginaire et la réalité.... MAIS, malheureusement cela ne suffit pas, cela serait trop facile...*

Il y a également le **cerveau reptilien**... c'est ce que l'on appelle le siège du subconscient... ou système nerveux primitif. Quand nous vivons une situation stressante, réelle ou imaginaire (le cerveau ne faisant pas la différence entre l'imagination et la réalité - cerveau limbique), notre réaction primaire / première est l'attaque (je réagis, je combats), ou je fuis (je peux aussi rester paralysé(e) dans la situation... Le cerveau reptilien est le dinosaure.. on ne le change pas comme ça ce dinosaure...

Quand je fais l'expérience de ce que j'ai appris, j'active donc le cerveau limbique.
Et c'est là que le cerveau reptilien peut / va revenir sur le devant de la scène.

Ex. j'ai peur de l'eau depuis que je suis petite. J'apprends de manière théorique comment nager, comment souffler dans l'eau,, je regarde des vidéos sur le sujet, etc (le néo cortex fait son travail)... Puis je décide de prendre des cours de natation (donc j'expérimente, le cerveau limbique s'active et enregistre l'expérience par mes 5 sens). Je vais dans l'eau, je nage, je mets la tête sous l'eau.. je prends confiance en moi, je me laisse aller à vivre l'expérience...



16.10.2018

Et à un moment donné, je peux me retrouver en situation de stress (je suis loin du bord, il y a des personnes qui nagent près de moi et ne font pas attention à moi, il y en a qui un me pousse etc) et là le cerveau reptilien va m'envoyer l'information : « danger »...

Et, je vais revenir automatiquement dans une situation que j'ai vécue, dans laquelle il y a eu réellement un danger. *Le but est d'en prendre conscience, et de faire pas à pas, d'expérimenter régulièrement pour enlever cette peur primaire qui est enregistrée dans le cerveau reptilien. Je m'arrête à un endroit où je me sens en sécurité, je respire et je reprends la nage, je vais sous l'eau etc.. je m'autorise à renouveler l'expérience jusqu'à ce qu'elle soit intégrée dans mes cellules. Et quand je change une habitude / croyance désagréable ou qui n'est plus d'actualité, cela s'imprime dans mes cellules.*

Ce qui est intéressant à savoir également, c'est que pour changer une habitude, il faut 21 jours (en moyenne) pour intégrer la modification... oui, vous avez bien lu !! :-)

Un exemple concret : j'ai fait réellement une expérience quand j'ai appris qu'il fallait 21 jours pour modifier une habitude. J'ai fait un truc tout bête, j'ai changé de place dans mon tiroir de la cuisine, les couteaux avec les cuillères... Vous allez me dire c'est bête !! oui et en même temps c'est parlant ; Il m' a fallu 15 jours pour m'habituer au fait que j'avais changé les couteaux de place. J'allais spontanément à l'ancien endroit où il y avait les couteaux (sauf que là, j'y avais mis les cuillères).

Vous rendez-vous compte ? Il m'a fallu 15 jours pour enlever une habitude aussi bête que ça...

Imaginez vous changer un mode de fonctionnement, une croyance....

Vous pouvez vous entraîner avec des choses du quotidien, vous allez rire !! :-)

Comme dans l'exemple que j'ai pris, c'est la **répétition QUOTIDIENNE** qui va faire que j'intègre un changement dans ma vie, dans mon corps, dans ma manière de faire.

*Comment faire concrètement pour changer une habitude ? ...
Poser vous des questions*

ces questions sont des exemples...

1. Choisissez UNE chose, une situation, que vous souhaitez modifier (et une seule chose pour l'instant) et vous allez l'expérimenter pendant 21 jours successifs.
2. Prendre conscience du gain que vous avez à garder cette habitude ? Qu'est ce que vous gagnez à rester dans cette habitude ? Listez les gains
3. Qu'allez vous perdre en changeant cette habitude ? Listez les pertes

S'il y a plus de pertes que de gains, c'est que peut être n'êtes vous pas prêt(e) à changer ; vos habitudes sont les plus fortes et vous vous laissez guider par la peur (cerveau reptilien), ou que vous êtes dans votre zone de confort et la peur du changement est présente (j'ai écrit un article sur la zone de confort). Dans ce cas prenez une habitude moins importante pour vous, pour aller tranquillement vers un changement.

Si vous avez plus de gains à changer cette habitude, et que vous souhaitez aller vers un changement, continuez avec ce qui suit.

5. Qu'est-ce que vous pouvez mettre en place pour changer cette habitude ? (listez des choses concrètes. Revoir l'exemple que j'ai donné avec la piscine). Prenez le temps de vous poser, de méditer, de vous recentrer en vous.

Souvent, le fait de se poser, de calmer le mental, des idées intuitives émergent.

6. Expérimentez ce que vous avez décidé, et ce chaque jour, si possible à la même heure. Le cerveau l'enregistrement plus facilement comme une habitude.

7. Et à chaque fois que vous expérimenterez et que votre cerveau reptilien refera surface (une peur, un doute...), posez vous, prenez du temps et prenez conscience que c'est votre cerveau reptilien (subconscient) qui vous ramène vers le passé, vers quelque chose que vous avez déjà connu / vu / ressenti comme étant désagréable ou peut être dangereux pour vous... ; observez le, sans lui donner de pouvoir, voyez si ce que vous vivez par son intermédiaire est réel, ou si vous sentez que c'est lié au passé... et continuez, en conscience, votre expérimentation pour changer l'habitude que vous avez choisie. S'il y a réellement un danger, écoutez bien sûr :-)

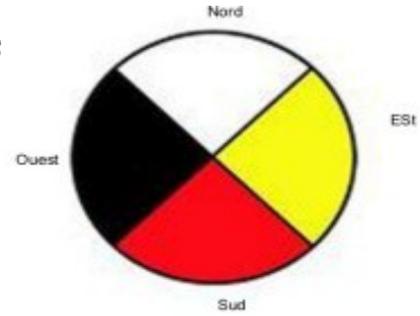
Cette liste est non exhaustive, posez vous des questions constructives pour dénouer, mettre en lumière ce qui vous bloque et allez de l'avant, expérimentez :-)

Les informations données dans cet article sur les cerveaux sont des informations que j'ai collectées ici et là (des articles sur les neuro-sciences) et également font partie de mon expérience personnelle. C'est à vous de faire un pas, si vous le souhaitez, vers ce changement

*Vous pouvez passer votre temps à étudier les racines de l'arbre,
ou vous pouvez apprendre à en cueillir les fruits - auteur inconnu*

Anishnabe

Avant de vous expliquer ce que veut dire ce mot qui est plus qu'un mot « **Anishnabe** », j'aimerais tout d'abord vous dire qu'il est des rencontres qui viennent vous toucher au cœur et vous marquer à vie ; qui viennent connecter votre Être profondément. Connexion, reconnexion à l'Âme, une rencontre parfaite ! Oui Parfaite !! une rencontre qui vient chambouler tous les à priori, jugements, croyances, difficultés vécues... qui vient toucher quelque chose de magique au cœur de l'Être. Une rencontre hors du commun, de deux personnes, mari et femme, deux personnes Algonquines, homme et femme médecine, vivant au Canada et qui sont venus en France.



26/03/2019
Cercle de Médecine

J'ai eu ce GRAND PRIVILEGE & L'HONNEUR de les rencontrer !!

Ce ne sont pas des mots que j'utilise couramment, je peux vous l'assurer :-).

Ce sont des personnes de cœur, vraies, authentiques, sincères et qui enseignent, par leurs expériences, leurs savoirs, transmis par les Anciens, les Ancêtres comme ils les appellent, qu'ils respectent énormément, qui les accompagnent quotidiennement. Et cet enseignement est surtout transmis grâce à l'Amour qu'ils se portent à eux mêmes, l'un à l'autre, et qu'ils portent également aux autres, à tous les **Anishnabe**.

Que veut dire Anishnabe?

il signifie « Humain ».

Vous allez me dire "c'est tout ?"

Le mot humain en français est, à mon sens, très très limité (surtout quand on voit comment l'humain évolue. Oui je sais c'est jugé Pour eux, **Anishnabe**, c'est l'Humain avec un GRAND H, comme l'Amour peut l'être quand on l'écrit avec un GRAND A. l'Humain en connexion avec la nature, les éléments, avec le TOUT ! **Anishnabe** est l'Humain conscient de ce qu'il dit, de ce qu'il vit, de cette union avec le TOUT ! Et **Anishnabe** qui reconnaît et accepte ses forces et ses faiblesses ! Et Pour eux, nous sommes tous, **Anishnabe**.

Deux jours et demi de rencontres, de partages de leurs expériences, qui pour l'un a bien commencé ; il était un enfant aimé et choyé par ses parents (Il vient d'une famille de 18 enfants), et qui a continué une partie de son enfance dans une atroce souffrance...

Je ne raconterais pas son histoire en détails, ce n'est ni mon rôle, ni mon envie, d'abord parce qu'elle est tellement bouleversante, que tout ce que je pourrais en dire, serait limité par rapport à ce qu'il a réellement vécu, ressenti, et comment il se dévoile quand il en parle et qu'ensuite, ce n'est pas le sujet de cet article.

La manière dont il nous transmet et enseigne ce qu'il a vécu, cette douloureuse expérience qui a duré des années, quand je l'ai écouté, je l'ai vécu instantanément avec le cœur...

Il est indéniable que le résultat est que je vois la vie avec un autre regard , et nous en sommes sortis différents... transformés ?

Pour Chomis, malgré cette période très douloureuse, plutôt insupportable à vivre, j'ai pu ressentir à travers ses émotions la connexion à son Coeur, il parle avec ses tripes. Et Grâce à sa tribu, grâce à l' Amour que ses êtres chers lui ont prodigué, grâce à leurs accompagnements, leurs soins avec les Matado (huttes de sudation), il s'est reconstruit ; il a appris pas à pas à accepter ce qu'il avait vécu...

IL PARLE BEAUCOUP D'ACCEPTATION d'ailleurs. Le terme qu'il emploie quand il parle aussi de ceux qui l'ont maltraité, c'est « malade », les personnes qui lui ont fait ça, étaient «malades». Il a ensuite appris à se pardonner lui-même, car il ressentait beaucoup de culpabilité, il ne comprenait pas ce qui lui arrivait ; d'ailleurs dans sa langue il n'existe même pas de mots pour décrire ce qu'il a vécu... ET il a appris, j'ai envie de dire, malgré tout, à accepter l'inacceptable, à pardonner à ceux qui avaient abusé de son innocence. Le mot « pardon » n'existe pas non plus chez Eux... Cela signifie beaucoup non ? Cela veut dire que la violence n'existait pas dans leur tribu, dans leur famille, dans leur monde *Anishnabe* .

*Ils ont ÉNORMÉMENT à nous apprendre, à nous enseigner, à nous transmettre.
Ils ont été traités de « sauvages ». Ce n'était sûrement pas et surtout pas EUX !! <3*

Dans ses partages, il nous a expliqué qu'il a rendu toute la souffrance qu'il avait vécue auprès des personnes maltraitantes (il lui a fallu bien sûr des années), et parfois quand il en parlait, des émotions surgissaient, et pourtant il en est ressorti grandi, magnifié, avec un cœur gros comme ça !!!

Et durant un week-end, il nous a transmis, avec sa compagne, leurs expériences, leurs enseignements, grâce à des cercles de paroles, des chants, l'accompagnement dans leur magnifique langue, avec les vibrations du tambour, la guidance dans le Matado (hutte de sudation)...

*C'est la première fois que je vivais un Matado.
Décrire un Matado ?!! Ouuhhh la la !! pas évident à poser des mots dessus!*

Cela se vit du dedans... C'est un accompagnement vers Soi, grâce à la parole, une histoire, l'amour, l'accueil de ce qui émerge...

Chacun libère, comme c'est présent, on vit l'émotion ensemble, on la ressent, on exorcise le passé, on accueille, et on laisse aller les souffrances...

C'est différent bien sûr selon l'expérience et le vécu de chacun, pour autant, ce qui est sûr, c'est que c'est tout juste magique de se reconnecter à la profondeur de qui nous sommes, ôter les illusions, les sentiments de victimes, les masques...

Il y avait des hommes, des femmes, et ce sentiment d'être TOUS reliés ! Il n'y avait aucun jugement, tout était accueil, émotions, partages, tout était dans l'Être, dans le Coeur, et cela s'est vécu très intensément pour chacun.

Kwe, kwe : bonjour - Chomis : grand-père - Anishnabe...

Plus que des mots, des vibrations, de l'énergie qui ont tout leur sens dans ces magnifiques partages, qui m'ont permis vraiment de retrouver ma petite fille intérieure ; Complètement, Totalelement ! de lui ouvrir grand mon cœur, d'éliminer la souffrance ; d'ailleurs, ce n'était même pas souffrant (en tout cas pour moi ce week-end) ; j'ai vécu l'émotion, c'est vrai, beaucoup d'émotions ET elles se sont libérées, sans que je vive de sentiments contradictoires ou difficiles. Je me suis autorisée à les laisser monter, à les ressentir et les laisser aller (sans vouloir les contrôler), juste pour ce qu'elles étaient, des émotions... de l'eau.

C'est d'ailleurs cette image qui me vient : l'eau qui coule, elle est tranquille, douce, elle ne perturbe par le flot, elle est chaude, elle est rassurante, elle coule, elle libère, elle n'affecte rien et surtout, elle ouvre pleins de possibles : le chemin vers le pardon pour soi et autrui ; à l'ouverture du cœur et à l'Acceptation de ce qui s'est vécu dans le passé, de ce qui se vit là, dans le présent, comme ça se vit au dedans, pour aller vers sa propre Liberté !

Ne pas garder de rancœur, de rancune, de haine, de colère, ou autres désagréments, envers soi ou autrui.. Le fait de garder cela en soi, nous enferme dans la victimisation, des masques, des blessures... et c'est à Soi que l'on se fait du mal. S'autoriser à accepter, permet de se libérer, pour ouvrir à d'autres possibles et aller vers sa propre liberté d'Être.

C'est ce que ces deux Anishnabe m'ont permis de connecter / reconnecter, de goûter, d'intégrer ce week-end. Et c'est gravé à jamais en mon cœur, dans mes cellules...

Deux belles rencontres, Deux belles connexion d'Âme.

*Et ce que j'ai adoré par-dessus tout, il n'y a que de L'AMOUR !!
vous savez ce que c'est ? QUE DE L'AMOUR !!! et ça, ça n'a pas de prix.*

*Je suis remplie de gratitude pour ce beau cadeau qu'ils m'ont offert,
que je me suis offerte, que je me suis autorisée à accueillir et à vivre totalement !*

MIGWESH

c'est beau non ? :-) cela signifie **Merci**

*Ceci est mon expérience et je vous la partage dans la simplicité de ce que j'ai vécu et avec mon cœur. Puissiez vous rencontrer un jour ces deux **Anishnabe** ! ils valent grandement le détour :-)*

Je suis tout cela et son contraire

*Je suis tout cela et aussi son contraire.
Vous êtes tout cela et son contraire également.*

Le jour existe et la nuit aussi. L'ombre avec la lumière.
Le haut avec le bas, le chaud et le froid, le masculin et le féminin...

Tout a son contraire. Il y a à trouver un équilibre. ♡♡

Plus je vis en voyant la beauté de ce qui est, plus j'attire cette même énergie. Où se posent mon attention et mon intention?... ce n'est, certes, pas toujours facile, mais c'est un apprentissage.



5.09.2019

Pensez à quand vous étiez bébé, quand vous appreniez à marcher. Vous êtes tombés souvent, ET pourtant vous vous êtes relevés encore et encore !! Vous recommenciez parce que vous souhaitiez marcher, découvrir, explorer...

Et quand vous vous êtes brûlés sur le four chaud, vous n'avez jamais plus remis votre main sur les fours chauds... La vie nous apprend un tas de choses, agréables, désagréables, faciles et moins faciles...

La vie est expérience, plus j'apprends de ces expériences, plus j'attire de nouvelles expériences, et je sors des schémas répétitifs. Car la vie est tellement bien faite que si nous n'apprenons pas de nos expériences, elle va les renouveler encore et encore, pour que nous en retirions quelque chose de constructif... ☀

Persévérez, mais pas tête baissée. Levez la tête, prenez le temps de voir, de ressentir ce qu'il se passe en vous. Plus vous allez sentir, ressentir, prendre le temps de voir, plus vous allez apprendre. Plus vous prenez le temps d'accueillir SANS rejeter ce que vous vivez, plus vous allez apprendre ce qui est important pour vous, plus vous allez définir vos besoins et plus vous allez vous connaître..

Respect, écoute de soi avec bienveillance et sans vous juger...

Écoutez ce que la vie vous dit sur vous.

Elle vous parle tous les jours...

Dans chaque situation de votre quotidien,

dans chacune de vos relations...

Êtes vous à l'écoute ?

Belle Rencontre avec vous m'aime ☀♡♡

Méditation - Être présent-e

Voici un exercice pratique de méditation 😊 que j'effectue régulièrement et qui me procure d'énormes bienfaits !!

Pour cette pratique simple et en même temps pas toujours évidente :-) je vous propose d'éteindre le téléphone, l'ordinateur et d'être sûr(e) que vous ne serez pas dérangé(e) durant ce moment que vous vous offrez.

Asseyez vous confortablement, soit sur une chaise, ou sur un coussin. Vous pouvez également faire cette pratique dans la nature. Posez vos mains sur vos cuisses, sans forcer un mouvement des mains. (mains sur le dos ou sur les paumes, ce qui est le plus agréable pour vous).

Prenez conscience des parties de votre corps qui sont en contact avec le sol ou avec votre chaise. Prenez conscience des parties de votre corps qui ne sont pas en contact avec le sol ou votre chaise.

Puis, prenez un temps pour ressentir tout votre corps, sans juger de l'état dans lequel vous êtes, ni faire de commentaires.

Puis, prenez quelques inspirations et expirations lentes et profondes (lors de l'inspiration, votre ventre se gonfle, lors de l'expiration, votre ventre se dégonfle).

Puis, si ce n'est déjà fait, fermez les yeux. Soyez pleinement présent(e) à votre respiration, naturelle. Ressentez l'air qui rentre et qui sort de vos narines. Ne cherchez aucun résultat, soyez présent(e) à ce qui est, à ce qu'il se passe en vous. Ne cherchez même pas la détente.

S'il y a des bruits extérieurs, laissez les passer, sans vous y accrocher, sans juger, sans vous agacer ou réagir à ce qui est. Idem pour vos pensées, si vous en avez, laissez les passer comme si elles étaient des nuages, ou des bulles de savons., et revenez à votre respiration.

Si vous sentez que vous partez vraiment dans votre mental, posez vous la question suivante : "quelle est ma pensée ?", comme un mantra, plusieurs fois de suite (vous verrez que votre mental va s'apaiser :-), résultat garanti !!, puis revenez à votre respiration naturelle.

Faites cela 5 minutes, plus si vous le sentez :-)

Puis prenez le temps de revenir à vous, tranquillement, toujours sans juger du résultat, et en prenant conscience de l'état dans lequel vous êtes... et des bienfaits de la séance que vous vous êtes accordée.

Quand vous aurez pris l'habitude de ressentir et d'être à l'écoute de ce qui est sans le juger, vous pourrez pratiquer dans votre quotidien. En faisant la vaisselle, en marchant, en faisant vos courses etc...

Comme toute pratique, c'est la régularité qui vous permettra d'en ressentir les bienfaits sur le long terme :-)

<3 A pratiquer sans modération.... <3



17.08.2019

Apprendre de ce qui se vit en soi

Souvent, les personnes qui viennent en consultation me demandent : «Combien de temps faut-il pour aller bien, pour vivre mieux?»

Vaste question, vaste débat... Cela dépend de paramètres intérieurs :

Quelles problématiques la personne rencontre-t-elle ?, Comment se sent-elle dans sa vie ? Quelles sont ses limitations, ses croyances ? "Que croit-elle être capable de faire ou non. Arrive-t-elle à accueillir ce qu'elle vit ?



A prendre les rênes de sa vie ?, A choisir en conscience ce qui lui convient et à dire non à ce qui ne lui convient pas ?... Se focalise-t-elle sur ce qui ne lui convient pas ? Ou se focalise-t-elle sur ce à quoi elle aspire?

Quelques questions pour vous interpeller et vous aiguiller. Je vous propose des pratiques et questionnements qui vous permettront de vous regarder de l'intérieur, sans compromis et avec bienveillance, afin de prendre conscience de ce qui est présent pour vous, en vous.

La 1ère pratique : Soyez attentif à vos pensées. Vous n'êtes pas vos pensées !

Souvent, nous laissons le mental nous paralyser, nous happer, nous contrôler. Nous croyons ce que nous pensons. Par exemple, on discute avec quelqu'un, et on n'est pas d'accord, on se chamaille, chacun veut avoir raison, la situation devient électrique.. Puis, chacun part de son côté et après coup, on repense à cette situation et on la tourne en boucle dans sa tête... On la revisite et on se dit « ah si j'avais su j'aurais dû lui dire ça, et puis j'aurais pu lui répondre telle chose, et puis je n'aurais pas dû me laisser faire etc... ». On cogite, on repense, on rumine et on n'en finit plus de ressasser, ce qui peut générer stress, angoisse, et "l'autre" devient le problème... Vous avez déjà vécu cela non ? :-)

Cela ne sert à rien le « si j'avais su ».. C'est fait, c'est passé. Alors quand vous voyez que vous partez en boucle dans votre mental, stoppez net vos pensées, car elles sont nuisibles, tant pour le corps, le mental, que pour l'émotionnel.

Puis focalisez-vous sur vos perceptions, sur vos 5 sens. Qu'est ce que vous ressentez dans votre corps ? Qu'est ce que vous voyez ? Qu'est ce que vous sentez ? Respiration, chaud, froid... etc.. revenez à vos 5 sens... Focalisez-vous sur le moment présent, c'est là que tout est juste, vrai. Si vous êtes toujours dans votre mental, prenez conscience de vos pensées et posez vous la question suivante, plusieurs fois de suite : « quelle est ma prochaine pensée ? », et vous verrez ce qu'il se passe :-). Et si ce moment présent ne vous convient pas, faites ce qu'il faut pour le changer. Adaptez-le à vos besoins du moment.

2ème pratique : Soyez à l'écoute de votre émotionnel, quand il est présent.

L'émotion est là pour parler de soi. Elle est là pour dire qu'il y a quelque chose qui va bien, ou pas.

Par exemple, la tristesse qui vient vous parler d'une perte ou d'un manque.

La peur, c'est un danger réel ou non.

La colère qui vient d'une situation pour laquelle vous ne vous respectez pas....

La joie : on la vit pleinement, on la ressent, alors pourquoi pour les autres émotions, préférez-vous les rejeter ? Bien sûr que ce n'est pas agréable d'être triste ou d'être en colère... mais cette émotion vient parler de VOUS !!

Plus vous allez accueillir vos émotions, plus vous affinerez vos sensations et votre perception de ce que vous vivez, sur comment vous le vivez et plus elles se transformeront d'elles-mêmes, sans que vous ayez à contrôler quoi que ce soit ; Plus votre « réponse » face à une situation sera adaptée par rapport à ce que vous vivez, et non en réaction à votre émotion.

A force de pratique ce sera de plus en plus facile. Un pas après l'autre, sans vouloir à tout prix contrôler, transformer, changer l'émotion. Si vous souhaitez enlever/rejeter/ne pas ressentir une émotion, elle reviendra, de plus en plus forte, jusqu'à ce que vous écoutiez votre corps.

3ème pratique : Comment vivez-vous la situation du dedans ?

Quoi qu'il se passe dans une situation, c'est la manière dont vous vivez la chose qui parle de vous. Nous pouvons attirer tous la même situation, mais la manière de la vivre, de la ressentir sera différente pour chacun, selon son vécu, son éducation, selon le milieu d'où il vient etc... Et la manière dont vous vivez la situation parle de vous.

Par exemple : vous êtes avec des amis, et il y en a un qui n'est pas content parce que vous parlez trop fort à son goût, il se met en colère.. et selon la manière dont vous répondez à cette colère, vient parler de vous. Vous pouvez vous sentir rejeter, incompris, lui reprocher d'être intolérant etc... ou vous pouvez ne pas avoir de réaction, car cela ne vous touche pas :-)

Quand vous êtes touché par la réaction de l'autre, allez voir ce qu'il se passe à l'intérieur. Cela vous permettra de ressentir et de voir la blessure que « l'autre » a réveillée dans cette situation. « L'autre » n'est pas le problème. Puis accueillez cette blessure qu'il a réveillée. Et plus vous allez accueillir ce que vous vivez, plus cela va s'apaiser en vous. Cette pratique est en lien avec la 2ème pratique :-) les émotions.

4ème pratique : Faites-vous souvent des reproches ?

Quand vous vivez quelque chose, par exemple : Vous reprochez à l'autre de ne pas vous écouter, de ne pas vous respecter... Cela veut dire qu'il y a une part en vous que VOUS n'écoutez pas, que VOUS ne respectez pas... Tout ce que je reproche à l'autre, je peux me mettre en introspection et voir ce que ça vient dire sur moi. C'est ce que l'on appelle « l'effet miroir ». L'autre reflète une partie de moi.

Parfois vous n'arriverez peut être pas à définir l'émotion ou la blessure, mais plus vous prendrez du temps à ressentir, à voir que l'autre n'est pas le problème, que c'est la situation que vous avez vécue qui vient réveiller une blessure, plus vous arriverez à toucher du doigt ce que vous vivez.

Vous allez peut-être dire que c'est bien beau, mais l'autre là-dedans, qu'est-ce qu'il fait ? Pourquoi il ne se remettrait pas en question, lui ? Pourquoi serait-ce à VOUS de faire le « travail » ?

Là est toute la question !! Beaucoup se posent cette question et du coup ne font rien pour changer parce que l'autre ne veut pas changer... On ne peut obliger l'autre, quel qu'il soit, à entendre, à voir, à comprendre, à se mettre à notre place s'il n'en a pas envie, ou tout simplement s'il n'en a pas conscience, s'il ne s'en rend pas compte, s'il ne se pose pas de questions... !

Par contre, si VOUS, Vous avez envie de mieux vivre dans votre quotidien, c'est à VOUS à faire les pas vers ce changement. Et vous savez quoi ? La bonne nouvelle, c'est qu'en vous changeant vous-même, dans vos perceptions, dans ce que vous vivez dans votre réalité, il y a de grandes chances que vous attiriez d'autres situations, d'autres personnes. Et, vous ne serez plus en réaction par rapport à ce que vous vivrez, vous prendrez plus de distance, vous prendrez moins les choses pour vous, contre vous, et elles viendront moins vous toucher émotionnellement :-)

Cela ne se fait pas du jour au lendemain, cela se fait par la pratique, régulière, l'introspection, l'expérimentation, le questionnement sur « comment je vis telle situation », « que se passe-t-il en moi ? » « comment je me sens »...

Cela se fait avec de la patience, de la bienveillance, et quand on n'y arrive pas ? On recommence, on accueille, et on recommence :-) Et si besoin faites vous accompagner, il y a beaucoup de pratiques efficaces et parfois, avoir un regard extérieur aide bien.

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde » Gandhi

Le changement ne peut venir que de l'intérieur de Soi, et de chacun d'entre nous, si chacun en a envie et y met du sien bien sûr ! Et si chacun voit l'autre comme une opportunité à apprendre sur soi, et non comme un problème à régler. Plus nous nous allègerons de notre passé, mieux nous arriverons à vivre ensemble.

« Si chaque enfant de 8 ans apprenait à méditer, nous éliminerions la violence dans le monde en seulement une génération ». - Dalai Lama

Récapitulatif :

- 1) Ecoutez le mental, les pensées et stoppez les. Vous n'êtes pas vos pensées, revenez sur vos 5 sens Posez vous la question suivante, plusieurs fois de suite « quelle est ma prochaine pensée ? »
- 2) Ecoutez vos émotions dans les situations du quotidien, elles parlent de vous.
- 3) Soyez attentif à la manière dont vous vivez les choses, elles réveillent une blessure en vous. (Cette pratique est en lien avec la 2ème pratique sur les émotions)
- 4) L'autre est votre reflet miroir, ce que vous lui reprochez, ce que vous projetez sur lui, vous pouvez vous le dire pour vous-même (de vous à vous).

Bonne expérimentation, avec douceur et bienveillance pour vous-même et autrui, quand vous y arrivez. Et quand vous n'y arrivez pas, réessayez encore et encore, jusqu'à ce que cela soit un automatisme. Faîtes vous confiance <3 vous en êtes capable !!

Le murmure intérieur

Écoutez vous ce murmure intérieur ?

Celui qui vous invite à aller vers tel endroit plutôt qu'un autre ?

À faire telle action plutôt qu'une autre ?

À dire « non », parce que à l'intérieur ça dit non,

& à dire « oui », parce que à l'intérieur ça dit oui ?

D'être qui vous êtes, vraiment, plutôt que ce que les autres veulent que vous soyez...

JUSTE parce que ce murmure vous le dicte



3.01.2020

D'écouter votre cœur, d'écouter cette impulsion non maîtrisable du moment, plutôt que de vouloir faire plaisir à tout prix à l'autre, aux autres, parce ce que quelque chose SAIT à l'intérieur.

**Est ce que cela vous arrive ? Écoutez-vous cela ?
Comment vous sentez-vous quand vous écoutez cela ?**

Certains vont dire « oui, c'est pas facile ! Il y a la peur de... » Oui, elle est souvent là la peur, qui empêche SOUVENT de faire ce à quoi nous aspirons !! Comme je le note souvent dans mes articles, vous pouvez décider d'écouter cette peur, si vous le souhaitez oui, c'est possible ! POUR AUTANT c'est juste un choix à faire : écouter la voix intérieure ou la peur... testez dans votre quotidien et plus vous testerez, plus vous vous sentirez porté(e), inspiré(e)...

Ce murmure intérieur nous porte, nous transporte vers qui nous sommes réellement. Écoutez cette voix à l'intérieur qui vous dit que quelque chose est juste là, parce que ce quelque chose vous fait **VIBRER** au dedans. Osez avoir confiance, avoir foi en la vie.

Est ce que tu l'entends ce murmure intérieur ? Je suis sûre que oui..

Parfois ? tout le temps ?

L'écoutes tu ? Lui cèdes-tu la place ?

Entendre c'est super ! pourtant si tu ne l'écoutes pas... si tu ne lui laisses pas la place, cela ne sert à rien d'entendre.. C'est comme les personnes qui disent « mais oui, je sais mais... »... les «oui mais», empêchent d'expérimenter, d'aller vers le nouveau, vers ce à quoi tu aspiras. Et le problème, c'est que moins tu écoutes ce murmure intérieur, moins tu entendras ! Moins tu entendras, plus tu te plaindras... Fais le choix de t'écouter du dedans, dans ton cœur.. Quand il te dit « vas-y », crois-le, expérimente et vas-y. Quand il te dit « n'y vas pas, je ne le sens pas », crois-le et n'y va pas. Écoute ! Et tu entendras de mieux en mieux, de plus en plus. Tu sauras ! Tu reconnaîtras ce bruissement léger, doux, évident qui vient en Toi. Un murmure ! Quand tu l'écoutes, c'est magique ! La vie met tout en place, le souci, c'est que souvent, on ne l'écoute pas, on n'écoute pas les signes ! On va à contre courant, et bien sûr, ça fait mal.. et on ne comprend pas, on se dit que c'est injuste... ET dans notre intérieur, on sait pourtant qu'il aurait fallu écouter !

OSE ÉCOUTER et laisse toi aller à l'expérience...

Chut... écoute le silence et tu entendras ta musique intérieure... Chutttt, écoute - C. Gonzalez

Nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience qu'il est primordial, aujourd'hui, de prendre soin de soi et de tout le vivant, afin de mieux vivre notre quotidien.



Cette conscience nous amène à nous poser des questions sur notre manière de penser, d'être, de parler, de vivre, d'agir, d'interagir... **A voir les choses dans leur globalité.**

D'avoir cette conscience plus vaste que notre petite personne permet d'intégrer que tout est imbriqué et tout est précieux, Tout forme un Tout, et Tout est vivant et à respecter.

De plus, plus l'extérieur nous fait réagir (émotions, rejets, replis...) plus cela nous montre qu'il y a quelque chose à aller voir dans notre intérieur. « L'autre », que ce soit une situation, une personne, un jugement.. tout est là, juste pour nous connecter à nous-même, ou nous **RECONNECTER à NOUS-MÊME**. A voir au-delà des apparences (appâts rances), voir la résonance qui émerge (ce qui raisonne en soi sur ce qui est en train de se vivre au-dedans) et la laisser nous traverser, la laisser glisser, sans vouloir contrôler....

Soyons vigilants-es sur notre manière de penser, de parler...

Soyons attentifs-ves et bienveillants-es aux réactions intérieures et extérieures, ce qui nous permet de prendre de la distance par rapport aux événements, afin qu'ils viennent troubler le moins possible notre état intérieur.

*Acceptons nous, nous-même pour pouvoir accepter autrui
Changeons-nous, nous-même, pour montrer le chemin à autrui,
juste par notre présence, sans vouloir le changer à tout prix.*

*Restons dans notre cœur,
envoyons de la douceur, de la lumière, de l'Amour...,
selon le mot qui vous parle,
au Monde qui nous entoure, à tout le vivant, tous les êtres vivants,
à la nature... à tous ceux qui en besoin !!!
pour nous aider mutuellement à élever cette conscience,
et à nous élever, toujours plus, à cette conscience qui s'expande,
qui nous fait vivre cette imbrication,
cette vision que tout est interdépendant,
que tout a un sens, même si nous ne le percevons pas toujours...*

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde » Gandhi

ceci est ma vision, mon expérience et vous avez votre libre-arbitre pour expérimenter ou non, et vivre VOTRE propre expérience ! :-) <3 Merci à vous !

La Beauté cachée

Merci quand même ! ? Tu comprendras pourquoi je dis merci, un peu plus loin.

Bonjour à toi, qui me lis sur cette page. Envie de te partager une expérience que je vis depuis hier.. expérience difficile, qui, comme je le sais, ne parle que de moi... MAIS... peut-être de toi aussi ♥

Depuis ce confinement, je me sentais bien, très bien même, malgré le contexte. (ça en étonnait plus d'un-e), car je sais que tout chaos engendre un changement.

Et le fait d'accompagner par vidéos (entre autres), me permettait de sortir de ma zone de confort, d'oser me montrer ; de faire ma vidéo, sans chercher la perfection et la poster, sans la réécouter ou sans la visionner pour éviter les critiques que j'aurais pu faire, en disant, « ah j'aurais dû dire ça, faire ça... ». Non, permettre à l'instant présent de se matérialiser dans ce support que j'avais choisis.

Donc, je me sentais animée par une énergie débordante pour accompagner ceux et celles qui en auraient besoin, grâce aux techniques proposées. Je me nourrissais à chaque vidéo, ou avec 2, 3 retours de quelques amies.

Puis j'ai proposé des soins à distance, des méditations en live.

**Puis, une nouvelle vidéo plus longue cette fois..
C'est elle qui a été le déclencheur de ce que j'ai vécu et transformé**

j'ai senti que j'y mettais mon cœur, mes tripes... J'ai même vécu des émotions en la faisant, car j'ai connecté quelque chose de précieux à l'intérieur, de vibrant, d'aimant.

Puis, je l'ai postée sur ma page, je partage sur des groupes... beaucoup l'ont vue.. et là à l'intérieur, une tristesse incroyable.. pourquoi cette tristesse ? j'ai laissé infusé une nuit... un matin.. puis je me suis mise en introspection, en méditation, pour aller visiter cette émotion, ce sentiment qui me laissait une impression de vide, de non connexion à Toi, à Vous.

Puis je me suis mise à pleurer comme ça fait longtemps que je n'ai pleuré... Tristesse, colère... sentiment d'impuissance...

Qu'est ce que c'est ? D'où ça vient ? Qu'est-ce-que cela vient toucher en moi ? Je me posais ces questions sans chercher de réponses, car je sais comment cela fonctionne.. et je n'avais pas envie de rester dans le mental...je n'avais pas envie de jouer la victime...

J'ai alors connecté une forme, en moi, étonnante, dans mon cœur... je l'ai sentie, accueillie comme j'ai pu, malgré la tristesse, malgré la colère...

**ET j'ai pris conscience de ce qui avait envie d'être vivant à l'intérieur ;
que j'avais juste envie de se sentir relier !
BESOIN de liens, de contacts, de partages, avec TOI, VOUS !**



02.04.2020

ET le problème (et la solution) là-dedans, surtout, c'est que cela a **besoin de se nourrir... pas dans la tête... avec le cœur, le lien du cœur, se sentir utile, de savoir qu'elle EST UTILE...** Cela a besoin d'entendre, a besoin de le voir, a besoin de cette connexion de cœur à cœur, de **CES cadeaux** de la vie qui sont donnés, là... sur l'instant.

Et en face, il y a quoi ? **Pas grand chose concrètement...** pas de retours, peu de mots du cœur, .. tout ce qui pourrait être dit, si c'était vraiment vécu du dedans aurait pu être exprimé à l'extérieur !

et je ressens là... l'ego... l'attente de reconnaissance pour ce que je proposais..

Et en même temps, nous sommes dans une société du « prendre, prendre ».. sans donner en retour... c'est ce que fait la majorité du monde.. c'est pour cela que le monde va si mal.. parce que la majorité ne fait que prendre.. sans donner, sans conscience, sans remercier par le cœur pour ce qui lui est donné, que dis-je, de ce qui lui est OFFERT avec le COEUR...

Alors celles et ceux qui me connaissent, pourraient dire :

« tu dis qu'il faut donner sans attente de recevoir ».

Je dirai « oui, je le dis et je confirme.. donner sans attente de recevoir est important ».

Et je ressens quelque chose de plus profond dans cette triste expérience, mais comme d'habitude qui va se transformer (qui est déjà en train de se transformer) en quelque chose de **GRAND, de JOYEUX..** quand je donne et que j'ai cette sensation que ce que je donne n'est pas considéré comme sacré, ça me fait mal au cœur.... ça vient toucher quelque chose de profond à l'intérieur, de douloureux même...

D'habitude, je remercie les personnes qui me font prendre conscience de ce que j'ai à transformer.. Et là, j'ai même pas envie de remercier, parce que, cette sensation de donner sans recevoir... même en temps que thérapeute, l'humaine que je suis a besoin de contacts, de remerciements, de savoir qu'elle existe pour quelque chose et qu'elle contribue à quelque chose... et j'ai besoin de m'en nourrir également... Hé **oui, encore l'ego qui attend un signe de l'extérieur... OUI, je le vois !! ;-)**

Et là-dedans, la Beauté Cachée en tout cela ?! ♥

Un sourire, un merci est peu de chose, et contribue beaucoup !!

Ce message n'est pas fait pour que vous ayez de la pitié ou le sentiment de m'être redevable.. ce n'est surtout pas le but. apprécier A SA JUSTE VALEUR, AVEC LE COEUR, d'envoyer de la gratitude... et pas seulement de profiter de la situation qui fait que c'est donné -ce que **BEAUCOUP FONT** actuellement, **ILS DONNENT** de leur temps, de leur énergie, de leur savoir-faire, de leur **SAVOIR-ÊTRE...** et **BEAUCOUP** prennent, sans prendre conscience du cadeau qui leur est offert...

J'ai remarqué, souvent, dans mes posts où j'exprime quelque chose de difficile, j'ai des retours compatissants.. et quand j'exprime des choses agréables, du cœur... aucun retour...

POURQUOI ? Alors, que se passe-t-il en vous, pour que vous ne preniez pas ce temps de remercier pour ce qui vous est offert, donné sur un plateau ? Et que vous ne preniez même pas le temps de prendre conscience de ce que cela vous apporte, de ce que cela nourrit en vous..

Prenez vous conscience des cadeaux de vos proches, des partages, de l'écoute, de l'aide qu'ils vous donnent ? Non ? c'est peut être normal pour vous ... Peut être ne vous posez-vous même pas la question.

Tu passes, Nous passons souvent à côté de la **Beauté Cachée(*)** du CADEAU de la vie.. et ça me rend triste de voir combien le monde est aveugle à toute cette beauté cachée et qui est là, à profusion... **La beauté cachée c'est quoi ?**

C'est dans chaque situation, prendre conscience de ce que cette situation nous apporte, nous amène, nous fait comprendre... Car la vie a des messages, à chaque instant ; dans les moments heureux et moins heureux (sauf que nous sommes tellement dans la souffrance de ce qui se vit à l'intérieur, que nous ne la voyons pas cette beauté cachée..

**Et là, en vous écrivant, je ressens cette beauté cachée ;
Elle me fait prendre conscience du cadeau que la vie me fait
à ressentir et être présente à cette souffrance en moi,
pour pouvoir l'accueillir et la laisser aller...**

PUIS, je prends conscience que c'est mon Âme qui est touchée également et qui a besoin d'être, de se sentir connectée avec TOI, avec VOUS, avec la nature du TOUT. D'exister avec vous... de partages, de connexions, vraies, sincères, de cœur à cœur.. d'Âme à Âme, et non de rester dans les faux-semblants, dans le paraître...

JE CROIS PROFONDÉMENT QU'IL EST TEMPS D'ÊTRE !
De reconnaître la beauté de ce qui nous est offert au quotidien...
et du coup, je m'en vais remercier chaque personne
qui m'a accompagnée sur ce chemin
et qui sera là, encore demain.. pour certaines.
D'autres s'en iront et d'autres viendront...

Alors, MERCI ! :-) OUI, bien sûr !! MERCI !!
**parce que la beauté cachée s'est révélée, pour moi, avec cette tristesse,
cette colère, et grâce à cet article que je vous partage.**

Tout ce processus vécu pour libérer les émotions et vous remercier ! car ce sont ces blessures qui on parlé, qui m'ont fait vivre cette tristesse, cette colère. Et je les remercie et je vous remercie de m'avoir fait connecter cela, non pas que c'est ce que vous souhaitiez, c'est comment je vis la chose qui me parle de moi... et cette tristesse et colère parlent de moi, parce que ce sont des blessures à accueillir...

Et j'ai envie de finir, en vous interpellant, si je peux me permettre... je me le permets :-), tu en fais ce que tu veux/peux... **ET Toi, qu'apprends-tu dans ce contexte qui te renvoie à toi ? Te poses-tu la question ? Ou attends-tu que cela se passe pour reprendre tes vieilles habitudes ?**

Comme Martin Luther King, je fais ce rêve que chaque Être puisse prendre conscience de l'importance d'être CONSCIENTS, maintenant. De changer ses modes de fonctionnements qui ne conviennent plus et de respecter tout ce qui VIT sur terre et voir au-delà des apparences. C'est maintenant. Puissions nous le vivre, ensemble & avec conscience !

*« AIMONS NOUS VIVANTS,
n'attendons pas que la mort nous trouve du talent » - F. Valéry*

oui c'est vieux comme chanson, mais ça n'a jamais été autant d'actualité.
<https://www.youtube.com/watch?v=6Z9U0yHQ7Ow>

() La Beauté cachée : un magnifique film*

Ceci est mon expérience et je vous remercie d'avoir contribué, inconsciemment, à me la faire vivre.

Que faire ?

Rendez-vous avec des seniors pour des soins énergétiques 😊 j'adore ces rendez-vous, ils sont attendrissants et attachants ... Les seniors 😊

Avec la 1ère personne, tout se passe bien, j'accompagne, je ressens, elle ressent l'énergie qui apaise ses douleurs. La séance se passe bien.

La 2ème personne me reçoit et me demande ''bon, pour lundi on prend rdv, vous venez hein ? »



15.09.2020

Moi : « heu, oui pas de soucis. On va peut être commencer par la séance d'aujourd'hui, qu'en pensez-vous ? » 😊

La personne s'installe, je lui demande comment elle va, comment elle se sent.. .

« Pas bien du tout » me dit-elle et elle me raconte ce qui ne va pas.

Je lui laisse le temps d'exprimer ce qu'elle a à dire puis je lui propose de s'allonger, de fermer les yeux et je l'accompagne dans une détente du corps, et de la tête... Puis le soin énergétique commence.

Je lui pose une question, simple qui nécessite un oui ou un non et elle me dit ''oui mais...'' Et elle part dans une explication d'une histoire qui s'est passée avec ses enfants... je l'écoute puis je la ramène gentiment à ce que je viens de lui poser comme question et lui demande si elle l'a comprise cette question? Elle me dit ''oui oui'' et elle me redit ''oui mais..'', et elle repart ds une autre histoire...

Ok, me dis-je.. c'est un jour sans

Je lui demande de respirer tranquillement et suite à ce qu'elle m'a exprimée, je lui demande ce qu'elle aimerait. De quoi elle aurait besoin ? Elle me répond ''j'ai besoin d'aide''.

« Ok, de quelle aide avez-vous besoin ? »

Et elle me répond ''je sais pas dire, je sais pas''..

Ah... bon..(dans ma tête)

Je l'accompagne avec une écoute empathique

Et pour être sûre d'avoir bien compris, je répète ce qu'elle me dit. Et elle dit « oui, mais... » et elle repart sur la première histoire, en boucle...

Je la laisse finir et lui propose d'imaginer autrement.. encore ''oui mais'' ...

Ok je lui propose une petite pratique de visualisation. Je sais qu'elle aime, qu'elle sait faire :

« Imaginez vous un endroit qui vous fait du bien, que vous aimez, avec des personnes importantes pour vous ».

Et en même temps je lui fais un coréen, des mouvements, balancements du corps, pour la détendre et l'invite à poser ses mains sur son ventre et à respirer tranquillement en se laissant aller.

Elle me répond ''oui mais j'ai des problèmes pour marcher, j'ai une canne et je peux pas sortir''...

Je lui propose de nouveau ''imaginez, faites comme si vous y étiez et que vous pouviez marcher'' et toujours même réponse... 😞

Je me sens démunie, triste et en même temps un peu en colère, au départ contre elle... (Oui je sais c'est pas cool) puis je me rends compte que je ressens de la colère car je me sens incapable de l'aider... 😞

J'essaye comme je peux, de l'accompagner mais rien n'y fait. Puis j'ai abdiqué...

Et je lui ai proposé de rester les yeux fermés et je me suis connectée à elle, à lui faire un soin, et un coréen pour lui permettre de se détendre, sans rien dire. Lui envoyer de la douceur et l'envelopper avec l'énergie...

Parfois il n'y a rien à faire, juste Être là !

Elle disait avoir besoin de parler, mais en fait elle voulait juste que quelqu'un s'occupe d'elle... Pas toujours facile de donner ce dont la personne a besoin, quand elle-même ne sait pas de quoi elle a besoin...

Et je vous la fait courte. La séance a duré plus de 1h30. J'en suis ressortie lessivée... Avec en fond, l'espoir que cela lui ait fait du bien, malgré tout... Je me dis que j'ai fait ce que j'ai pu... ❤️

* * * * *

16.09.2020

Je suis retournée voir cette personne le lendemain 😊 afin de savoir comment elle allait.

Agréablement surprise de me voir (c'était le week-end) elle me laisse entrer chez elle. Je lui dis que je viens prendre de ses nouvelles.

Elle s'excuse pour hier,... Je lui exprime qu'elle n'a pas à s'excuser, qu'hier elle ne se sentait pas bien et que ça arrive.

Elle me raconte qu'elle a bien dormi (chouette), qu'elle ne s'est pas levée dans la nuit (super chouette),

qu'elle est allée voir des résidents pour discuter (re-chouette)..

mais ... (ah oui.. mais..:-) personne ne voulait jouer... 😊

Hé oui, on n'a pas tous les mêmes envies au même moment.

Ce qui est super chouette, (oui c'est mon mot dans cet article) 😊, c'est qu'elle se soit bougée, hors de chez elle. La veille elle ne voulait rien, le lendemain tout change...

Tout bouge, rien n'est permanent.

La fameuse impermanence dont parlent les bouddhistes

Puis, elle me dit que sa fille l'a invitée demain pour déjeuner et qu'elle est contente, car elle croyait que ses enfants ne s'occuperaient plus d'elle... 😊

Je crois sincèrement que pour une personne âgée, le plus difficile à vivre est l'isolement. se sentir rejetée, de croire que ses enfants ont bien d'autres choses de mieux à faire, que de venir les voir ou les inviter...

Même si, pour beaucoup c'est une bien triste réalité... Heureusement ce n'est pas vrai pour tout le monde.

Ceci étant, j'ai été ravie de la voir et j'ai trouvé son visage plus détendu qu'hier 😊👍 comme quoi, encore une fois, l'énergie œuvre, même si on ne la voit pas concrètement 🌞🌈🌹

Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez 🌞🌈❤️🌈🌞

La solitude

Se libérer de la solitude ou du sentiment d'être seul-e.

Nous avons toutes-tous ressentis un jour un moment de solitude. Nous savons ce que c'est. Nous avons pu nous sentir seuls-es alors que nous étions accompagnés-ées. Nous avons pu nous sentir reliés-ées alors que nous étions seuls-es...



20.09.2020

Je peux rester assise, face à la mer, sans ressentir la solitude

Durant le confinement, beaucoup de personnes ont vécu la solitude, qu'elles aient été seules ou accompagnées. A contrario, d'autres personnes seules se sont senties vivantes, et loin de ressentir la solitude ? Pourquoi ?

Alors qu'est-ce que la solitude ?

« La solitude -du latin solus signifiant « seul » - est l'état, ponctuel ou durable, plus ou moins choisi ou subi, d'un individu qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui. A ne pas confondre avec l'isolement social qui, lui désigne un manque d'interactions sociales, en raison de divers facteurs sociaux, psychologiques et physiques. Il s'agit d'une cause importante de mortalité et d'une source de souffrances analogues aux souffrances physiques ». Source Wikipedia

Comme je le disais plus haut, on peut ressentir la solitude alors qu'on est accompagné. On peut ne pas la ressentir même si on est seul-e.

La solitude survient quand on perd le sentiment d'être relié-ée... Relié-e à quoi ?

À Soi, au tout, à l'amour, à la joie, à ce qui nous fait vibrer à l'intérieur...

En médecine chinoise, le sentiment de solitude naît lorsqu'une quantité insuffisante d'énergie circule dans la poitrine. Ce qui entraîne une contraction des muscles reliés au sternum, destinés à nous protéger contre la douleur engendrée par l'isolement.

Vous avez déjà expérimenté UNE BONNE GROSSE Etreinte, UN HUG, poitrine contre poitrine ! Cette étreinte nous relie, de cœur à cœur ! Ne dit-on pas « **ça fait chaud au cœur** » ? La langue française est riche, parle d'elle-même !!

De cœur à cœur, ça nous fait chaud au cœur..

Et cela permet de faire pénétrer de la chaleur humaine, par l'énergie du cœur <3

De plus, cela est reconnu maintenant par les neurosciences*, lors d'une étreinte, le cerveau produit et libère dans l'organisme de l'ocytocine. Les câlins réduisent le stress, efface la déprime, boostent notre immunité, amènent des bienfaits pour la santé et réduisent les maladies.

Ou de Soi à Soi :-) s'entourer avec ses bras, ses mains et maintenir le sternum (chakra du cœur - au milieu et au-dessus de la poitrine) pour réchauffer le Cœur !

*La solitude est douce, l'âme s'y berce dans ses rêves.
Félicité Robert de Lamennais (Les pensées diverses, 1854)*

**Les étreintes, l'Amour sont plus forts que la maladie (mal a dit)
& nous connectent à nous-m'aime !**

Je vous propose des pratiques pour vous relier à vous-même - vous-m'aime :-)

Pratique 1

Stimulez votre sternum en tapotant avec vos doigts, tranquillement, sans forcer les tapotements (chakra du coeur - au-dessus et au milieu de la poitrine). Cela renforce l'immunité. Ressentez les tapotements, les vibrations, la résonance au niveau du coeur. A pratiquer le temps que vous sentiez l'énergie qui circule à nouveau ou plus :-)

Pratique 2

Main droite à plat au niveau du sternum, (au-même endroit que ci-dessus). Faites tourner la main lentement (dans le sens des aiguilles) de façon à ce que les muscles du sternum tournent sur le sternum. Cela peut être un peu sensible, voire douloureux, selon ce que vous vivez actuellement. Solitude ou non, isolement ou non.

Pratiquer une dizaine de fois LENTEMENT et dire un mot à chaque tour :

Je ... suis.... toujours ...exactement... là... où je dois être

Par cette pratique, l'énergie du Maître Coeur s'active. Cette énergie circule quand on est détendu-e et que l'on ne cherche pas à se protéger sur un plan affectif. Autrement dit, il faut accepter d'être vulnérable :-) Il n'est pas toujours évident d'accepter de se sentir vulnérable, surtout dans notre société actuelle... il faut avoir du courage... et pour avoir du courage il est nécessaire que l'énergie du Maître cœur circule. Mettre du Coeur à l'ouvrage... :-) Courage ;-)

De mon point de vue, le fait d'en avoir conscience est déjà un pas. Après, toujours la même chose, pour les personnes qui lisent les articles que je poste, c'est « qu'est-ce-que je décide pour Moi ? » et pour *aller vers Moi, je me choisis, je choisis de faire un pas vers moi, pour m'aimer, me donner ce à quoi j'aspire...*

Je dis toujours que « l'autre » est un plus. Quand je m'aime, c'est super chouette ! Même si, encore une fois, ce n'est pas toujours facile.. c'est le chemin !. Et quand j'ai quelqu'un qui m'aime (en plus), de mon point de vue, c'est un plus. Cela me nourrit encore plus. C'est comme quand vous mangez, vous avez de quoi manger, et on vous amène un gâteau. Vous n'en n'aviez pas forcément besoin, puisque vous avez à manger, c'est un plus.

C'est donc, d'abord soi avec soi.

De Soi à Soi, nous nous (re)connectons à quelque chose d'Essentiel...

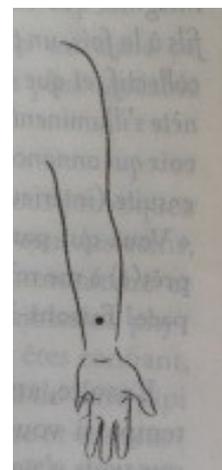
L'ÊTRE

*La solitude est absolument essentielle à l'équilibre d'une personne
Nikki Gemell*

Pratique 3

Appuyez sur le Point à environ 5 cm du pli du poignet (image ci-contre).
En médecine chinoise, on parle en CUN (dire « tsun ». 1 cun équivaut à la dernière phalange du pouce)

Ce point est le point du Maître Coeur. Enfoncez fermement le pouce à cet endroit, jusqu'à ressentir une petite pression.. cela peut être douloureux, selon votre état d'être. Appuyer pendant 1 minute puis changer de poignet.



Pratique 4

Imaginez que vous êtes relié-ée, par un pont arc en ciel, à toutes les personnes que vous aimez, avec qui vous avez des affinités... puis imaginez que vous envoyez de l'énergie d'amour (par le Maître Coeur) grâce à ce pont arc-en-ciel. Et dites aux personnes, « Je me relie à toi, à vous, de cœur à cœur » et ressentez ce lien.

Le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et la réalité. Si vous imaginez et ressentez comme si c'était là, le cerveau va le croire et envoyer toutes les émotions associées à cet état d'être !

Prenez conscience de « comment vous vous sentez »

*Pas trop d'isolement, pas trop de relations, le juste milieu, voilà la sagesse
Confucius - (Le livre des sentences - VIe s. av. J.-C.)*

Ceci est mon expérience et ma vision. Ne me croyez pas sur parole. Ayez votre discernement, et votre expérimentation et voyez ce qu'il se passe. Si le cœur vous en dit.

Belle pratique ! Et Prenez soin de vous-m' aime !

La 2ème et 3ème pratiques sont issues du livre de Dr Barefoot - un condensé de belles pratiques

(*) Les neurosciences sont les études scientifiques du système nerveux, tant du point de vue de sa structure que de son fonctionnement, depuis l'échelle moléculaire jusqu'au niveau des organes, comme le cerveau, voire de l'organisme tout entier.

Passer d'un état de colère à un état d'apaisement

Voici ma première vidéo sur mon compte Youtube :-)

Je vous partage une situation pour laquelle je me suis faite aidée par ma petite fille intérieure (qui s'est bien amusée) et je suis passée d'un état de colère ... à un apaisement profond :-)

Quand tout ce qui a pu être fait, l'a été... Quand l'extérieur est bloqué, parfois est-il nécessaire de laisser aller ce que l'on veut faire, pour passer à autre chose, et pour laisser l'énergie se décanter d'elle-même. Quand lâcher-prise devient la seule chose à vivre... Peut être faudra-t-il y revenir, peut être pas... 😊

Voici le lien pour visionner :-)

https://www.youtube.com/watch?v=fbMc8sFdgEk&feature=emb_logo

La spiritualité a changé ma vie !

Qu'est ce que la spiritualité ?

Voici une définition magnifique de ce qu'est pour moi la Spiritualité ! Ce n'est pas de moi, je l'ai trouvé sur un site internet.. en recherchant la signification « dictionnaire » que j'ai trouvée trop religieuse (paradoxal, car pour moi c'est tout sauf religieux) et j'ai modulé selon l'inspiration du coeur.

*C'est une expérience naturelle qui permet
à l'Être de s'épanouir dans sa véritable grandeur.
Elle est indépendante de toute croyance, religion ou dogme.
Elle consiste à reconnaître l'existence
de notre Moi véritable, de notre ESSENCE,
de l'Âme (le mot qui vous parle)
& à apprendre à nous laisser guider par elle.
C'est la découverte d'une autre dimension de nous-même,
une partie lumineuse, puissante et grandiose,
qui ne demande qu'à être développée par l'expérience ».*



25.09.2020

Donc plus vous allez expérimenter, plus vous aller vous connecter à l'Âme... à cette puissance énergie... Lorsque nous sommes en connexion avec elle, elle transforme notre état intérieur qui se caractérise alors par la joie & la liberté. Elle transforme aussi nos sensations corporelles, car elle agit comme une Source d'énergie & élève notre état vibratoire, enlève les maux, tensions...

Nous sommes invités à réaliser cet état en observant les jeux de l'égo, ses résistances, les masques, les personnalités que nous prenons... en cultivant la confiance et le lâcher-prise.

C'est donc la connexion à quelque chose de plus grand, de plus merveilleux, de plus magique que notre personnalité ! De plus vibratoire que notre ego...

Nous avons un corps, personne ne peut le nier :-) & pour autant, nous ne sommes pas notre corps, nous ne sommes pas notre mental, comme le disent des yogis. Le corps est le temple de l'Âme. Et quand on écoute notre Âme qui n'est que vibrations, qui aime la vie, qui est un aimant, nous attirons à nous les circonstances & les situations qui nous permettent d'évoluer.

A contrario, si nous décidons de rester dans notre tête, dans notre personnalité, dans nos blessures, dans nos peurs (c'est un choix, et je n'ai aucun jugement dessus, chacun a son libre arbitre et ses croyances), nous attirons à nous toutes les circonstances extérieures qui nourrissent ces peurs. De mon point de vue, ce qu'il se passe actuellement. Et ce qu'il se passe est un tremplin pour nous amener vers ce à quoi nous aspirons, au plus profond de notre Être.

Quand nous connectons notre Âme nous nous relient à une puissance intérieure, nous reprenons notre pouvoir, nos responsabilités dans ce que nous vivons, et ce que nous attirons. Nous nous dirigeons avec confiance et conscience. Rien ni personne ne peut nous atteindre, ne peut nous faire peur, ne peut nous limiter.

l'Âme n'a aucune limite, elle est éternelle

La peur est humaine, Oui, elle fait partie des émotions « normales ».. qu'est-ce la normalité ? :-)
je dirai plutôt une émotion naturelle.

Et oui, nous avons le pouvoir de la maîtriser (*pas de contrôler, non.. on ne peut rien contrôler. On a souvent l'impression de pouvoir contrôler notre vie, mais en réalité il n'en est rien*) ;
Maîtriser dans le sens de « l'art de la Maîtrise,
« Être Maître de » & conscientiser ce qu'il nous arrive.



Cheminement vers Soi en se posant des questions & écouter la réponse de l'Âme

Est ce la réalité ? *Remettre en question ce qu'on nous dit, surtout si c'est quelqu'un de pouvoir.. pourquoi ? Pour justement être attentifs à ce qu'il ne prenne pas le pouvoir sur NOUS, à ce qu'il ne cherche pas à nous contrôler justement.*

Comme le dit un des accord Toltèques (je vous les conseille si vous ne les avez pas encore lus.. tout y est !). Tout est enseignement ! Tout est pure conscience. Mais ne me croyez pas surtout, faites votre opinion, expérimentez si vous avez l'appel de votre Âme, non du mental, de l'ego qui vont vous dire "pff n'importe quoi", "c'est quoi ces élucubrations", "j'y crois pas".. "je suis pas religieux", ça tombe bien moi non plus :-) Blagues à part !!

« Soyez sceptique, mais apprenez à écouter »

Ne vous croyez pas vous-même ! car les croyances sont forgées par le mental qui aime tout, sauf le changement. Qui rejette tout ce qui l'attire sur un autre champ, vers une autre énergie, plus haute, plus vraie.

Ne croyez personne d'autre non plus ! Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : Est-ce que c'est « **vraiment** » la vérité ?

Comment être sûr-e ? Tout simplement... si je puis dire :-)

« Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et comprenez le véritable message transmis. Faites vous confiance de l'intérieur, dans votre cœur, votre intuition qui vous guide, qui vous parle, qui vous dit ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Posez vous des questions, pesez le pour et le « pas pour » et ne prenez surtout pas tout comme étant LA vérité ».

Je dis « pas pour » et non « contre », je le dis intentionnellement, car "être contre quelque chose" la renforce..

Tout est énergie et tout est vibration. Un mot, une pensée vont plus loin que vous ne l'imaginez et que vous ne le percevez.

Lisez, documentez-vous, ouvrez vos perceptions, vos 5 sens, voire le 6ème, car nous l'avons TOUS-TOUTES, ce 6ème sens, sauf que peu de personnes l'écoutent. Ceux qui l'écoutent savent ; ceux qui ne l'écoutent pas ont peur...

Comme je le disais plus haut, la peur est une émotion. Elle exprime un danger, sauf que dans la majorité des cas, ce danger est illusoire, irréel, amené par le mental et ses croyances de ce qui est bon, ce qui ne l'est pas.. il nous fait tourner en rond dans nos schémas de pensées, dans nos croyances !

C'est ce que l'on appelle les ruminations mentales. Les entendez-vous ? Les écoutez-vous ? Ou écoutez-vous votre Âme ?

Y-a-t-il un danger à changer ? À évoluer ? À croire en plus grand ?
À croire en vos possibilités ? en vos ressentis ? A connecter votre Âme ?
A croire en un monde meilleur ?

*«Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadéquats,
notre peur la plus profonde est d'être puissants
au-delà de toute limite.
C'est notre lumière, pas notre part d'ombre,
qui nous effraie le plus.
Nous nous demandons, qui suis-je pour oser être brillant,
magnifique, talentueux, fabuleux ?
Mais en fait, qui suis-je pour ne pas l'ÊTRE ? »
Marianne Williamson*



Le changement n'est pas toujours évident à mettre en place, bien évidemment, car il nous sort de notre zone de confort, qui, nous le savons bien au fond de nous-mêmes, est souvent inconfortable...

*Qui préfère rester accompagné-ée (même mal accompagné-ée) plutôt que d'être seul-e ?
Qui préfère se taire, plutôt que de dire STOP, par peur de représailles ?
Qui n'ose dire NON, par peur d'être rejeté-ée,
incompris-e, abandonné-ée, non aimé-ée ?
Qui préfère rester dans son boulot qui l'épuise et l'éteint
plutôt que d'oser vivre ce à quoi il-elle aspire ?...*

Encore une fois, il n'y a pas de jugement. C'est votre choix de choisir de faire un pas vers vous-même, ou de rester dans vos habitudes alors qu'au fond de vous, vous aspirez à plus grand :-)
Je suis passée par là aussi !

Souvent, nous taisons taire cette petite voix qui nous dit « STOP », et nous restons enfermés dans un carcan qui nous retient et nous contient de plus en plus, jusqu'à en avoir mal, jusqu'à souffrir, jusqu'à avoir une maladie, jusqu'à ne plus exister par soi et ne plus oser remettre en questions ce que l'on croit (être juste ou faux)...

PAR PEUR du CHANGEMENT

*Par peur de ne pas y arriver, par peur d'être jugés...
il y a mille raisons (pour le mental) pour ne pas oser.*

*Celui qui veut cherche un moyen & le trouve
celui qui ne veut pas cherche une excuse & la trouve
Proverbe ('j'ai rajouté "& le trouve"*

et nous laissons CETTE PEUR guider notre vie ! Et nous mourrons à petit feu ! Nous laissons notre Âme s'étioler peu à peu.

Puis viennent le temps des regrets ! Et les « si j'avais su » et les « si c'était à refaire » et les « quand je serai à la retraite » les « c'est de ta faute », etc, etc...

ET pourtant, l'Être est le seul chemin de l'évolution !

Re-devenons cet Être humain

Nous le sommes déjà, mais nous l'avons oublié.

*Ré-apprenons à vivre entre nous, à vivre en harmonie avec la nature,
les animaux, les éléments tels que les chamans nous l'enseignent !*

*A nous respecter dans nos valeurs différentes,
dans nos traditions différentes, dans nos pays différents
& retrouvons la Voie de la raison*

LA VOIE & LA VOIX DU COEUR

Le cœur a ses raisons que la raison ignore

Ce n'est pas par le mental, ni par l'ego qui cherchent à nous contrôler, ni par nos blessures que nous laissons nous enfermer, que nous triompherons de l'obscurité.

***C'est par la Voie / la Voix de la Lumière,
de l'Âme que nous retrouverons QUI NOUS SOMMES***

***Mettre de la lumière sur l'ombre,
de l'Amour sur les peurs, de la Joie sur les émotions,
de l'accueil sur ce qui se vit,
de la compassion pour autrui, & pour soi,
du non jugement sur ce qui est différent de soi...***

*Comme une maman enveloppe son bébé, avec bienveillance, un sourire aux lèvres
& par l'écoute du Cœur*

*Le monde ne pourra changer que si chacun change en SOI. Notre ÂME nous appelle ! Je l'écoute du mieux que je peux, et je sais que ce n'est que le début d'une merveilleuse aventure !
Heureux & heureuses ceux & celles qui prennent ce chemin car il a changé et change encore ma vie et change la vie de plus en plus de personnes.*

Ceci est mon expérience, ma vision si je puis dire :-) vous avez votre libre arbitre et votre discernement pour expérimenter ce à quoi vous aspirez ou pas :-) Prenez soin de vous !

Voilà, le livret 2 est terminé

J'espère que ces expériences de vie vous ont interpellé.

**Je suis persuadée que pour beaucoup de situations, vous vous êtes retrouvés-ées.
La vie est étonnante, car l'âme agit à travers elle.**

Prenez soin de vous !

Le livret 3 est en cours



Naître de ses sens

Sylviane Battaglia

Psycho-Energéticienne

Accompagnement à la connaissance de Soi

Individuel / en groupe

En présentiel & à distance