

UNE VISION DIFFÉRENTE

**VOYAGE
VERS SOI**



MAI 2022



Cet ebook a été créé par Une Vision Différente.
Il n'y a aucune autorisation commerciale accordée, il est expressément interdit de
le vendre ou de l'exploiter dans des usages non conformes à la loi ou
détournés.

Vous pouvez le partager et l'utiliser à condition de ne pas le modifier et
d'indiquer son origine grâce au lien qui suit.

<http://www.unevisiondifferente.com>



SOMMAIRE



Introduction	1
Qui suis-Je	2
Les 5 Blessures	5
Les Émotions	12
La Méditation	16
L'Instant Présent	17
La Spiritualité	18
Définir ce qui est important pour vous	20
Quel est votre plus grand Rêve?	21
Des Lectures Inspirantes	22
Si vous souhaitez aller plus loin?	24
Conclusion	25



INTRODUCTION



Avant de commencer, je souhaite vous remercier pour la confiance que vous me portez. Je suis très heureuse de pouvoir vous partager mes outils afin de vous accompagner sur ce magnifique chemin qui vous mènera vers un plus grand épanouissement.

Le plus difficile est de prendre la décision de sortir des illusions et de commencer à regarder à l'intérieur de Soi... Vous venez de le Faire, alors je vous félicite d'avoir trouvé ce courage. Au travers de cet ebook, je vais essayer de vous transmettre des clés qui ont fonctionné pour moi.

Avant toute chose, je vous conseille de vous procurer un cahier; choisissez le format et la couleur qui vous plaît, ça n'a aucune importance pour moi mais ça en a pour vous. Ce cahier risque de devenir votre confident, voir même votre meilleur ami, pour les prochaines semaines et plus si affinité. Il est primordial d'écrire à la main, pour la simple et bonne raison que notre corps porte des mémoires et qu'écrire nous permet de nous libérer physiquement de beaucoup de choses enfouies dans notre inconscient.

Ce voyage ne sera pas de tout repos, vous risquez d'être confronté à des émotions qui ne seront pas très agréables à vivre mais le plus important est de tout accueillir avec bienveillance et patience. Vous êtes la personne la plus importante de votre existence, vous êtes la plus à même de vous apporter l'Amour dont vous avez besoin et il est primordial que vous le fassiez, même si vous vous reprochez certaines attitudes ou comportements dysfonctionnels.

Cet ebook peut être utilisé de différentes façons; vous pouvez décider de le lire d'une traite afin de vous imprégner de toutes les étapes ou bien, tout simplement, réaliser chaque étape l'une après l'autre. Choisissez ce qui vous convient le mieux, ça n'est pas une compétition, chacun doit être capable d'écouter son rythme. Le but est de vous retrouver, peu importe le temps que cela prendra.

Je vous souhaite donc un bon voyage, je vous conseille d'attacher votre ceinture, parce que ce voyage vers vos étoiles risque de vous faire décoller!!!



QUI SUIS-JE?



C'est la première question que je me suis posée. Ça faisait des mois que je souffrais de ne pas comprendre le sens de mon existence. Je venais de perdre deux personnes importantes, des piliers dans ma vie. Et il y a eu cette réunion familiale, à Noël, où se sont rejoués les mêmes schémas qui se jouaient déjà depuis des années, mais cette fois a été celle de trop.

La première chose que j'ai fait en rentrant chez moi, c'est pleurer. J'étais en colère d'être coincée dans cette existence qui me rendait malheureuse, j'avais déjà trop morflé, j'avais besoin de trouver des solutions rapidement avant d'exploser. J'ai cherché sur internet si je pouvais trouver des livres pour m'aider à comprendre, à changer, peu importe la méthode, pourvu que ce soit rapide et efficace. Et puis, je me suis rappelée d'un échange de mails avec une personne importante. A cette époque je me sentais complètement perdue, comme dans un épais brouillard en pleine nuit. Il m'a apporté cette lumière dont j'avais besoin pour éclairer mon chemin, il m'a offert une porte de sortie. Il m'a cité une très belle citation de Gandhi: **«Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait 10 fois le tour du monde. Mais celui qui a fait 1 seule fois le tour de lui-même.»** et m'a parlé de Développement personnel. Et tout à commencer à prendre sens...

Je crois qu'il était important que je vous partage cet instant de basculement de ma vie... La plupart du temps, nous n'en parlons à personne parce que nous avons cette impression que nul ne nous comprend et que notre douleur ne sera pas accueillie comme elle aurait besoin de l'être.

Au travers de cet ebook, j'aimerais vous faire gagner ce temps précieux en vous accompagnant pas à pas vers plus de bien être. Si vous lisez ces mots, c'est que vous aussi vous avez envie ou besoin de changer des choses dans votre existence afin de vous sentir bien.

Ce qui est très important que vous compreniez aujourd'hui, c'est que personne d'autre que vous n'est en capacité de vous sauver. Vous êtes à la fois votre meilleur ami et votre pire ennemi. Vous devez déculpabiliser de vous êtes fait du mal en vous obligeant à faire des choses dont vous n'aviez aucune envie (pour faire plaisir à vos proches par exemple), d'avoir choisis un métier qui ne vous plais pas (peut être parce que vos parents vous ont encouragé dans cette voie). Le plus important c'est qu'aujourd'hui vous avez choisis de vous prioriser et de faire des choix plus alignés avec votre être profond et pour tout cela, vous pouvez être fier de Vous.



QUI SUIS-JE?



Qui suis-je? le verbe être... Quel est mon Être? Que signifie être?

C'est une question très intéressante sur un point de vue philosophique, mais mon but n'étant pas de vous faire des nœuds au cerveau, mais plutôt de les démenteler, je vais essayer de vous expliquer ma vision de l'Être.

Nous utilisons le verbe être pour nous définir sous tout nos aspects, notre sexe, notre identité, notre métier... et bien d'autres choses.

L'Être est, pour moi, l'essence même de ce que nous sommes, notre âme. Nous sommes des individus, faisant partie d'un grand tout.

Depuis notre plus jeune âge, nous sommes conditionné par des personnes qui ont décidé pour nous. Ils étaient là pour nous éduquer, nous protéger et nous permettre de faire notre entrée dans la Vie active.

Lorsque nous commençons à faire nos propres choix, nous avons souvent tendance à nous référer à ces personnes qui sont resté, pour nous, des modèles. Mais à quel moment prenons nous en compte nos propres besoins? Il est tout à fait naturel de vouloir se rassurer afin de ne pas faire le "mauvais choix".

Je dois vous avouer que je reste persuadée que tout a une raison d'être. De mon point de vue, si nous vivons une situation déstabilisante, c'est une expérience qui nous enseigne quelque chose qui nous permet de grandir.

Arrivé à la trentaine, (en astrologie on parle surtout du retour de Saturne), nous nous confrontons à nos propres responsabilités. La question qui vient à cet instant est: qu'est-ce que j'ai fait de ma vie? On se compare à nos amis, et on décide de s'engager avec quelqu'un ou dans un projet de plus grande envergure parce qu'il est urgent de se réaliser...

Nous avons tous vécu ce moment, emprunt de compétition... Qui de nous, sera le premier propriétaire? Parent? et titulaire d'un CDI ?

Je ne dis pas que ça n'est pas un rêve légitime, au contraire, mais il faut cesser de croire que ce rêve est celui de chaque individu qui peuple notre Terre. Nous sommes tous différents et heureusement car nous avons besoin de diversité, c'est ce qui rend nos expériences plus riches.

Le plus important est de comprendre, quel est votre propre rêve? Qu'est-ce qui vous fait réellement vibrer? De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien? De quoi avez-vous besoin pour vous sentir vivant?



QUI SUIS-JE?



La première chose à faire: se concentrer sur Soi

Vous comprenez que si vous passez votre vie à vous occuper de l'extérieur, vous ne regarderez jamais à l'intérieur de Vous, et pourtant c'est bien là que réside le secret du Bien-être... Bien Être... Votre Être profond vous demande de l'écouter, et si vous avez entendu son appel c'est que vous êtes prêt à le faire.

Vous concentrer sur Vous ne signifie pas abandonner les autres... Cela signifie surtout vous accorder du temps pour Vous, du temps de qualité, du temps pendant lequel vous aurez suffisamment d'énergie pour vous analyser et mieux vous définir.

Le livre qui m'a le plus aidé sur ce cheminement vers Moi est celui de Lise BOURBEAU, qui est aujourd'hui un best-seller; "les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même". Il existe en format poche, petit budget et très grande rentabilité! Au travers de ce livre, vous aurez toutes les explications nécessaires sur vos blessures émotionnelles et vous comprendrez la plupart de vos comportements dysfonctionnels.

Si vous n'aimez pas trop la lecture et que vous préférez regarder des vidéos, vous devez pouvoir trouver ce qu'il vous faut sur Youtube, elle a été interviewée plusieurs fois.

Je vais malgré tout vous partager mes fiches personnelles concernant ces 5 blessures afin que vous puissiez prendre conscience de certaines choses. Aucun conditionnement n'est une fatalité en soi. Il est possible de modifier absolument toutes vos croyances si elles ne sont pas en accord avec votre Être profond. Il est évident que tout cela prend du temps et souvent un changement de vie radical mais, croyez moi, ça en vaut vraiment la peine.

Lorsque j'ai commencé à faire ce travail, je me suis rendue compte que j'avais une énorme blessure de Rejet. Cette blessure m'a conditionnée à m'adapter à mon environnement afin de ne plus jamais être rejetée. Toutes mes valeurs, mes convictions et mes croyances étaient conditionnées par mon entourage. Et lorsque vous comprenez que toutes vos bases ne sont que du sable et que même si vous commencez à construire quelque chose de solide, rien ne tiendra si vous ne déblayez pas ces fondations de sable... C'est, honnêtement, VERTIGINEUX!!! Mais je me suis fait ce magnifique cadeau de choisir chaque Fondation moi-même, ce qui a révolutionner ma vie... et par conséquent mon environnement.

**Lorsque vous choisissez d'écouter votre Coeur,
Il se passe quelque chose de merveilleux, c'est contagieux,
et votre courage inspire votre entourage...**



LES 5 BLESSURES

Avant de commencer, je voudrais vous faire quelques recommandations.

Il est important de ne pas en vouloir à vos parents, n'oubliez pas que nous avons tous des blessures émotionnelles. Nous avons tous des filtres de perception différents. Votre comportement peut parfois provoquer des réactions émotionnelles sans que vous le cherchiez. Ce sont nos blessures qui se réveillent et réagissent comme une sorte de carapace pour protéger notre être profond. Il s'agit d'un processus d'autodéfense, qui fonctionne un temps puis devient trop entravant pour notre évolution.

On parle beaucoup de l'égo, c'est d'ailleurs le terme employé par Lise BOURBEAU. Moi je vois surtout cet égo comme notre garde du corps; c'est lui qui nous protège depuis notre naissance. Il nous permet de prendre conscience du danger, quel qu'il soit. Je crois que cet égo peut devenir un véritable allié si nous sommes en capacité de lui donner les bonnes informations. Il peut se mettre au service de notre cœur. Je le vois un peu comme le chef de chantier qui gère la construction de nos nouvelles fondations. Il est présent pour veiller à ce que nous fassions les choix les plus adaptés, il est responsable de nous rappeler les risques même si nous choisissons de les prendre. Il ne faut pas lutter contre notre égo mais bien au contraire le remercier de nous accompagner dans nos choix et lui laisser une possibilité de s'exprimer sans s'imposer. Il ne vous est pas demandé de contrôler vos pensées mais plutôt l'impact qu'elles pourraient avoir sur votre état d'être. Encore une fois, ça n'engage que moi, chacun fait sa propre expérience et chacun possède sa propre vérité.

Pour prendre conscience de vos avancements, je vous conseille d'utiliser votre cahier comme un journal de bord et de relire de temps en temps vos expériences. Vous verrez à quel point vous avez évolué.

Lorsque j'ai commencé à travailler sur mes blessures émotionnelles, je travaillais au contact des gens en tant que professionnel de santé. Il est arrivé qu'on me fasse des réflexions sur mon travail, Forcément, j'avais tendance à me remettre en question. La plupart des réflexions n'étaient pas provoquées par une erreur que j'aurais commise mais plutôt dû à de l'impatience ou de la mauvaise foi. J'ai finalement compris que ces gens étaient tout aussi blessés que moi et qu'ils n'avaient pas conscience que leur comportement appuyait exactement là où ça faisait mal. J'ai alors décidé de chercher de quelle blessure ces gens souffraient et c'est ainsi que j'ai développé une plus grande empathie qui m'a aidé à prendre confiance en moi.

Prendre conscience que nous avons tous des schémas dysfonctionnels est rassurant. En fonction de notre contexte de vie, nous déclarons plus ou moins de blessures. Personnellement, je me suis reconnue dans les 5, ça m'a demandé un petit moment pour encaisser. L'égo protecteur est inquiet lorsque vous commencez à chercher des solutions car il sait que vous allez retirer toutes les protections qu'il a créées. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de prendre le temps... chaque étape a son importance.



LES 5 BLESSURES

LE REJET



D'après Lise BOURBEAU, le Rejet est la première des 5 blessures à se manifester, de la conception à l'âge d'un an. C'est le cas du bébé qui arrive par « accident » ou qui est du sexe non désiré. La personne rejetée ne croit pas à son droit d'exister.

Elle se fabrique un masque de FUYANT qui se reconnaît à un corps mince, qui ne prend pas de place. Le visage et les yeux sont petits.

Le rejet est vécu avec le parent du même sexe, précisément celui qui doit nous apprendre à nous aimer et à aimer les autres.

L'enfant fuyant est généralement sage et tranquille. Il s'invente un monde imaginaire, il est souvent dans la lune et sait se rendre invisible. Le fuyant est détaché du matériel, il est davantage attiré par le monde intellectuel. Il a des problèmes sexuels car il pense que la sexualité interfère avec la spiritualité. Le fuyant se croit nul et sans valeur et utilise très souvent les mots « nul », « rien », « inexistant », « disparaître ». Dans un groupe ou en famille, il a tendance à s'effacer et recherche la solitude.

Caractéristiques de la Blessure du Rejet

Éveil de la Blessure	De la conception à un an. Ne pas sentir le droit d'exister. Avec le parent du même sexe.
Masque	Fuyant
Parent	Même sexe
Corps	Contracté, étroit, mince ou fragmenté.
Yeux	Petits, avec de la peur ou impression de masque autour des yeux.
Vocabulaire	« Nul » « Rien » « Inexistant » « Disparaître »
Caractère	Caractère Détaché du matériel. Perfectionniste. Intellectuel. Passe par des phases de grand amour à des phases de haine profonde. Ne croit pas à son droit d'exister. Difficultés sexuelles. Se croit nul, sans valeur. Recherche la solitude. Effacé. Capacité de se rendre invisible. Trouve différents moyens pour fuir. Part en astral facilement. Se croit incompris. Difficulté à laisser vivre son enfant intérieur.
La plus Grande Peur	La Panique
Alimentation	Appétit coupé par les émotions ou la peur. Petites portions. Pour fuir sucre, alcool ou drogue. Prédisposition à l'anorexie.
Maladie possible	Peau, diarrhée, arythmie, cancer, problèmes respiratoires, allergies, vomissement, évanouissement, Coma, hypoglycémie, diabète, dépression, suicidaire, psychose.



LES 5 BLESSURES

L'ABANDON



C'est la deuxième blessure qui fait le plus souffrir après le Rejet car elle touche directement l'être, nous dit Lise BOURBEAU. Elle s'éveille généralement entre un et trois ans. Un enfant peut se sentir abandonné si, par exemple, sa mère s'occupe d'un nouveau-né, si ses parents sont très occupés ou encore s'il est hospitalisé.

La blessure d'abandon est vécue avec le parent du sexe opposé.

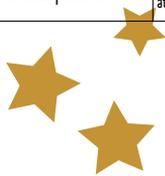
La personne abandonnée ne se sent pas assez nourrie affectivement. Elle se fabrique un masque de DÉPENDANT qui se caractérise par un corps long, mince, qui manque de tonus. Les yeux sont grands et tristes, les jambes faibles, les bras trop longs, le dos courbé. Certaines parties du corps peuvent être tombantes ou flasques.

Les mots qui reviennent le plus souvent dans son vocabulaire sont : « absent », « seul », « je ne supporte pas », « je me fais bouffer ».

Le dépendant est, des 5 types, le plus apte à devenir victime. Il se crée des difficultés pour attirer l'attention, surtout des problèmes de santé, et dramatise beaucoup. Mais la victime aime aussi jouer le rôle de sauveur afin de s'attirer des compliments, de se sentir important. Le dépendant connaît souvent des hauts et des bas.

Caractéristiques de la Blessure de l'Abandon

Éveil de la Blessure	Entre un et trois ans avec parent du sexe opposé. Manque de nourriture affective ou du genre de nourriture désirée.
Masque	Dépendant
Parent	Du sexe opposé
Corps	Long, mince, manque de tonus, affaissement. Jambes faibles, dos courbé, bras semblent trop longs et pendent le long du corps, parties du corps tombantes ou flasques.
Yeux	Grands, tristes. Regard qui tire.
Vocabulaire	« Absent », « seul », « je ne supporte pas », « je me fais bouffer », « on ne me lâche pas ».
Caractère	Victime. Fusionnel. Besoin de présence, d'attention, de support et surtout de soutien. Difficulté à faire ou à décider quelque chose seul. Demande conseils et ne les suit pas nécessairement. Voix d'enfant. Difficulté à se faire dire non (à accepter un refus). Tristesse. Pleure facilement. Attire la pitié. Un jour joueur, un jour triste. S'accroche physiquement aux autres. Psychique. Vedette. Recherche l'indépendance. Aime le sexe.
La plus Grande Peur	La Solitude
Alimentation	Bon appétit. Boulimique. Aime aliments mous. Mange lentement.
Maladie possible	Dos, asthme, bronchites, migraines, hypoglycémie, agoraphobie, diabète, glandes surrénales, mycopie, hystérie, dépression, maladies rares qui attirent davantage l'attention, maladies incurables



LES 5 BLESSURES

L'HUMILIATION



Cette blessure s'active entre l'âge de un et trois ans. Elle est rattachée au monde physique, de l'avoir et du faire, et s'éveille au moment du développement du corps physique. C'est l'enfant que les parents traitent de « petit cochon » parce qu'il s'est sali.

La blessure d'humiliation est le plus souvent vécue avec la mère mais elle peut être vécue avec le père si celui-ci s'occupe du développement physique.

Le masque de la personne humiliée est le MASOCHISTE. Elle recherche la douleur et l'humiliation, généralement de façon inconsciente.

Comme elle se sent moins bien que les autres, elle développe un corps gros, rondelet. Son visage est rond, ses yeux sont grands, ronds, ouverts et innocents comme ceux d'un enfant.

Le masochiste est très performant et prend beaucoup sur ses épaules. Il prend facilement du poids. Il se crée des contraintes et des obligations, dont il se plaint, se considère comme dévoué mais ne se sent pas vraiment reconnu. La mère a souvent beaucoup d'emprise sur un masochiste, emprise qui peut perdurer même lorsqu'elle est décédée. Le masochiste est rarement en contact avec ses propres désirs, ses propres besoins. Il utilise souvent les mots « petit » (« as-tu une petite minute pour moi ? »), « gros », « être digne » ou « être indigne ».

Caractéristiques de la Blessure de l'Humiliation

Éveil de la Blessure	Entre un et trois ans avec le parent qui s'est occupé de son développement physique, en général la mère. Manque de liberté. Se sentir humilié par le contrôle de ce parent.
Masque	Masochiste
Parent	Le parent qui s'est occupé de son développement physique en général
Corps	Gros, rondelet, taille courte, cou gros et bombé, tensions au cou, à la gorge, aux mâchoires et au pelvis. Visage rond, ouvert.
Yeux	Grands, ronds, ouverts et innocents d'un enfant.
Vocabulaire	« être digne », « être indigne », « petit », « gros ».
Caractère	A Fréquemment honte de lui-même et des autres ou peur de Faire honte. N'aime pas aller vite. Connaît ses besoins mais ne les écoute pas. En prend beaucoup sur son dos. Contrôle pour éviter la honte. Se croit malpropre, sans cœur, cochon ou moindre que les autres. Fusionnel. S'arrange pour ne pas être libre car « être libre» signifie « illimité ». S'il est sans limites, il a peur de déborder. Joue à la mère. Hypersensible. Se punit en croyant punir l'autre. Veut être digne. Vit du dégoût. Honte au niveau sexuel mais sensuel et n'écoute pas ses besoins sexuels. Compense et se récompense par la nourriture.
La plus Grande Peur	La Liberté
Alimentation	Aime aliments riches en gras, chocolat. Boulimique ou plusieurs petites portions. Honte de s'acheter ou manger des gâteries.
Maladie possible	Dos, épaules, gorge, angines, laryngites, problèmes, diabète, respiratoires, jambes, pieds, entorses, Fractures, Foie, glande thyroïde, varices, démangeaisons de la peau, hypoglycémie, cœur.



LES 5 BLESSURES

LA TRAHISON



Selon Lise BOURBEAU, cette blessure est éveillée entre deux et quatre ans. Elle est vécue avec le parent du sexe opposé, avec lequel il y aura un fort complexe d'Œdipe.

Le masque créé par cette blessure pour s'en protéger est celui de CONTRÔLANT.

Le contrôlant veille au respect des engagements, à être fidèle et responsable. Il se crée un corps qui reflète la force et le pouvoir : des épaules larges chez l'homme, un corps en forme de poire chez la femme.

On retrouve dans son vocabulaire des expressions telles que :

« laisse-moi faire seul », « je le savais », « fais-moi confiance ».

Le contrôlant est celui qui a le plus d'attentes envers autrui. Il aime prévoir pour mieux contrôler et déteste l'imprévu. Il a une forte personnalité et est convaincu d'avoir raison. Il affirme son point de vue de manière catégorique et veut à tout prix convaincre les autres. Le contrôlant comprend et agit rapidement ; il a peu de patience pour les lents. Il vit de la colère lorsque ça ne va pas assez vite à son goût. Il aime finir le premier surtout en cas de compétition. Il devient facilement agressif. Des 5 profils, c'est celui qui a le plus de sautes d'humeur.

Caractéristiques de la Blessure de Trahison

Éveil de la Blessure	Entre deux et quatre ans parent du sexe opposé. Bris de confiance ou attentes non répondues dans la connexion amour/sexuel. Manipulation.
Masque	Contrôlant
Parent	Parent du sexe opposé.
Corps	Exhibe force et pouvoir. Chez l'homme, épaules plus larges que les hanches. Chez la femme, les hanches plus larges et fortes que les épaules. Poitrine bombée. Ventre bombé.
Yeux	Regard intense et séducteur. Yeux qui voient tout rapidement.
Vocabulaire	« Dissocié », « as-tu compris question ? », « je suis capable », « laisse-moi faire seul », « je le savais », « fais-moi confiance », « je ne lui fais pas confiance ».
Caractère	Se croit très responsable et fort. Cherche à être spécial et important. Ne tient pas ses engagements et ses promesses ou se force pour les tenir. Ment facilement. Manipulateur. Séducteur. A beaucoup d'attentes. D'humeur inégale. Convaincu d'avoir raison et essaie de convaincre l'autre. Impatient. Intolérant. Comprend et agit rapidement. Performant pour être remarqué. Comédien. Se confie difficilement. Ne montre pas sa vulnérabilité. Sceptique. Peur du désengagement.
La plus Grande Peur	La dissociation, la séparation, le reniement.
Alimentation	Bon appétit. Mange rapidement. Ajoute sel et épices. Peut se contrôler lorsqu'il est occupé mais perd le contrôle par la suite.
Maladie possible	Maladies de contrôle et de perte de contrôle, agoraphobie, spasmophilie, système digestif, maladies finissant en « lte », herpès buccal.



LES 5 BLESSURES

L'INJUSTICE



Cette blessure s'éveille au moment du développement de l'individualité de l'enfant, soit entre quatre et six ans, avec le parent du même sexe, dont il souffre de la froideur, de la sévérité, de l'autoritarisme.

Le masque créé par cette blessure est celui de la RIGIDITÉ. Les personnes rigides sont très sensibles mais elles se coupent de leur ressenti. Elles ont tendance à se croiser les bras, ce qui bloque le plexus solaire (ressenti). Elles s'habillent souvent en noir. Le rigide cherche la justice et la justesse à tout prix, il en devient perfectionniste. Son corps est droit, rigide, bien proportionné, le plus parfait possible. C'est lui qui a le plus peur de prendre du poids et fera tout pour ne pas grossir.

La religion a plus d'influence sur le rigide pour qui les notions de bien et de mal sont essentielles. Il dit souvent « pas de problème », « toujours », « jamais ».

Le rigide est injuste envers lui-même. La personne rigide aime l'ordre, ce qui peut tourner à l'obsession. Elle est attirée par tout ce qui est noble. Elle vit souvent du stress car elle s'impose la perfection en tout. Elle est rarement malade et est très dure avec son corps.

L'émotion la plus courante vécue par le rigide est la colère, surtout contre lui-même. Il est froid, a du mal à se laisser aimer et à montrer son affection.

Au niveau alimentaire, le rigide préfère les aliments salés aux aliments sucrés. Il est le plus enclin à devenir végétarien.

Caractéristiques de la Blessure d'Injustice

Éveil de la Blessure	Entre quatre et six ans le parent du même sexe. Etre performant et parfait. Blocage de l'individualité.
Masque	Rigide
Parent	Le parent du même sexe
Corps	Droit, rigide et le plus parfait possible. Bien proportionné. Fesses rondes. Petite taille serrée par vêtement ou ceinture. Mouvements rigides. Peau claire. Mâchoire serrée. Cou raide. Droit de fierté.
Yeux	Regard brillant et vivant. Yeux clairs.
Vocabulaire	« Pas de problème », « toujours/ jamais », « très bon/très bien », « très spécial », « justement », « exactement », « sûrement », « d'accord? ».
Caractère	Perfectionniste. Envieux. Se coupe de son senti. Se croise souvent les bras. Performant pour être parfait. Trop optimiste. Vivant, dynamique. Se justifie beaucoup. Difficulté à demander de l'aide. Peut rire pour rien pour cacher sa sensibilité. Ton de la voix sec et raide. N'admet pas qu'il vit des problèmes. Doute de ses choix. Se compare à mieux et à pire. Difficulté à recevoir en général. Trouve injuste d'en obtenir moins et encore plus injuste d'en recevoir plus que les autres. Difficulté à se faire plaisir sans se sentir coupable. Ne respecte pas ses limites, s'en demande beaucoup. Se contrôle. Aime l'ordre. Rarement malade, dur pour son corps. Colérique. Froid et difficulté à montrer son affection. Aime avoir une apparence sexy.
La plus Grande Peur	La Froideur
Alimentation	Préfère aliments salés aux sucrés. Aime tout ce qui est croustillant. Se contrôle pour ne pas grossir. Se justifie et a honte lorsqu'il perd le contrôle.
Maladie possible	Burn-out (éprouvement professionnel), anorgasme (femme), éjaculation précoce ou impuissance (homme), Maladies finissant en « ite » telles que tendinite, bursite, arthrite, etc. Torticolis constipation, hémorroïdes crampes, circulation du sang Foie, varices problèmes de peau, nervosité, insomnie, mauvaise vision.



LES 5 BLESSURES

Comment les guérir ?



La Première étape consiste à en prendre conscience

Être conscient que c'est votre blessure qui se réveille et non vous-même va vous permettre de déculpabiliser sur beaucoup de vos réactions surdimensionnées. Le réveil de la Blessure est dû à une accumulation d'émotions négatives dans le sens de cette Blessure. Lorsque vous êtes dans la réaction, vous ne contrôlez plus rien, c'est votre égo qui gère la crise afin de vous mettre en protection, quitte à attaquer si nécessaire.

La Deuxième étape consiste à l'identifier à l'instant où elle se réveille

Si vous arrivez à l'identifier, vous allez pouvoir l'anticiper. Les choses vont se faire de façon répétitive. Le seul moyen de l'éviter est d'apprendre à la reconnaître donc vous risquez de vivre des situations répétitives jusqu'à ce que vous soyez capable de modifier votre comportement. En réalité c'est déjà ce que vous vivez mais vous n'en avez peut être pas conscience.

La Troisième étape consiste à prendre conscience des agissements de vos interlocuteurs

La plupart du temps, notre égo se réveille face à un autre égo. Ce qui signifie qu'être capable de comprendre ce qui se joue en face de vous, vous permettra de ne pas réagir et répondre au travers de votre Blessure. Il est évident que ça implique un grand travail sur Soi. C'est grâce à cette étape que vous pourrez éviter les conflits, cesser de vouloir convaincre et vous aligner à votre propre vérité. Moins vous serez touché par le jugement des autres, plus vous aurez confiance en vous, en votre valeur et surtout cela vous permettra de rester ancré et stable dans vos émotions.

Pour réaliser ces trois étapes, il va vous falloir vous armer de patience, de bienveillance et peut être d'outils de décharge émotionnelle.

- Si vous êtes en colère, ne refoulez pas votre colère, vous avez le droit de l'exprimer et surtout il est essentiel de l'extérioriser. Vous pourriez peut être envisager de commencer votre journée par une séance de Sport ou pourquoi pas vous défouler sur un sac de frappe. Le plus important est de canaliser l'intensité de votre colère.
- Si vous êtes triste, ne refoulez pas votre tristesse, vous avez le droit de l'exprimer et surtout il est essentiel de l'extérioriser. Si vous ressentez le besoin de pleurer faites le, que vous vous isoliez ou pas pour le faire. Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez penser à quelque chose qui vous a profondément touché afin de recontacter cette émotion.
- Si vous avez peur, ne refoulez pas votre peur, vous avez le droit de l'exprimer et surtout il est essentiel de l'extérioriser. Si vous avez besoin de vous rassurer alors faites le, préparez vous à affronter cette situation, entraînez vous, documentez vous, posez des questions à des experts du domaine mais ne restez pas paralysé par cette peur.



LES ÉMOTIONS



Les émotions... c'est un sujet qui me semble très important d'aborder.

Comme vous le savez, nos blessures nous obligent à nous protéger d'éventuelles "attaques" extérieures. J'ai volontairement utilisé ce mot car c'est exactement de cette façon que notre égo gère les choses. Ce qui signifie que tout individu est potentiellement un ennemi.

Les émotions nous permettent de ressentir, elles nous donnent des indications sur ce qui est entrain de se passer dans notre environnement. Sommes nous en danger ou non? Faut-il s'inquiéter? Fuir? ou au contraire est-ce un moment agréable?

Nous sommes conditionné, par la société, à ne pas exprimer nos ressentis, surtout lorsqu'ils sont négatifs. Résultat; nous cherchons à refouler nos émotions afin de ne pas être jugé par notre environnement. Qui n'a jamais serré les dents afin de ne pas pleurer ou crier? C'est principalement notre éducation, nous demandant de répondre à certaines règles de savoir vivre, qui nous apprend à détourner nos émotions de base pour les utiliser à des fins égotiques.

Refouler ses émotions, ça ne fonctionne qu'un temps. Un jour ou l'autre nous sommes confronté à la réalité. Nous nous sentons frustré, nous blessons notre entourage sans nous en rendre compte... Et puis ça finit par déborder... quoi qu'il arrive, nous devons l'évacuer. C'est souvent à cet instant que l'on explose, notre corps nous dit STOP et nous perdons définitivement le contrôle de nos émotions.

Si vous avez la sensation de ne rien ressentir, que vous n'arrivez pas à vous exprimer pleinement, que vous vous sentez lisse, sans changement d'état... Il est possible que vous vous soyez couper de vos émotions pour ne pas ressentir la souffrance. Ce qui peut impliquer ne pas ressentir la joie. Il est tout à fait envisageable que vous mentalisiez vos émotions, vous avez la sensation de vivre comme les autres alors que vous ne sentez rien dans votre corps.

Si c'est le cas, ne vous inquiétez pas, il est tout à fait possible de vous y reconnecter. Il vous faudra, peut être, évacuer toutes les émotions non exprimées afin de vous en libérer définitivement. Les émotions sont des manifestations de l'âme. Lorsque vous pleurez, votre âme se libère d'un poids, d'une vieille mémoire ou d'un traumatisme. Nous libérons nos blessures au travers des émotions.

Pour vous expliquer de façon plus structuré le fonctionnement des émotions, je me réfère au travail de Catherine AIMELET-PÉRISSOL avec son livre "Émotions, quand c'est plus fort que moi" et Christel PETITCOLLIN "Émotions, mode d'emploi", que vous pouvez vous procurer si cela vous intéresse d'approfondir le sujet. (Disponible en Format poche)



LES ÉMOTIONS



Qu'est-ce qu'une émotion?

L'émotion est créée par une information provenant du cerveau reptilien (l'inconscient). Celui-ci fonctionne sur trois modes; information neutre qui n'engendre aucune émotion, information favorable pour l'existence qui engendre l'émotion de Joie et pour finir, information peu ou pas favorable à l'existence qui engendre les émotions de peur, de tristesse ou de colère.

Jusque là, le système fonctionne de façon à nous prévenir d'un éventuel danger, ce qui signifie que la première émotion ou non émotion ressentie est la bonne. L'information est objective sans aucune intervention du mental. On parle souvent de première intuition.

Sauf que, afin de créer une action en conséquence du ressenti, le Néocortex (le conscient) transforme l'information en pensées dont résulte l'action. Et c'est précisément à cette étape que nos blessures interviennent. Si vous avez vécu une situation similaire qui vous a mené à une perte ou à une douleur, l'égo envoie un signal de danger et agit en fonction pour se protéger.

Comment reconnaître une émotion?

La première chose à faire est de se reconnecter à ses ressentis. Je vous parle de la méditation un peu plus loin. Cette pratique peut vous permettre d'apprendre à faire le vide afin de mieux définir ce qui est vitale ou égotique.

Les Émotions Fondamentales sont au nombre de quatre; La Joie, La Peur, La Colère et La Tristesse.

De ces émotions fondamentales découlent des émotions secondaires telles que L'Euphorie, La Passion, L'Agacement, L'Irritabilité, L'Angoisse, La Crainte, Le Chagrin, La Déception...

Chaque Émotion Fondamentale a une Fonction.

La Joie: Elle est considérée comme l'état naturel de l'être humain. C'est notre meilleure source de motivation. La joie nous donne l'envie de vivre et de progresser.

La Colère: Elle nous sert à mettre nos limites et à chasser les intrus. La colère est la garante du respect de Soi, c'est pour cette raison qu'elle est indispensable pour défendre notre territoire et nos valeurs. Plus la menace est grande et plus l'intensité est importante.

La Tristesse: Elle nous sert à être disponible pour la nouveauté. La tristesse permet de clore une période de vie afin d'en débiter une autre. C'est elle qui nous permet de faire un deuil, que se soit de quelque chose ou de quelqu'un.

La Peur: C'est la perception d'une situation à venir nécessitant de la prudence. Elle nous invite à nous mettre en protection ou à mieux nous préparer pour affronter la situation.

Chaque émotion possède une palette d'intensités, ce sont ces émotions que nous appelons "émotions secondaires".



LES ÉMOTIONS



Comment gérer les émotions?

L'émotion de joie étant l'état naturel de l'être humain, il n'est pas nécessaire d'en exprimer sa bonne gestion. Cependant, certaines personnes sont plus sensibles que d'autres, ce qui implique une difficulté à gérer la manifestation de notre joie. En tant qu'hypersensible, j'aurais tendance à vous conseiller de ne pas avoir honte de partager des larmes de joie, une exaltation ou un grand contentement. Nous sommes dans une période difficile et partager votre joie me semble être de l'ordre du devoir civique!!

En ce qui concerne les trois autres, qui nécessitent une maîtrise et non un contrôle ou un refoulement, nous allons essayer de mieux les définir.

- La Peur provoque la fuite. La fuite a un double besoin de sécurité et de liberté.
- La Colère provoque la lutte. La lutte correspond au besoin de reconnaissance.
- La Tristesse provoque le repli sur Soi. Le repli a un besoin de sens et/ou de cohérence.

Définir le type d'émotion ainsi que son intensité.

	Joie	Tristesse	Colère	Peur
Élevée	Exalté/ Enthousiaste Enchanté/ Excité Exubérant/ Transporté Enflammé/ Réjoui	Déprimé/ Déçu Seul/ Blessé Abattu/ Sans Espoir Mélancolique Malheureux	Furieux/ Enragé Révolté/ Exaspéré Bouillonnant	Terrifié/ Mortifié Mort de peur Pétrifié Craintif/ Paniqué
Moyenne	Joyeux/ Gai Optimiste Soulagé Heureux	Chagriné/ Contrarié Démoralisé Bouleversé Découragé	Irascible Frustré Agité Dégouté	Effrayé/ Apeuré Menacé/ Inquiet Anxieux/ Angoissé Traumatisé
Faible	Content/ Satisfait Agréable Bien/ à l'aise	Malheureux/ Morose Désorienté/ Perdu Affligé/ Insatisfait	Perturbé/ Ennuyé Tendu/ Importuné Irrité Ombrageux	Nerveux/ Préoccupé Timide/ Incertain Soucieux

Il existe un autre type d'émotions, les "émotions apprises", ce sont celles qui nous apprennent les "bonnes manières"; la honte, la culpabilité, l'envie et la jalousie, le mépris et la pitié, et la frustration. C'est à cause de ces émotions que nous refoulons nos émotions de base.



LES ÉMOTIONS



Les émotions apprises

La Honte: Elle sert à éradiquer les comportements déviants. Elle est liée au jugement de nos pairs, elle nous permet d'intégrer la société au travers d'un comportement adapté aux "codes". Elle nous fait ressentir la culpabilité.

La Culpabilité: Elle sert de "garde fou", elle nous empêche de transgresser les règles et les lois. Elle nous empêche l'atteinte à autrui.

L'envie et la Jalousie: Elle est liée à l'estime de Soi, c'est en quelque sorte une motivation "maladroite" pour réaliser nos rêves.

Le Mépris et la pitié: Elle est liée au jugement, à la critique et à un complexe de supériorité. C'est une émotion qu'il faut essayer de modifier le plus vite possible en sentiment d'amour et de tolérance.

La Frustration: Elle sert à créer des limites à notre pouvoir personnel. C'est ce qui nous permet d'apprendre à mieux nous connaître afin de nous dépasser pour un plus grand épanouissement.

J'espère vous avoir éclairé sur vos émotions et peut être avez-vous pu déterminer celles que vous avez refoulées et celles qui s'expriment souvent.

Dans tous les cas, ne cherchez pas à contrôler vos ressentis mais contrôlez plutôt l'impact qu'il a sur votre état d'être, tout comme vos pensées.

Pour vivre correctement vos émotions:

- Autorisez vous à les ressentir
- N'émettez aucun jugement sur votre émotion
- Essayez de les reconnaître et les différencier afin de bien définir le message qu'elle souhaite vous passer.
- Vivez les dans votre corps
- Agissez en fonction de vos ressentis



LA MÉDITATION



Une autre clé primordiale, il me semble, à notre épanouissement. La méditation est une pratique qui m'a apporter énormément d'apaisement.

Très honnêtement, je ne suis pas du tout adepte de la position du lotus et je ne crois pas qu'il soit Forcément nécessaire de s'imposer ce genre de pratique.

Il y a tellement de méditations possibles:

- La Méditation Contemplative: se réalise en pleine nature et consiste à observer tout en déconnectant de toute activité mentale, simplement être là et ne faire qu'un avec l'environnement.
- La Méditation Sonore: se réalise au travers de la Musique, d'un instrument ou d'un son. Elle est reconnue pour apaiser les émotions et faire taire l'activité mentale.
- La Méditation Transcendantale: se réalise au travers de Mantras qui permettent de focaliser son attention sur du concret.
- La Méditation en pleine Conscience: se réalise dans n'importe quel endroit qui pourra vous permettre de prendre conscience de l'instant présent et de simplement ressentir ce qui se passe en vous et autour de vous.
- La Méditation Guidée: qui comme son nom l'indique consiste à suivre les instructions qui vous mèneront à un état méditatif, de profonde détente.
- La Méditation Yogique: qui se réalise au travers de la pratique du Yoga.

Et il en existe encore beaucoup qui feront certainement votre bonheur.

Au tout début de mon travail sur mes blessures, je me suis rendu compte que j'étais tout le temps angoissée, que je ne sentais que le stress en moi et rien d'autre, aucune émotions, juste une pression continue qui me faisait des nœuds dans le ventre et m'empêchait de digérer correctement.

J'ai commencé par chercher à calmer cette angoisse. J'ai téléchargé une application sur mon téléphone "petit bambou", je l'utilisais 15min juste après mon repas du midi et j'ai constaté très rapidement l'efficacité de se poser, même un tout petit instant.

Par la suite, j'ai essayé des médiations guidées que l'on trouve sur Youtube mais je dois vous avouer que ma méditation préférée est la contemplative.

La contemplation me permet de ressentir un pur Bonheur et une réelle gratitude dans mon quotidien. Il me suffit d'observer un oiseau, mon jardin ou même mon chat dormir pour ressentir une énorme vague d'Amour et de reconnaissance pour cet air que je respire, ce corps qui me permet d'expérimenter et ce grand tout qui fait de moi un être unique.

Le plus important est de trouver sa propre façon de méditer. Le but est de ralentir le rythme et de prendre conscience de l'instant.



L'INSTANT PRÉSENT



L'instant présent...

C'est, à mon avis, un sujet que nous devrions aborder beaucoup plus tôt dans notre existence. La culture occidentale nous pousse, sans cesse, à plus de rendement, plus d'activités en moins de temps, un rythme infernal qui convient très bien à celui qui souhaite oublier ces valises émotionnelles qui le poursuivent... Nous vivons dans un monde qui nous demande de nous ignorer pour nous intégrer. L'instant présent est une notion à laquelle nous sommes capable de nous connecter naturellement. Un enfant est dans l'instant présent. Il ne cherche pas à anticiper son avenir et ne vit pas dans le passé avant au moins l'âge de 6 ans... Et pourquoi cela change?

Parce que nous avons notre part de responsabilité en tant qu'adulte angoissé, victime d'un rythme qui ne nous permet pas de passer un temps de qualité avec eux. Ils sont rapidement pressés comme des citrons, parce que l'emploi du temps est chargé il faut se dépêcher sinon nous n'aurons pas le temps de tout faire...

Les générations précédentes savaient beaucoup mieux profiter de l'instant présent que nous le faisons aujourd'hui.

Alors oui, je sais, sortir de ce rythme infernal n'est pas évident, mais vous pouvez peut être commencer par faire moins d'activités mais les faire mieux.

Couper la télévision, profiter d'une discussion avec vos enfants, votre conjoint ou vos amis.

Les choses simples sont souvent les plus efficaces. Et personnellement, j'ai toujours trouvé que les soirées improvisées à la dernière minute étaient les plus sympa. Parce que nous ne faisons aucune projection, nous n'avons aucune attente de cet instant, il n'y a d'ailleurs aucun rendement associé à cet instant et c'est ainsi que vous laissez place à la Magie dans votre vie.

Vivre à son rythme est aujourd'hui un luxe qui peut coûter cher. Il est évident que devenir autoentrepreneur pour réaliser un rêve ou prendre un mi-temps pour avoir plus de temps avec ses enfants peut changer profondément notre niveau social.

Personnellement, c'est un choix que j'ai fait grâce au confinement. Tout s'est arrêté d'un coup et je me suis sentie tellement bien, seule, au calme avec un rythme que j'ai choisis, à me nourrir de chose simple, des activités comme la cuisine, le jardinage, la lecture et le plaisir de perdre la notion du temps. Je suis consciente que j'ai eu une chance incroyable de pouvoir me reconnecter à Moi et je me suis promise de changer tout ce qui serait possible de changer pour prendre soin de Moi, de ma santé physique et mentale, de profiter de la vie et ne rien regretter. Voici ma Vision de l'instant présent.

Si vous avez envie d'approfondir ces notions, je vous conseille un livre vraiment très intéressant "le pouvoir de l'instant présent" de Eckhart TOLLE.



LA SPIRITUALITÉ



La Spiritualité est une notion qui peut rebuter certaines personnes... pour quelle raison? Je pense que beaucoup sont persuadés qu'il s'agit d'un Dogme ou bien d'une Religion et c'est pour cette raison que j'ai décidé, au travers de mes partages, notamment sur les réseaux, de démystifier la Spiritualité.

Personnellement, j'ai fait 8ans de Catéchisme, ce qui a fait de moi une personne sceptique non pratiquante... Sceptique parce que, honnêtement, j'avais l'impression qu'on cherchait à me convaincre que Dieu était le seul à pouvoir me comprendre... Je me suis posé beaucoup de questions: Et dans ce cas, pourquoi tant de personnes croyantes meurent de faim chaque jour? Il n'entend pas les prières? Il ne veut pas sauver le monde de toute sa souffrance????

A partir de mes 13 ans j'ai dit Stop!!! Je me ferai mon propre avis plus tard, je ne veux plus faire de Catéchisme, je n'ai d'ailleurs jamais voulu en faire (ma blessure de rejet... encore une fois).

Tout ça pour vous montrer que si une sceptique dans mon genre a été capable d'adhérer à ce concept de Spiritualité c'est qu'il n'est pas nécessairement en lien avec la Religion.

Alors bien sûr, certains vous diront que la croyance fait parti de la Spiritualité et je suis d'accord avec ça, mais je vais vous donner ma Vision des choses encore une fois.

La Spiritualité est effectivement une croyance; basée sur le Principe d'Incarnation. Cette croyance dit que nous sommes composé d'un corps physique, de corps énergétiques et d'une âme. Que nous faisons partie d'un grand tout et que nous sommes tous interconnectés. Cette croyance a été prouvée par la science. Si vous souhaitez vous y intéresser, il vous suffit de prendre connaissance des travaux de Greg BRADEN. Il existe une conférence en physique quantique de 4h, très enrichissante, sur Youtube.

Cette âme guide nos actions afin de nous mener vers l'évolution dont elle a besoin. Cette âme est notre essence profonde, notre coeur. Une fois nos blessures émotionnelles épurées, nous incarnons notre essence profonde et nous sommes guidés par les choix de notre âme. Notre mental est en quelque sorte à son service.

La Religion Catholique a été détournée par nos dirigeants à l'époque du moyen âge. Ils y ont vu une bonne manière de faire régner l'ordre grâce au pouvoir de Dieu. La notion de bien et de mal, de l'enfer et du paradis... Les textes sacrés ont été détournés de façon à ne pas livrer les bons messages, de façon à conserver le pouvoir sur les populations.

Ce qui n'a pas été le cas de d'autres cultures, dans lesquelles nous avons plus de facilité à nous retrouver.

La Spiritualité est l'ensemble des idées associées à ce principe d'incarnation.

L'Astrologie se base essentiellement sur ce principe. Nous nous incarnons pour vivre des expériences particulières et c'est au travers du Thème Astral que nous pouvons en déchiffrer tous les mystères.



LA SPIRITUALITÉ



La Spiritualité est, pour moi, cette décision de vivre en parfait alignement avec les inspirations de son cœur. Elle vous aide à avancer dans un monde qui vous demande du concret. Elle vous permet d'avoir une structure afin de ne pas vous perdre dans vos peurs, vos fausses croyances ou de retomber dans vos travers égotiques.

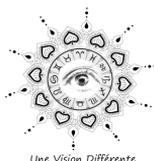
La Spiritualité est un art de vivre, une façon d'être, une dimension parallèle qui vous permet de continuer à rêver à un monde meilleur et à plus de sérénité.

Il n'y a ni règle, ni loi, c'est vous qui décidez de ce que vous voulez vivre et comment vous souhaitez le vivre mais quoi que vous fassiez, vous savez que vous êtes accompagné.

Parce qu'un grand nombre d'entre nous, sans même se concerter, a décidé qu'il était temps de revenir à l'essentiel afin d'offrir un monde meilleur aux générations qui suivent.

La Spiritualité est, pour moi, cette Foi en la vie, en la Magie et surtout en Moi, en mon potentiel et ma capacité à créer mon propre Bonheur et pourquoi pas à en apporter aux autres.

La Spiritualité c'est un peu comme un phare dans la nuit noire qui nous permet de nous dépasser afin de nous réaliser. Cette grande communauté d'éclairés, tous prêt à se réaliser pour un plus grand épanouissement. La Spiritualité c'est ce soutien sans faille qui nous permet de nous accrocher et de ne rien lâcher avant d'y être arrivé. C'est cette détermination à croire que nous méritons d'être profondément heureux. C'est finalement devenir votre propre Dieu et ne plus jamais laisser quelqu'un décider pour vous.



DÉFINIR CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS



Après avoir travaillé sur vos différentes blessures, vous comprenez ce qu'il se joue dans votre quotidien. Cette exploration va vous amener vers une remise en question de vos choix.

Sont-ils adaptés à vos attentes? à vos envies? à vos besoins?

La plupart du temps, nous avons fait nos choix en fonction de nos blessures, pour éviter d'avoir mal, d'être rejeté, d'être humilié, d'être trahis... bref, nous faisons des choix de "confort".

La "zone de confort"... je suis sûre que vous avez déjà entendu cette expression en Développement personnel... et bien, la voilà! A présent, il faut décider de créer sa vie à l'image de son être profond et non de son égo. Sortir de sa zone de confort implique "manquer de certitudes", ai-je fais le bon choix? est-ce que je ne prends pas un trop gros risque?

Alors oui, c'est déstabilisant et inconfortable mais goûter à la liberté d'être, ne serait ce que quelques minutes, vous donnera suffisamment de courage pour dépasser les doutes.

Avant de vous lancer dans de grand projet, il est important de changer votre quotidien par étape. N'oubliez pas que votre égo a les rênes de votre existence depuis votre plus jeune âge. Il va falloir une transition afin de ne pas créer une crise existentielle profonde (bien que certaines personnes auront besoin d'en passer par là).

Pour cela, je peux vous proposer un Cahier Astrologique personnalisé "La Triade". Dans ce cahier, vous trouverez les piliers Fondamentaux de votre personnalité. Ces informations pourront vous permettre de répondre à vos besoins de façon plus efficace et plus éclairée.

Une fois que vous vous sentirez solide et bien aligné à vos besoins, vous pourrez commencer à réfléchir à ce que vous voudriez réaliser dans votre existence.

Nous avons tous un but dans notre vie, nous sommes tous unique mais nous avons une direction à prendre afin de nous réaliser pleinement.

L'Astrologie est un outil qui peut vous aider à définir ce but au travers de points importants de votre Thème Astral. C'est donc pour cette raison que j'ai créé un Cahier Astrologique " Mon but d'incarnation". Dans ce cahier je vous propose de découvrir quel est ce but mais également vos ressources pour y arriver ainsi que quelques pistes de métiers associés qui pourraient vous permettre de vous épanouir pleinement.



QUEL EST VOTRE PLUS GRAND RÊVE ?



Pour certains, cette étape sera extrêmement évidente; parce qu'ils l'ont déjà découvert et n'attendent plus que de trouver suffisamment de courage pour le réaliser...

Pour d'autres, c'est là que ça devient compliqué... de quoi je rêve? qu'est-ce qui m'anime?

Je vous rassure, moi j'ai bloqué sur le rêve et sur le courage et aujourd'hui je dois dire que ma vie est sur le point de devenir un rêve à l'état pur... rappelez vous que tout est possible!

Lorsque nous sommes enfant, nous sommes beaucoup plus à l'écoute de nos besoins primordiaux. Si enfant nous avons choisis, nous-même, une activité et que nous nous sommes engagé dans cette activité sur plusieurs années, c'est qu'elle avait une grande importance pour nous et qu'elle peut nous donner quelques indices sur ce domaine qui pourrait nous passionner.

Dans le cas où nous avons tendance à nous intéresser à toutes sortes de choses sans nous engager, ça ne veut pas dire que nous avons un problème d'engagement ou que nous n'aurons jamais aucun rêve, c'est simplement que nous avons un tempérament plus curieux, un peu plus mercurien et que notre passion est de nous nourrir de nouvelles expériences, peu importe le domaine.

Je crois qu'il est intéressant d'envisager de rencontrer votre enfant intérieur afin de lui poser cette question: Qu'as-tu envie de réaliser? As-tu un rêve?

Peut-être essayer au travers d'une méditation ou tout simplement en utilisant une boîte de crayons de couleurs et en vous laissant inspirer par vos pensées... Cet enfant est toujours là, quelque part en vous.

Si vous n'avez pas la réponse, c'est peut être que ça n'est pas le moment. Laissez vous porter par la vie et soyez ouvert à tout ce qui se présentera à vous. Soyez attentif à ce qui se passe en vous. Personnellement, c'est l'Astrologie qui m'a fait découvrir l'exaltation et c'est elle qui m'a menée jusqu'à vous. Tout a été très vite, parce qu'une fois que le choix du coeur est fait, rien ne peut plus nous empêcher de nous réaliser. Vous trouverez toute la ressource nécessaire pour défendre vos rêves.



DES LECTURES INSPIRANTES



Pour vous accompagner dans ce voyage, je vous propose une liste de lectures qui m'ont apporté énormément tout au long de mon cheminement.

Lise BOURBEAU a été une grande révélation, je trouve que ses livres sont écrits très simplement et j'aime beaucoup sa façon d'expliquer au travers d'exemples concrets.

- **Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même**
- **La guérison des 5 blessures**
- **Écoute ton corps - Ton plus grand ami sur la Terre**
- **La puissance de l'acceptation**
- **STOP au contrôle!**

Eckart TOLLE a un style plus philosophique, il demande un peu plus de concentration afin d'en saisir toutes les subtilités.

- **Le pouvoir du moment présent**
- **L'Art du calme intérieur**

Les romans philosophiques

de Raphaëlle GIORDANO

- **Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une**
- **Le jour où les lions mangeront de la salade verte**

de Catherine TARET

- **Il n'est jamais trop tard pour éclore**
- **Le premier jour du reste de ma vie**
- **le parfum du bonheur est plus fort sous la pluie**

de l'incontournable Paulo COELHO

- **L'Alchimiste**
- **La Sorcière de Portobello**
- **Le Zahir**

Et récemment j'ai acheté un livre que j'ai trouvé très intéressant et plein de fraîcheur. Il s'agit de **Osez l'Optimisme** de Catherine TESTA qui a également créé un site sur le même thème, je vous le conseille.



DES LECTURES INSPIRANTES



Pour cheminer en développement personnel

- **Cessez d'être gentil, soyez vrai** de Thomas D'ANSEMBOURG
- **Transformez votre vie, et la Force est en vous** de Louise HAY
- **Foutez-vous la paix et commencez à vivre!** de Fabrice MIDAL
- **Le courage d'être Soi** de Jacques SALOMÉ
- **Faire le choix du bonheur** de Marie ANDERSEN

Pour les Femmes qui souhaitent se reconnecter à leur Féminin Sacré, j'ai adoré ce livre, je l'ai dévoré...

- **La puissance du féminin : Libre, sereine et sacrée : renouez avec vos forces profondes** de Camille SFEZ

En ce qui concerne des sujets de type plus Spirituel

Don Miguel RUIZ

- **Les 4 accords toltèques**
- **le 5e Accord Toltèque**
- **La Maîtrise de l'Amour**

Fabrice MIDAL

- **Les 5 Portes**

et d'autres

- **Ho'oponopono : Le secret des guérisseurs hawaïens** de Luc BODIN
- **Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi** de Michel ODOUL
- **Le guide des chakras : Transformez votre vie grâce au pouvoir des énergies** de Georgia COLERIDGE

Il y a tellement de livres intéressants, je n'aurais sans doute pas assez d'une vie pour tous les lire. Tout ce que je peux vous conseiller c'est de choisir ce qui vous parle, quitte à en lire un extrait avant d'investir. N'hésitez pas, également, à lire les commentaires sur les sites de vente, ils vous permettent parfois de définir si c'est vraiment ce que vous recherchez. Personnellement, lorsque j'ai commencé à lire des choses vraiment nourrissantes, mon esprit s'est ouvert instantanément; J'ai éteint la télévision, la solitude a cessé de me peser et les angoisses se sont estompées, petit à petit... Et aujourd'hui j'aspire au calme et à la sérénité.



SI VOUS AVEZ ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?



Mon plus grand souhait est de m'adapter aux besoins de chacun. Petit clin d'œil à cette blessure de rejet qui m'a longtemps conditionnée mais qui m'a apporté énormément de ressources pour mieux comprendre le fonctionnement humain et m'a donné des qualités d'accompagnement.

Il y a donc différentes options:

- Si vous souhaitez mieux vous comprendre sans pour autant être accompagné, je peux vous proposer mes cahiers astrologiques personnalisés.

Dans ces cahiers, je vais vous apporter des clés sur différents sujets. Vous pourrez passer commande sur mon site. Chaque Cahier sera présenté, à sa sortie, au travers d'un Podcast sur ma Chaîne Youtube. Pour réaliser votre cahier personnalisé, j'aurai besoin de votre date, votre heure et votre lieu de naissance.

Par la suite, j'envisage de vous proposer 1h de consultation sur votre cahier afin d'approfondir ou travailler ensemble sur ce sujet.

- Si vous souhaitez mieux vous comprendre en étant accompagné, je peux vous proposer deux options:

Un Thème Astral en Astrologie Psychologique qui va vous permettre de découvrir toutes les facettes de votre personnalité et d'avoir des informations sur votre but d'incarnation. Cet accompagnement me demande un travail en amont, la consultation dure entre 1h et 1h30 et peut se réaliser à mon cabinet ou bien en visio. Cet accompagnement est au prix de 80€.

Un Thème Astral en Astrologie Évolutive qui va vous permettre de découvrir toutes les facettes de votre personnalité, d'avoir des informations sur votre but d'incarnation et de comprendre quels sont les défis de votre existence et les clés pour y arriver avec plus de facilité. Cet accompagnement me demande un travail en amont, la consultation dure entre 1h et 1h30 et peut se réaliser à mon cabinet ou bien en visio. Cet accompagnement est au prix de 120€.

Pour ces deux accompagnements j'ai également besoin de votre date, votre heure et lieu de naissance. Si vous souhaitez plus d'informations ou simplement prendre un RDV, vous pouvez me contacter par mail.



CONCLUSION



J'espère vous avoir apporté des clés qui pourront vous accompagner tout au long de votre Voyage. Mon but est de vous partager mon expérience le plus simplement possible.

C'est le Développement personnel qui m'a aidée à comprendre l'origine de mes souffrances mais c'est l'Astrologie qui m'a permis de me rencontrer et de m'aimer tel que je suis avec tous mes défauts et toutes mes qualités.

Je suis en train de créer des Cahiers alliant l'Astrologie et le Développement Personnel afin de vous aider à mieux vous comprendre, à gagner du temps et de l'énergie.

Les Cahiers seront personnalisés, dans la mesure du possible, afin de vous apporter vos propres outils de connaissance de Soi. J'ai commencé à travailler sur différents sujets que je vous présenterais au travers de Podcasts.

Je suis Verseau et par conséquent, ma mission est d'accompagner notre société vers un monde plus humaniste. Mon but est de rendre le plus de monde possible autonome dans leur cheminement.

Au travers de cet ebook, je fais, en quelque sorte, ma propre thérapie. Partager mon expérience à des inconnus me permet de voir à quel point j'ai avancé, à quel point j'ai bien travaillé et qu'aujourd'hui j'assume chacune de mes parts d'ombre et de lumière. Et je vous en souhaite tout autant.

Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à visiter mon site ou à me contacter. Au plaisir de vous lire.

Aurore

www.unevisiondifferente.com
unevisiondifferente@outlook.fr

Et si nous prenons la direction de Vos Étoiles...

Une Vision Différente

