Cürarzhel

Armelle Rouault-Mura

Illustré par Calyo

Les éditions Pommamour

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Rouault-Mura, Armelle, 1951-

Cürarzhel (ressource électronique)
Texte en français seulement

1. Réalisation de soi. 2. Sagesse. 3. Changement (Psychologie). I. Titre.

ISBN 978-2-924023-07-5 (cédérom)

BF637.S4R682 2014b 158.1 C2014-942251-2

ISBN 978-2-924023-06-8 (PDF)

BF637.S4R682 2014 158.1 C2014-942179-6

© Tous droits réservés

Armelle Rouault-Mura et Les éditions Pommamour, 2014

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec, 2014

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada, 2014

Les éditions Pommamour : pommamour@yahoo.ca
www.pommamour.ca

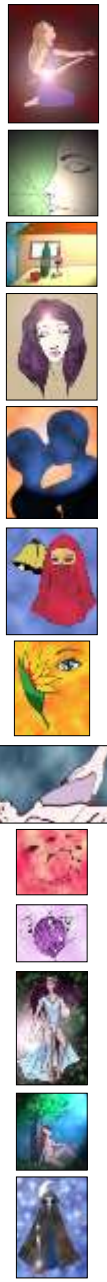
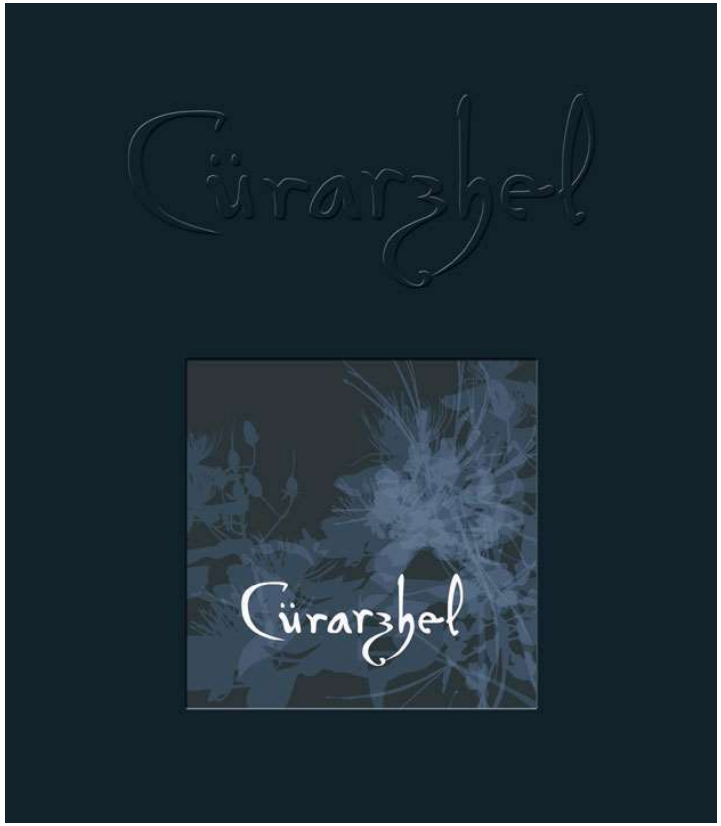


TABLE DES MATIÈRES

La connaissance est là pour servir ton âme… page 13
Prends soin de faire le thé avec Amour… page 14
Tout comme l'arc-en-ciel… page 15
Comme l'arbre dans la forêt… tu es unique… page 16
Quand l'été s'en vient, tout se met à chanter… page 17
Ne mens pas, ne te trahis pas… page 18
Apprends à avoir confiance dans la vie… page 19
Aime et développe TA particularité… page 20
L'orage est là pour nous redonner notre juste place sur cette terre… page 21
La pluie lave tes peines… page 22
Tout ce qui t'entoure est là pour t'aider à comprendre un jour La vie… page 23
Suis ce que ton cœur te dit, par ce langage nommé : intuition… page 24
Fais révérence à la vie en reconnaissant les forces qui t'habitent… page 25
Si ton soleil est pâle, il ne peut réchauffer ta vie… page 26
Partage ce qu'il y a de tendresse dans ton cœur à ceux que tu aimes sans retenue… page 27
Souris!… C'est ton cadeau de vie… page 28
Harmonise ta vie à l'œil qui se trouve dans ton cœur… page 29
Choisis ton chemin… page 30
Ton cœur est tout comme cette boule de cristal… page 31
Apprends la patience… page 32
Naissance, jeunesse, vieillesse, mort… page 33
Créer : C'est illuminer le monde d'une lumière nouvelle… page 34
Ni le sexe, ni l'argent ne sont maîtres du monde… page 35
Nous avons besoin d'apprendre ce qu'est le pire pour réaliser ce qu'est le meilleur et pouvoir l'apprécier… page 36
Apprends à être une main de fer dans un gant de velours… page 37
Danse, danse mon âme dans la nuit… page 38
Et si la nuit était là pour simplement t'aider et faciliter ta vie de jour… page 39
Apprivoise tes cinq sens pour te permettre de vivre totalement ta vie… page 40
Tout comme le vent… Fais le ménage de ta vie… page 41

Laisse ta magie intérieure s'exprimer à l'extérieur de toi… page 42
Chante l'automne… page 43
Dis les mots qui viennent de ton cœur et non de ta bouche… page 44
Cherche à rendre ta vie transparente… page 45
Prends du plaisir à construire ta vie… page 46
Réchauffe ton hiver intérieur… page 47
Nomme l'épée qui te transperce le cœur… page 48
Sentir… ressentir… page 49
Tu veux vivre… page 50
Trop de luxe rend aveugle ton âme… page 51
Un baiser fait sans Amour est une trahison à l'autre et à toi-même… page 52
Va au-delà de tes limites… page 53
Le rêve que tu mets en ton cœur illumine ton moment présent… page 54
La distension de ton cœur et de ta tête te conduit à la souffrance et à la maladie… page 55
C'est l'infiniment petit qui propulse le monde en avant… page 56
Les plus belles réalisations se font une heure, un jour, un mois à la fois… page 57
Si le mal existe… si tu as besoin de te défendre… page 58
Se détendre, c'est accueillir le nouveau… page 59
On peut mourir de plusieurs façons… page 60
L'amitié est une chose très fragile qui demande discrétion et amour désintéressé… page 61
Être entouré d'un cœur… page 62
Rien n'est pour rien… page 63
Accepte de te laisser porter par le monde… page 64
Pourquoi choisis-tu d'être auprès de quelqu'un?... page 65
La vie fait grandir l'homme en son centre… page 66
La personne qui est en face de toi est là pour t'aider à allumer ta lumière intérieure… page 67
Ton âme est l'hélicoptère de ta vie… page 68
Tout ce que tu crois profondément dans ton cœur, la vie te le donnera… page 69
Apprends du compagnon qui partage ta vie… page 70
As-tu fait le choix de voir la vie sous son côté sombre en refusant de voir son côté lumineux?... page 71
As-tu fais le choix de voir la vie sous son côté lumineux en refusant de voir son côté sombre?... page 72
Le creux de tes mains est magie… page 73
Confie Ta vie à la vie… à ton cœur… page 74
Tes yeux, Miroirs de ton âme… page 75
Apprends la patience… page 76
La connaissance est là pour servir ton âme… page 77
Fragile… éphémère… fragile… page 78
Laisse s'échapper de toi le papillon de ton enfant intérieur… page 79
Ton regard sur le monde, c'est ton regard sur toi-même… page 80

Ta tête peut être comparée au monde… page 81
Ferme le parapluie de tes peurs… page 82
Ne tue pas l'espoir en toi… page 83
Ce que tu dis de l'autre… t'appartient… page 84
La ténacité te conduira à son sommet… page 85
Les routes de ta vie sont comme le sang qui coule dans tes veines et nourrissent ton corps… page 86
Quand tes yeux regardent une goutte d'eau… page 87
Prends le temps de bien choisir TA route… page 88
Garde un œil ouvert prêt à saisir l'opportunité quand elle va venir vers toi… page 89
Nous sommes tous sortis du même arbre d'Amour… page 90
Tu es maître et reste maître de tes choix… page 91
Danse ta vie et chante-la… page 92
Il y a de saines colères… page 93
Observe combien la chance est présente dans ta vie… page 94
Apprends à être indifférent au regard de l'autre… page 95
Tu as en toi de quoi dépasser ces moments difficiles… page 96
L'elfe est cet être magique qui t'habite… page 97
Le souffle de vie qui est en toi est si fort que rien ne peut le détruire… page 98
Réapprends à vivre et à faire vivre ton enfant intérieur qui sommeille en toi… page 99
N'empêche pas ton cœur de s'exprimer de la façon qu'il choisit… page 100
Prends le temps du repos pour regarder ta vie… page 101
Observe le monde qui t'entoure… page 102
Te voici au printemps de ta nouvelle vie… page 103
Comme en toutes choses, il y a le bon et le mauvais côté… page 104



Vous trouvez ici un texte de réflexion en rapport
avec l'image qui se trouve au-dessus,
actionnant ainsi vos deux cerveaux
le gauche = raison
et
le droit = imagination et émotions
pour qu'ils travaillent dans le même sens.

Le temps de la réflexion

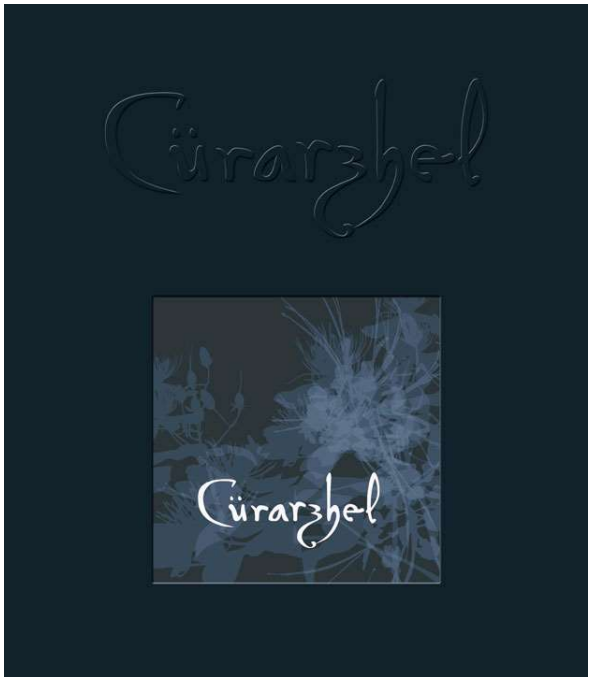
Est un temps de regard sur soi.
Un temps d'Amour et d'accueil de soi.
Un temps de prise de conscience dans l'acceptation
et le non jugement

Le temps d'une action

Ce temps est important et je dirai même capital, car c'est lui qui fait changer les choses.
Guérir, c'est faire, c'est actionner un changement concret.

Le temps de TA nuit

Tes nuits sont magiques pour réaliser ce que tu ne peux faire de jour.
Recopie la phrase du jour sur un carnet pour qu'elle devienne tienne et comme lorsque tu mets une lettre à la poste…tu es sans aucun doute : elle arrivera là où tu as écris l'adresse. Observe ton jour et tu en découvriras la récolte.



Merci !

À Hélène Lafrance, pour avoir déclenché l'écriture de ce livre

par sa superbe première page et la mise en page.

À Calyo, pour son imagination qui développe constamment la mienne et repousse ainsi mes limites.

À Marie-Françoise Nsengiyumva, pour son aide de structuration.

À Brigitte Langevin, pour m'avoir fait découvrir la force de mes nuits et par là, changer toute ma vie facilement.

Merci à la vie de m'avoir épaulée dans ce projet et de m'avoir appris que s'aimer soi-même, c'est ce qui change profondément nos vies et… le monde.

Le temps de la réflexion

Est ce qui m'a permis de prendre conscience de :
- qui JE SUIS, de l'accepter sans jugement
- et de choisir ce qui ME convenait pour faire de ma vie…
- ce que JE voulais en faire.

Le temps d'une action

J'ai vite compris qu'en restant dans mon fauteuil, rien ne changeait. J'ai observé qu'une action faite avec toute notre concentration changeait notre pensée et notre ressenti, permettant à nos émotions de s'exprimer.
Le même mouvement fait machinalement ou consciemment donne deux résultats totalement opposés.

Le temps de LA nuit

C'est le temps du ressourcement de nous-même par notre âme. C'est le moment où notre sagesse interne peut ENFIN nous parler tranquillement sans interférence…
Avons-nous souvent pris le temps :
d'accepter de l'entendre et de l'ÉCOUTER?
de lui obéir avec confiance et certitude qu'elle nous guide vers le meilleur de nous?
C'est le cadeau que la vie nous fait tous les jours, si nous acceptons de l'entendre.

Mon instant présent

1- LA PEUR

Notre vie est stressante et nous devenons anxieux.

La peur fait partie de notre vie. Elle n'évite pas le danger. Bien au contraire, elle le met sur notre route : elle est attractive!

Apprenons à la dépasser afin de réduire notre anxiété et nos tensions, pour améliorer notre sommeil et développer une meilleure concentration qui génèrera une confiance en soi et une meilleure qualité de vie.

2 - COMMENT CHANGER SA VIE

« Avant de choisir, donne-toi le temps de la pensée. » Martin Gray

Suis-je le serviteur ou le maître de ma vie?

À aucun moment, nous n'imaginons que nous pouvons être maître du jeu! Et pourtant… Au-delà de tous ceux sur lesquels nous nous inspirons pour nous donner une personnalité, il existe un être unique, authentique, caché derrière. Osez découvrir votre richesse, laisser exprimer votre vraie personnalité. Tirer profit de qui vous êtes : voilà un bel hommage à la Vie qui vous habite. Nous voulons tous changer nos vies.

Mais comment faire?
Par où commencer?
Est-ce possible à mon âge?
Y arrive-t-on?
Tout est possible à qui veut évoluer sa qualité de vie avec détermination, accepter de prendre le temps que cela se produise en vous.

3 - SE RECONNAÎTRE

LE RESPECT… Reconnaître et prendre sa place et celle des autres. Pour mieux vivre ses relations… humaines.

S'ACCEPTER… En chacun de nous existe une étoile qui brille de mille feux : laissons-La rayonner sur le monde afin de faire vivre l'être unique que nous sommes.

S'AFFIRMER… sans écraser l'autre, pour nous permettre de vivre notre moi profond.

SE CONNAÎTRE… En plus de notre corps physique, nous possédons un corps mental et un corps émotionnel qui demandent à être reconnu et compris. Apprivoisons-nous à nous-même.

4 - LÂCHER PRISE

Savoir lâcher prise, c'est une bouffée d'oxygène dans sa vie! Vivre pleinement sa vie,

C'est avoir un regard neuf sur les événements du quotidien.

5 - VIVRE SES RÊVES

Accueillir nos rêves… Les entretenir… Les nourrir afin de leur permettre de devenir réalité et en tirer profit.

Prendre conscience ainsi que nous sommes notre propre magicien et le vivre sereinement au quotidien.

6 – L'AMOUR, DÉPASSEMENT DE SOI

Bonheur, où te caches-tu?

Pourquoi le bonheur est si difficile à trouver et à garder?

Retrouvez avec plaisir le bonheur de vivre et découvrez que ce monde promis dans une autre vie…
est accessible dans l'instant présent.

Apprivoisons L'Amour Universel. Mettons-le dans notre vie de tous les jours. Développons ce très beau sentiment qui nous conduit vers la paix du cœur, le rayonnement de notre MOI.

7 – LA JOIE

Apprenons à cultiver ce sentiment qui a disparu de notre quotidien. Réapprenons à nous enthousiasmer comme le fait le petit enfant.
Le sourire… c'est notre lampe d'Aladin! Il renferme tous les trésors qui se trouvent enfouis dans le coffre de notre cœur.

Comment utiliser ce guide virtuel?

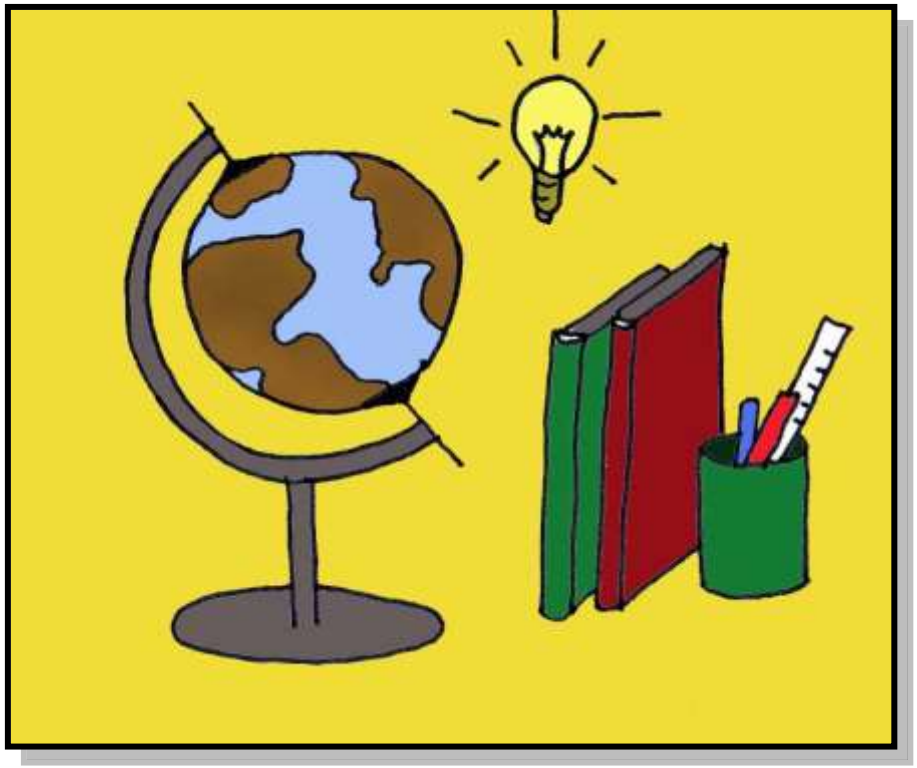
Ce guide a été conçu pour que tu puisses y puiser de quoi nourrir chacune de tes journées, mais pas de façon linéaire, c'est-à-dire page après page…

À partir de la table des matières au début de ce livrel, choisis au hasard un des éléments de ce guide et va directement à cette page.

Puis, laisse-toi porter par le contenu de cette page en n'oubliant pas de respecter les trois temps de chacun de ces éléments, soit le temps de la réflexion, celui de l'action et enfin, celui de la nuit.

Répète ainsi cette façon de faire jour après jour. Tu en sortiras grandi en route vers une plus grande et totale qualité de vie sur le sentier de tes jours.

Heureuse récolte!



La connaissance est là pour servir ton âme

et allumer la lumière de ta conscience.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

À quoi me sert ma connaissance?
Est-elle simplement là pour servir mes objectifs matériels?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Cherche dans ce que tu viens d'apprendre comment tu peux t'en servir pour te rendre plus serein.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'accepte de développer mes connaissances
pour comprendre mieux ma vie.

Prends soin de faire le thé avec Amour

et de le servir avec tout ton cœur.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je mets mon cœur à faire les choses de ma vie quotidienne?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Prends le temps de te laver les mains avec Amour de toi et avec toute ton attention, joyeusement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je prends le temps de faire avec amour ce que je fais.

Tout comme l'arc-en-ciel…

marie le ciel à la terre.

Laisse la vie marier en toi

le parfait et l'imparfait qui t'habite.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Astres et ciel sont un tout parfaitement harmonieux.
Ma vie est semblable à cette harmonie.

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Observe un nuage dans le ciel, découvre une forme d'une chose que tu connais.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je m'aime et m'accepte tel que je suis.

Comme l'arbre dans la forêt… tu es unique.

Comme lui, tu es entouré de monde…

Comme lui, tu as tes propres racines qui
ne nourrissent que toi.

Comme lui, tu les développes seul.

Comme lui, tu as un cœur qui n'appartient qu'à toi.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Le monde qui m'entoure est la forêt de mon arbre. Mais si je me laisse envahir, je ne pourrai vivre fort comme lui.

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

J'observe un arbre près de chez moi, je vais m'appuyer contre lui pour en ressentir sa force.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me reconnais dans ma force d'Être.

Quand l'été s'en vient, tout se met à chanter.

C'est alors que ton cœur d'enfant se réveille.

Laisse-le se manifester et ainsi enlever la charge de ce que tu portes de trop lourd pour toi.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je ne vois que les difficultés de la vie?
Pourquoi est-ce que je ne veux pas voir les chances que j'ai?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je regarde une de mes difficultés, et sans jugement, je regarde comment je peux la solutionner.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je demande l'aide de la vie pour solutionner cette difficulté.

Ne mens pas, ne te trahis pas.

C'est contre toi que tu le fais, tu perds ainsi ta route de bonheur.

Apprends à tenir tes promesses.

Apprends à dire les vraies choses.

Ton cœur alors trouvera paix et harmonie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Pourquoi je me mens?
Pourquoi je me trahis, et de ce fait, je trahis les autres?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, je dis une chose que je pense vraiment en mon cœur.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je suis vrai à chaque instant de ma vie.

Apprends à avoir confiance dans la vie.

Pour toi, elle fera alors des miracles

afin de te remercier.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Ai-je confiance en la vie?
Pourquoi ai-je perdu ma confiance en elle?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je dirai bonjour à mon voisin en étant confiant de recevoir de sa part un mot gentil.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'apprends à faire confiance à la vie.
Cette nuit, je me fais confiance.

Aime et développe TA particularité.

C'est ce qui te rend unique, magique et irremplaçable dans ce monde.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Quelle est MA particularité?
Qu'est-ce qui me différencie de mon ami que j'admire tant?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je fais ce que, à l'instant présent j'ai réellement envie de faire.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'accueille avec joie de reconnaître ce qui est ma particularité.

L'orage est là pour nous redonner notre juste place sur cette terre.

Il nous aide à comprendre les forces de la vie et à les respecter.

Il nous fait accepter notre vraie place sur terre et retrouver notre côté humble devant les forces de la vie que nous ne pouvons contrôler.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Qui suis-je sur cette terre?
Est-ce que je sais être humble de qui je suis?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

J'aide une personne en difficulté aujourd'hui.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je reconnais la force de la vie qui m'habite.

La pluie lave tes peines.

Elle nourrit les racines de ton arbre intérieur.

Elle est source de vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Qu'est-ce que représente pour moi la pluie?
Est-ce que je sais me réjouir de la voir, ne serait-ce que pour arroser les jardins qui m'entourent?

Le temps d'une action

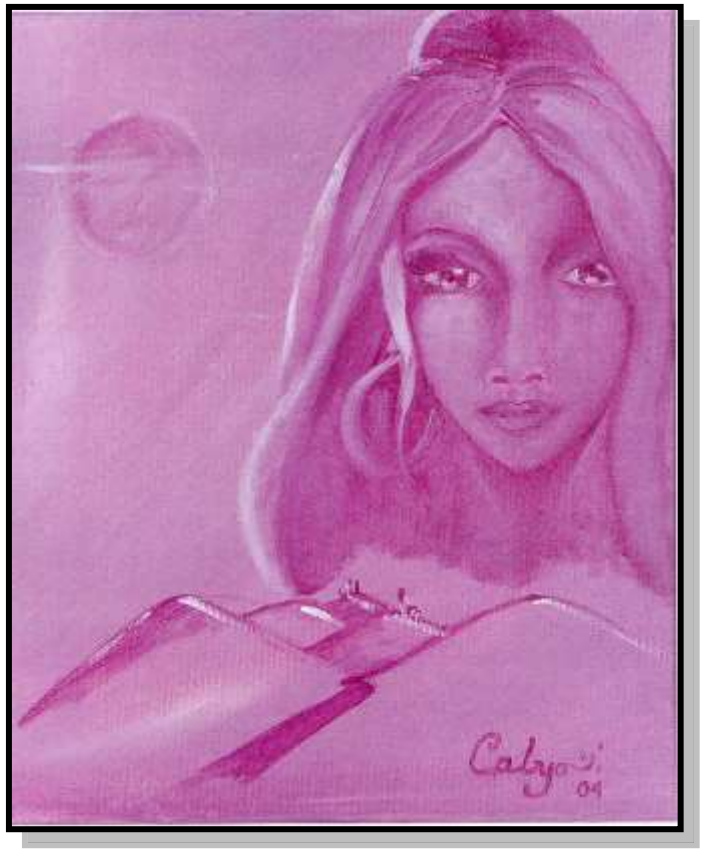
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je laisse l'eau couler sur mon corps et prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je nettoie ma vie de ce qui ne lui convient plus.



Tout ce qui t'entoure est là pour t'aider à comprendre un jour La vie.

TA VIE.

Choisis de servir TA Vie et ose faire ce que ton cœur a envie vraiment.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je vis MA vie?
Est-ce que j'ose dire ce que j'ai vraiment envie?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, je dis à une personne de mon choix une vraie chose qui me tient à coeur.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais reconnaître ce que veux m'apprendre la vie.

Suis ce que ton cœur te dit, par ce langage nommé : intuition.

Tes peurs disparaîtront et ta joie refleurira.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'écoute mon intuition?
Est-ce que la joie est présente dans ma vie?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de m'écouter à l'instant présent.

Si mon intuition me parle, je lui obéis tout de suite sans réfléchir.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'écoute et obéis à mon intuition en tout temps.

Fais révérence à la vie en reconnaissant les forces qui t'habitent.

Fais révérence à la vie pour l'Être magique et merveilleux que tu es.

Fais révérence à la vie pour qui tu es.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais remercier la vie pour tout ce qu'elle fait pour moi, sans que j'aie quoi que ce soit à lui demander?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de dire, à ma façon : merci à la vie de tout ce que j'ai.
Je nomme les chances que j'ai.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je remercie la vie pour tout ce qu'elle me donne.

Si ton soleil est pâle,
il ne peut réchauffer ta vie ;

il ne peut éclairer celle de ceux qui t'entourent…

Ni même t'offrir la plénitude à laquelle tu aspires.

Le temps de la réflexion :

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que mon soleil est pâle?
Pourquoi est-il si pâle?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je souris à cinq personnes aujourd'hui.

Le temps de TA nuit :

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je développe le soleil de ma vie.

Partage ce qu'il y a de tendresse dans ton cœur
à ceux que tu aimes sans retenue.

La tendresse ne s'achète pas, elle se donne.

La tendresse vient du fond d'un cœur d'Amour.

La tendresse s'offre avec abnégation
et générosité.

La tendresse n'attend rien en échange.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ose donner ma tendresse?
Est-ce que je donne beaucoup de tendresse à ceux
que j'aime profondément?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, je prends le temps de regarder quelqu'un avec la tendresse qui m'habite sans jugement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je développe ma tendresse.

Souris !… C'est ton cadeau de vie.

Souris ! Et attire-toi le meilleur de la vie.

Souris ! Avec ton cœur et non avec tes lèvres.

Un sourire est une étoile qui brille pour celui
à qui tu le donnes…

Parfois, il empêchera celui à qui tu le donnes
de tomber dans le désespoir.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je souris facilement?
Est-ce que j'aime sourire?

Le temps d'une action

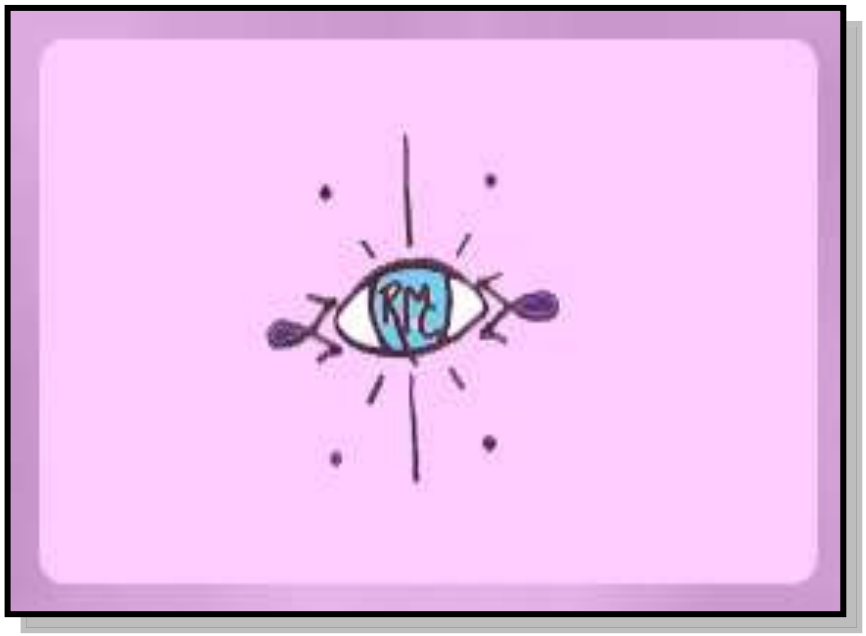
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, **j**e prends le temps de regarder quelqu'un bien dans les yeux et je prends le temps de lui offrir un vrai sourire.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je souris de plus en plus à la vie pour l'honorer.



Harmonise ta vie à l'œil qui se trouve dans ton cœur.

Permets à ta vie de devenir douceur et bonheur.

Regarde ce qui se cache dans l'oeil de celui qui te parle.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je prends le temps de regarder vraiment celui qui est en face de moi?
Est-ce que son regard me fait peur, m'intimide?

Le temps d'une action

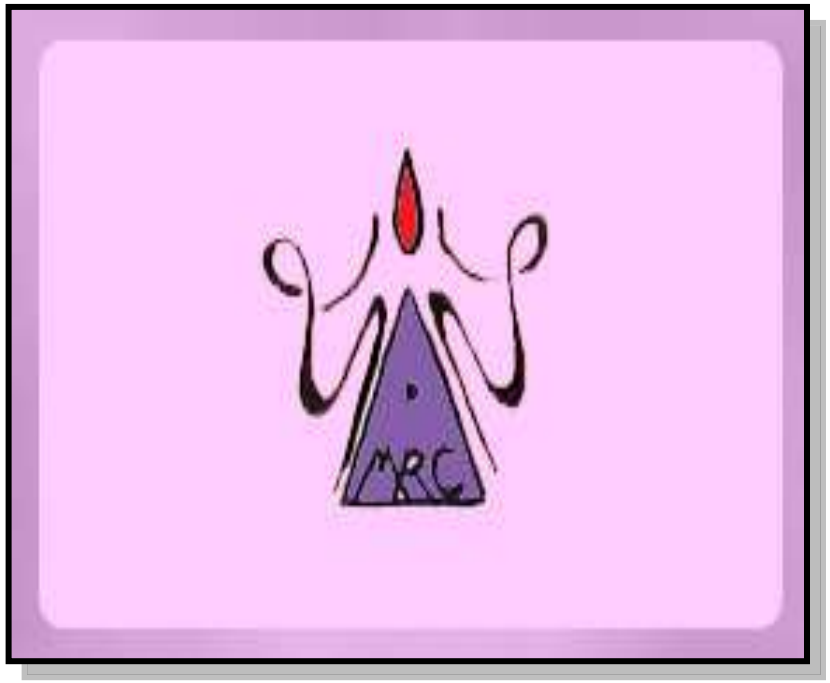
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder celui à qui je parle dans les yeux, sereinement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'ouvre les yeux de mon cœur.



Choisis ton chemin.

Tu auras des peurs constructives, qui te permettront d'avancer dans ta vie.

Ne le choisis pas et tu auras les peurs qui ne t'appartiennent pas et qui te seront nuisibles.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je choisis toujours mon chemin?
Est-ce que je choisis de faire plaisir aux autres, en m'oubliant moi-même?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de savoir si ce que je fais, est en harmonie avec mon moi profond.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis mon propre chemin en tout temps.

Ton cœur est tout comme cette boule de cristal…

C'est ta propre lampe d'Aladin…

Elle est magique.

Écoute-le plus souvent.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je m'écoute?
Est-ce que je sais que je peux faire arriver dans ma vie des miracles, qu'il me suffit de le vouloir?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de dire ce que je veux vraiment.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais dire ce que je veux en tout temps.

Apprends la patience.

Elle saura t'ouvrir les portes de l'abondance qui est là et qui t'attend.

Elle n'attend que toi pour que tu puisses après en témoigner au monde entier et aider ainsi le monde à vivre comblé.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Pourquoi jusqu'à ce jour, je ne suis pas comblé par la vie?
Est-ce que je sais avoir suffisamment confiance en la vie pour recevoir ce que je désire?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je refuse aujourd'hui de me mettre en colère parce que je n'ai pas tout de suite ce que je veux.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'apprends la patience pour recevoir l'abondance.

Naissance, jeunesse, vieillesse, mort…

Ceci est l'accomplissement de nous.

Le cycle de la vie nous permet d'apprécier différemment la vie dans son contenu.

Chaque étape est une richesse en soi, à nous de la découvrir.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais apprécier les époques qui ont rempli ma vie jusqu'à ce jour?
Est-ce que j' accepte d'évoluer ma vie sans amertume, ni regrets?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, je prends le temps de regarder l'évolution que j'ai fait jusqu'à ce jour. Je suis heureuse de constater cette évolution.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'évolue ma vie dans la joie.

Créer :
C'est illuminer le monde d'une lumière nouvelle.

C'est permettre d'évoluer
hors des chemins établis.

C'est interpellant.

Le temps de la réflexion :

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ose créer, pour le plaisir de le faire?
Est-ce que j' accepte de me tromper et qu'on me le dise?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, je crée quelque chose avec mes mains (un nouveau plat de cuisine, un dessin…) et je le partage.

Le temps de TA nuit :

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'accueille l'artiste qui m'habite.

Ni le sexe, ni l'argent ne sont maîtres du monde.

Seule la force de vie qui coule en nous est une maîtresse plein d'amour.

C'est ton ange gardien.

Il veille sur toi en tout temps et se tient près de toi pour t'épauler, quand tu en as besoin, et te guide quand tu le lui demandes.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que le sexe est mon maître?
Est-ce que l'argent est mon maître?
Est-ce que j'accepte de demander l'aide de la vie?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Aujourd'hui, je prends conscience que la vie s'occupe de mon corps quand je dors et que je ne m'en occupe plus… Je remercie la vie d'actionner la vie en moi à tous les instants de mon existence.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je remercie la vie du travail parfait qu'elle fait en moi.

Nous avons besoin d'apprendre ce qu'est le pire pour réaliser ce qu'est le meilleur et pouvoir l'apprécier.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ai osé regarder MON pire?
Est-ce que je sais être heureuse de ce que j'ai?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de manger en prenant le temps de goûter vraiment ce que je mange, heureux de pouvoir le faire sans sentir le moindre danger de le faire.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis de vivre le meilleur de ma vie

avec reconnaissance.

Apprends à être une main de fer
dans un gant de velours :

Force et tolérance sont les mots qui te
permettent de donner sans te nuire.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis fort dans ma pensée?
Est-ce que je suis tolérant à l'autre?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de donner une poignée de main ou je tiens réellement la main de l'autre.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis de vivre la tolérance.

Danse, danse mon âme dans la nuit.

Ressource-toi de joie et d'amour purs…

Et au petit matin remplis-en mon cœur.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis conscient que j'ai une âme qui m'habite?
Est-ce que je suis attentif à ses besoins?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de voir que durant mes nuits, la vie existe en moi profondément ; j'en nomme les différents aspects que je connais.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'écoute les besoins de mon âme.

Et si la nuit était là pour simplement t'aider et faciliter ta vie de jour ?

Pour que tu vives plus de joie, plus d'harmonie ?

Parles-en dans tes nuits, confie-lui tes espoirs, tes soucis.

Écoute et observe dans tes rêves, dans le jour, les réponses que la vie te donne… prends le temps de demander, mais aussi apprends à recevoir de la vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis suffisamment confiant en la vie pour lui confier ma vie?
Est-ce que je sais dire mes souffrances, mes espoirs avec des vrais mots?

Le temps d'une action

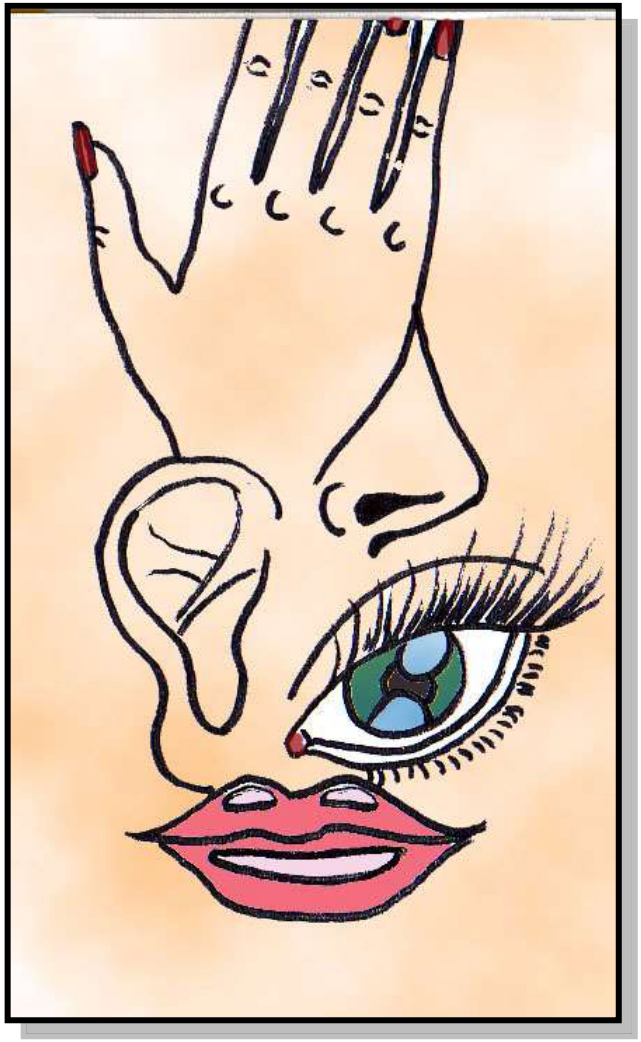
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de nommer ce que je veux dans ma vie.
Je prends le temps de nommer mes souffrances.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je confie ma peine à la vie.
Cette nuit, je demande l'harmonie à la vie.



Apprivoise tes cinq sens, pour te permettre de vivre totalement ta vie.

Ainsi tu la dégusteras, la ressentiras, l'écouteras, la regarderas et la sentiras dans ta peau comme il ne t'est pas possible de l'apprécier pour le moment.

Et fais tout cela avec ton cœur.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis à l'écoute de ce que je vis?
Est-ce que je prends du temps pour écouter ce que vit mon corps?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de voir avec détails quelque chose qui m'entoure et auquel je n'ai pas plus que cela, porter attention jusque-là.
(Je fais la même chose pour tous mes cinq sens)

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je remercie pour la vie.

Tout comme le vent…
Fais le ménage de ta vie.

Libère-toi de ce qui ne te convient plus.

Permets que la vie te remplisse de nouveau.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je ne suis que dans mes vieilles habitudes?
Est-ce que j'aime le changement?

Le temps d'une action

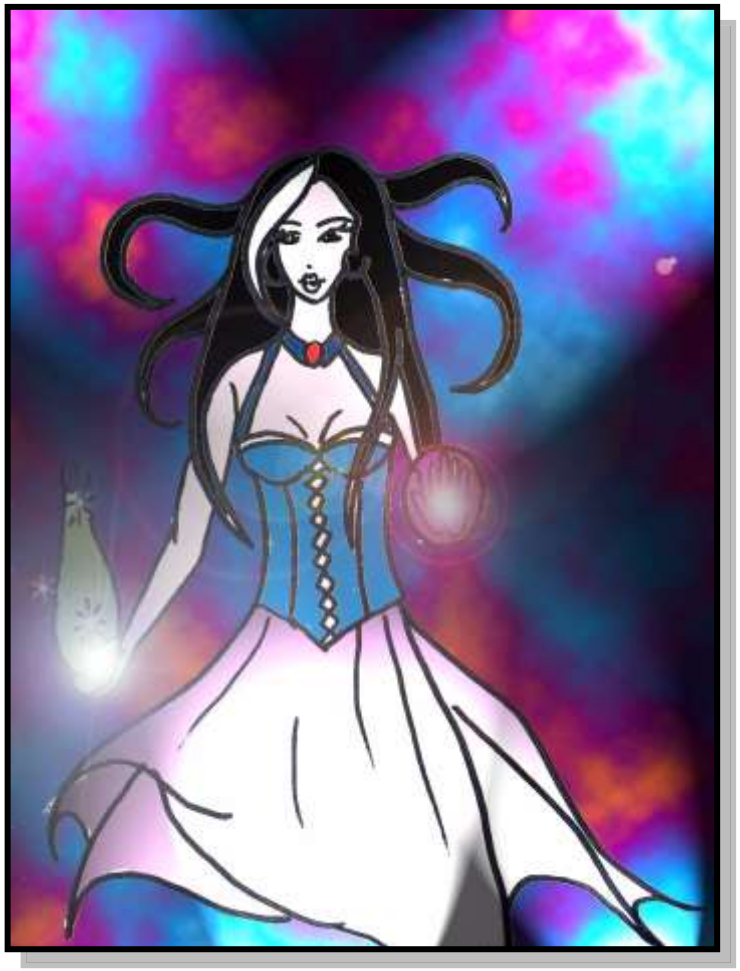
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

J'accepte de me défaire d'une habitude qui me nuit.
J'apprends quelque chose de nouveau et je l'accueille dans la joie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je fais le ménage dans ma vie.



Laisse ta magie intérieure s'exprimer à l'extérieur de toi.

Révèle ta vie intérieure à l'extérieur de toi.

Sois dans la reconnaissance de ton être intérieur et honore-le en le laissant s'exprimer au grand jour de la vie…

Réveille-toi à ta vie intérieure…

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais ce qui est en moi?
Est-ce que j'ose dire qui je suis vraiment?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

J'accepte de reconnaître ce que j'ai envie vraiment… et je le fais savoir autour de moi.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je fais sortir ma magie intérieure.

Chante l'automne…

Chante sa palette de couleurs.

Laisse tomber tout ce qui ne te convient plus.

Regarde comme c'est beau ces feuilles qui dansent
la fin de leur cycle…

Comme elles, regarde avec tendresse ce que tu laisses aller pour le remplacer après un temps de repos, par une nouvelle énergie déjà prête à éclore en toi.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais remercier et laisser aller la vie en moi et son évolution, sereinement?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

J'accepte de vivre les automnes de ma vie pour permettre au nouveau d'émerveiller ma vie.
Je me libère concrètement de quelque chose qui n'a plus lieu d'être dans ma vie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je nettoie ma vie dans la joie et l'harmonie.

Dis les mots qui viennent de ton cœur et non de ta bouche.

Sinon, tais-toi !

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je parle pour parler?
Est-ce que je prends le temps de dire les mots?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de dire à la personne que j'aime les mots qui me viennent sincèrement du cœur.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je dis les vraies choses.

Cherche à rendre ta vie transparente.

Ose faire rayonner la puissance qui t'habite
en toute simplicité.

Aime Ta vie et fais-le savoir afin que le monde
soit plus beau et plus rempli de vrai.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis transparent?
Est-ce que mon intérieur et mon extérieur sont semblables?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de me reconnaître dans ce moment présent,
je nomme les émotions qui m'habitent actuellement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je suis transparente dans ma vie de tous les jours.

Prends du plaisir à construire ta vie,

tout comme tu le fais pour créer la vie en toi,
prolongement de ta vie, mois par mois,
ou comme tu le fais pour ta maison,
pierre par pierre.

mais toujours un jour à la fois,
étape par étape.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je veux tout, tout de suite?
Est-ce que je sais attendre pour avoir ce que je veux,
comme je le veux?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire ce que je suis en train de faire
pour le faire du mieux possible.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je construis ma vie dans la tolérance de moi.

Réchauffe ton hiver intérieur.

Apprends à te valoriser un peu chaque jour.

Apprivoise en toi l'Estime et l'Amour de toi.

Apprends à te connaître et à te reconnaître pour qui tu es.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je reconnais la valeur de qui je suis?
Est-ce que je m'estime à ma juste valeur?
Ou est-ce que je me surestime?

Le temps d'une action

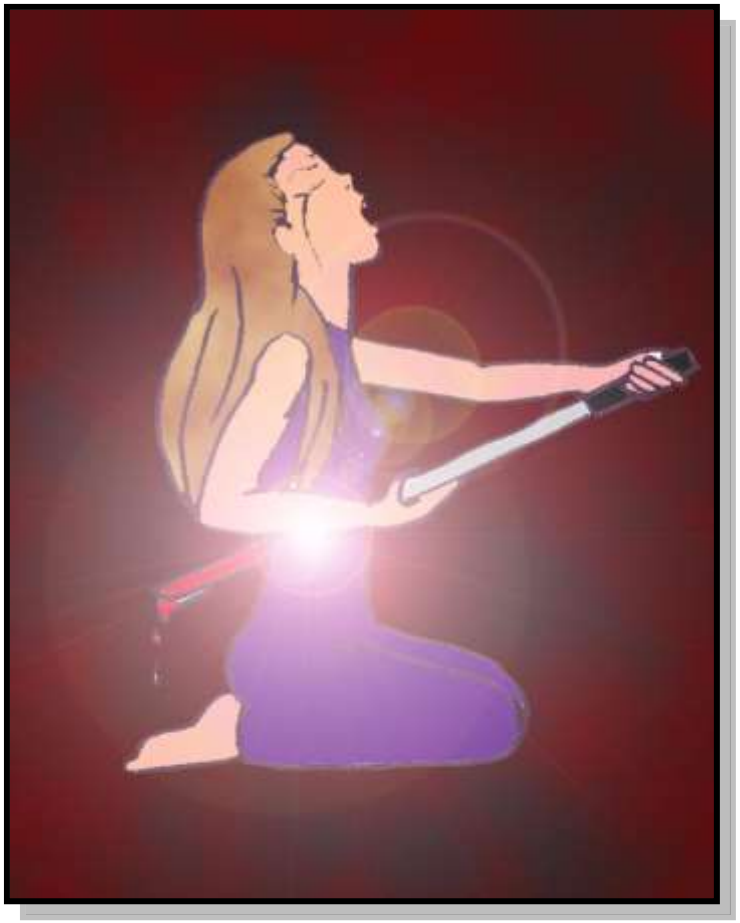
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de reconnaître mes points forts et je prends le temps d' « en être fier ».

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je réchauffe mon hiver intérieur.



Nomme l'épée qui te transperce le cœur.

Ainsi, tu es capable de pouvoir t'en libérer

en la confiant

à la vie avec confiance.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'accepte de regarder ma souffrance pour m'en défaire?
Est-ce que je suis heureux avec ma souffrance?
Me donne-t-elle un regard de compassion qui me valorise?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'écrire ce mal qui me torture.
(Je le nommerai dans ma phrase de nuit.)

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me libère de ce mal qui me torture.

Sentir… ressentir…

Apprivoiser les senteurs qui nous entourent.

Découvrir les multiples senteurs que la nature recèle et cache pour que tu les découvres quand tu le choisiras

Sens… les odeurs de ton jardin… de la forêt… du bord de l'eau… de la maison où tu vis…

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je connais consciemment l'odeur de ma maison?
Est-ce que je prends le temps de sentir les odeurs qui m'entourent?

Le temps d'une action

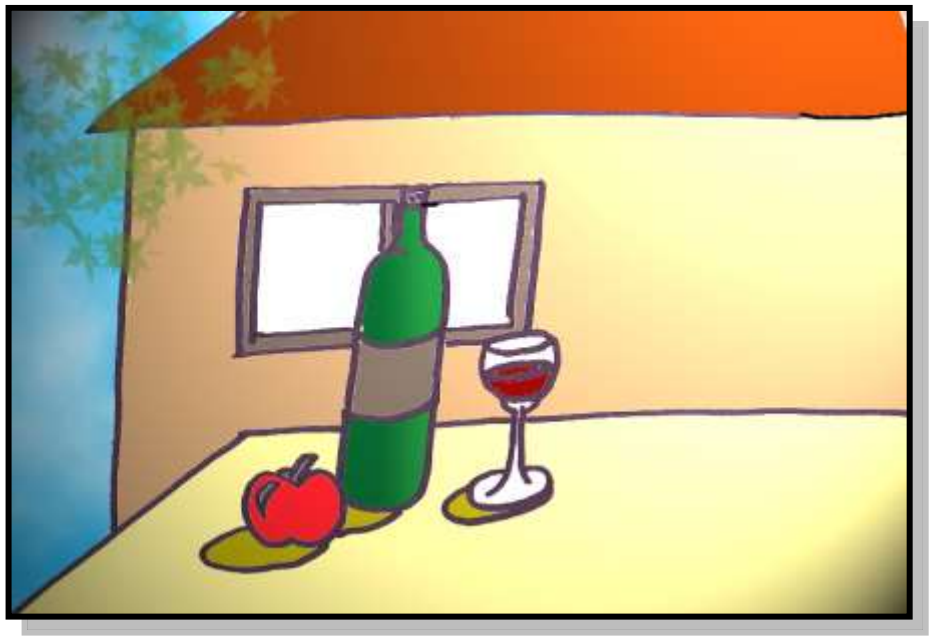
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de sentir l'odeur de quelque chose qui m'entoure en cet instant.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je développe mon odorat.



Tu veux vivre…

Le matériel ne comble pas ta vie et tu cherches
à travers de l'éphémère ce que tu ne sais
trouver ailleurs.

Tu cherches à combler un vide
par de l'artificiel…

Alors cherche en ton cœur les vraies ressources
qui te combleront pleinement, avec en cadeau :
la joie, le dynamisme et l'énergie
dont tu as besoin.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ai des plaisirs éphémères?
Est-ce que je suis très matériel?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'observer un animal qui m'entoure.

J'observe ses besoins et réalise que la vie s'occupe de tout pour que sa vie soit harmonie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je mets à jour mes ressources intérieures.

Trop de luxe rend aveugle ton âme…

Trop de pauvreté la rend inexistante…

Seul un juste milieu lui donne action et sérénité.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis dans le grand luxe et je suis enfermé dans mon égoïsme?
Est-ce que je sais avoir le cœur généreux?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire plaisir à quelqu'un, juste pour le geste de le faire, sans aucune attente en retour.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis l'équilibre dans ma vie.

Un baiser fait sans Amour est une trahison
à l'autre et à toi-même.

Un baiser que tu donnes en même temps que
ton cœur est plénitude, harmonie et force,

rien ne peut le détruire.

Un baiser, ce n'est pas un instant. C'est une vie
qui s'engage.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je donne mes baisers sans y porter attention?
Est-ce que je suis tout entier dans cet instant qui m'engage à l'autre?

Le temps d'une action

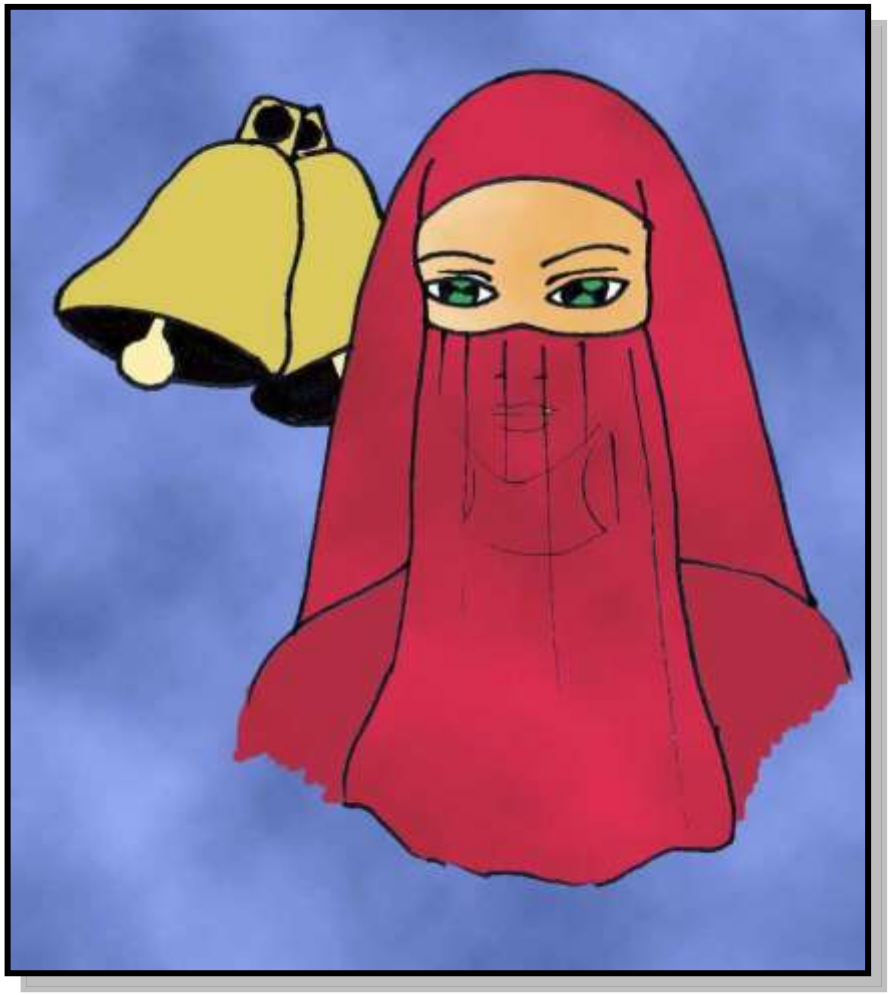
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire un vrai baiser en y mettant tout mon cœur à la personne qui est la plus importante pour moi.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je fais les gestes qui traduisent mon cœur et ma pensée.



Va au-delà de tes limites…

Retrouve et apprivoise la confiance.

Apprends à croire et la vie t'appartiendra.

Pour cela, défais le voile qui te cache et respire à pleins poumons cet instant présent, sereinement.

C'est ton moment de Vérité.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis confiant en la vie?
Est-ce que j'ose me dévoiler à ceux qui m'entourent en toute paix intérieure?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'exprimer quelque chose qui est important pour moi.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je suis vrai(e).

Le rêve que tu mets en ton cœur illumine
ton moment présent.

Il rayonne chaleur et réconfort autour de toi.

Il fait naître une dimension nouvelle en toi.

Il réchauffe et crée Ta vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ose avoir un rêve auquel je crois?
Est-ce que j'accepte ma créativité?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'écrire un rêve qui me tient à cœur…
un rêve noble et généreux qui m'aide à faire un pas en avant.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je réalise mon rêve.

La distension de ton cœur et de ta tête te conduit
à la souffrance et à la maladie.

Maladie = mal qui te dit ce qui ne va pas entre ta pensée
et ton action.

Prends le temps de t'arrêter concrètement pour regarder
ce que tu ne veux pas voir.

Comprends que tu as de toutes pièces créé ton mal-être
et que de la même façon tu es capable de créer ta guérison.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je prends le temps de comprendre le pourquoi
de la maladie qui se manifeste en moi?
Est-ce que je sais remercier la vie de la santé
que j'ai aujourd'hui?

Le temps d'une action

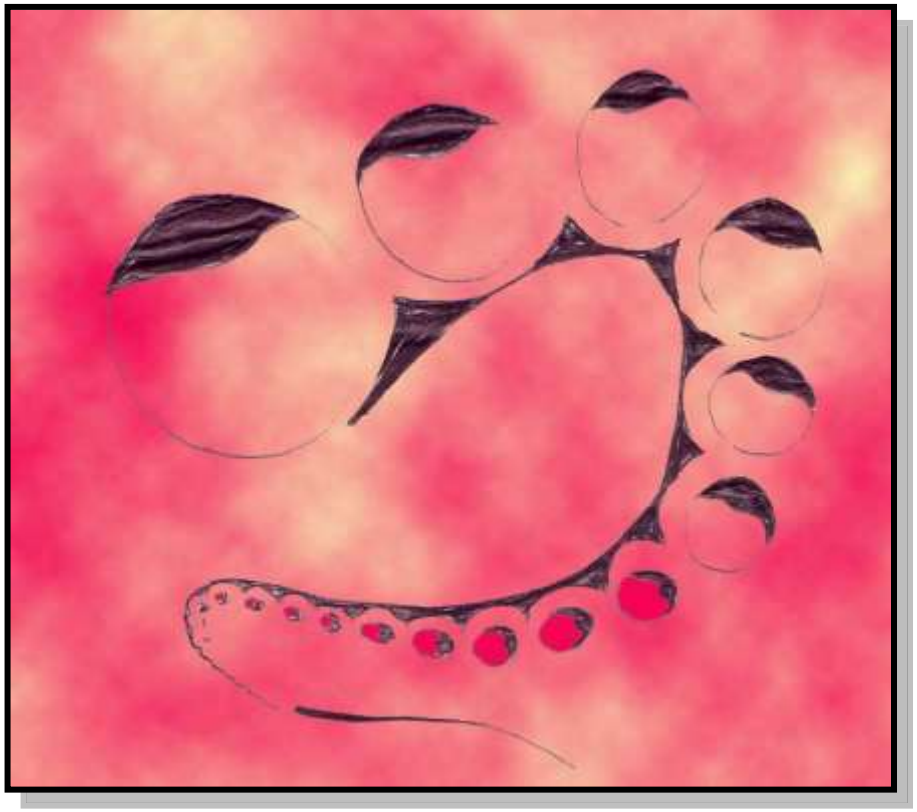
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de remercier la vie de la bonne santé
que j'ai à l'instant présent.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me garde en santé.
Cette nuit, je retrouve ma santé en écoutant ma vie.



C'est l'infiniment petit qui propulse le monde en avant.

L'envie de le maîtriser, la quête de savoir son contenu nous fait nous dépasser nous-mêmes.

Il repousse nos limites à tout niveau.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis curieuse des choses qui m'entourent?
Est-ce que je cherche à apprendre un peu plus sur moi et ce qui m'entoure?

Le temps d'une action

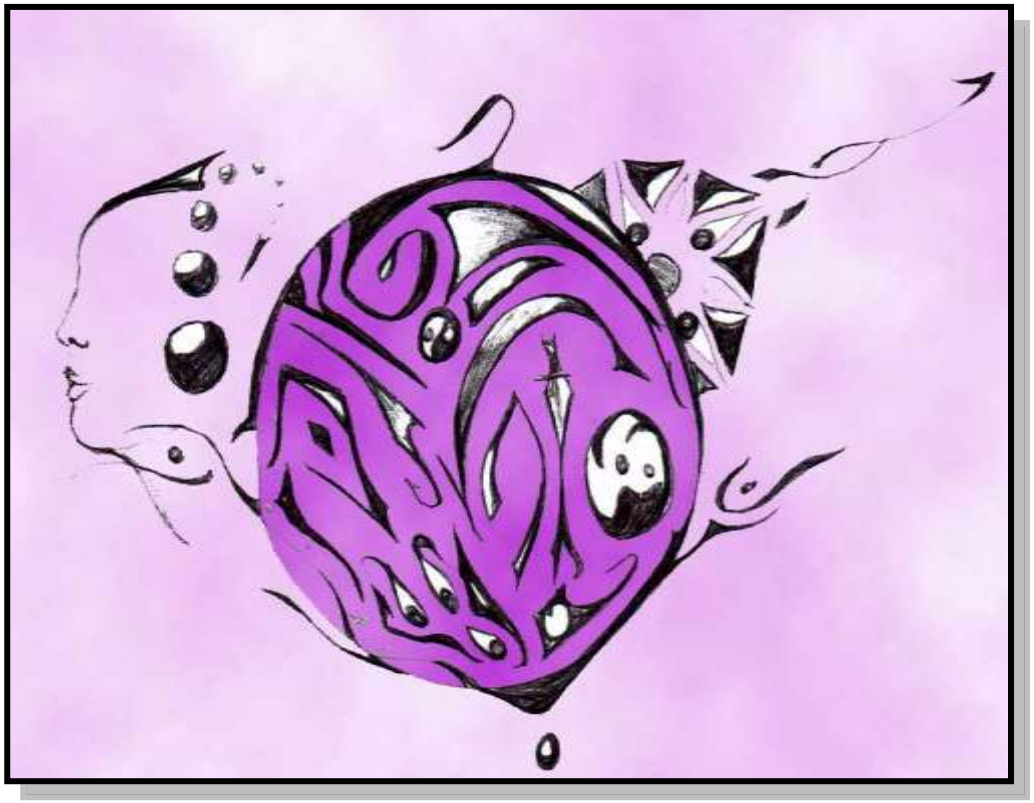
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'ouvrir un livre à n'importe quelle page et je cherche à découvrir que ce que je viens de lire peut apporter à ma vie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'apprends à me découvrir un peu chaque jour.



Les plus belles réalisations se font une heure,
un jour, un mois à la fois.

Toujours en allant au-delà de ses limites pour
atteindre l'incroyable, le fascinant qui nous habite
et que nous ne pouvons imaginer au départ.

Réalise ta vie, un jour à la fois.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je crois en moi?
Est-ce que je crois en la vie?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire la première chose que j'ai à faire avec toute mon attention pour la réaliser parfaitement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me réalise totalement.

Si le mal existe…
si tu as besoin de te défendre…

C'est parce que tu as peur du bien.

Tu as peur de l'harmonie.

Tu as peur du bonheur.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'aime vivre dans la peur?
Est-ce que j'ai peur d'être heureux?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire une jolie table, un joli dessin… de faire quelque chose de beau.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je crée l'harmonie dans mon quotidien.

Se détendre, c'est accueillir le nouveau…

Nouveau plat…

Nouvelle rencontre…

Nouveau pays…

Et le faire sans à priori et avec joie.

C'est se donner le droit de faire sans se juger.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais accueillir le nouveau?
Est-ce que j'accepte de faire simplement les choses?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire quelque chose de nouveau dans mon moment de détente.
Je me donne le droit de…

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je prends mon moment de détente sans jugement.

On peut mourir de plusieurs façons :

La mort réelle – état de vie et de mort.

La mort vivante – avoir peur de vivre SA vie.

La mort du cœur – ne plus savoir que nous sommes d'abord lumière pour soi et pour les autres.

Crée et ne cesse pas de créer à chaque jour ta vie pour vivre pleinement Ta vie.

Émerveille-toi, à tous les jours que la vie te donne.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis mort en moi?
Est-ce que j'ai des envies en mon cœur?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de m'émerveiller une fois dans ma journée.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je vis pleinement MA vie.

L'amitié est une chose très fragile qui demande
discrétion et amour désintéressé.

Approche-toi doucement
et délicatement
de ceux que tu veux garder longtemps dans ta vie.

Reste vigilant aux besoins de ceux que tu aimes.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis attentif au besoin de ceux que je dis aimer?
Est-ce que je suis vrai dans mes relations amicales?

Le temps d'une action

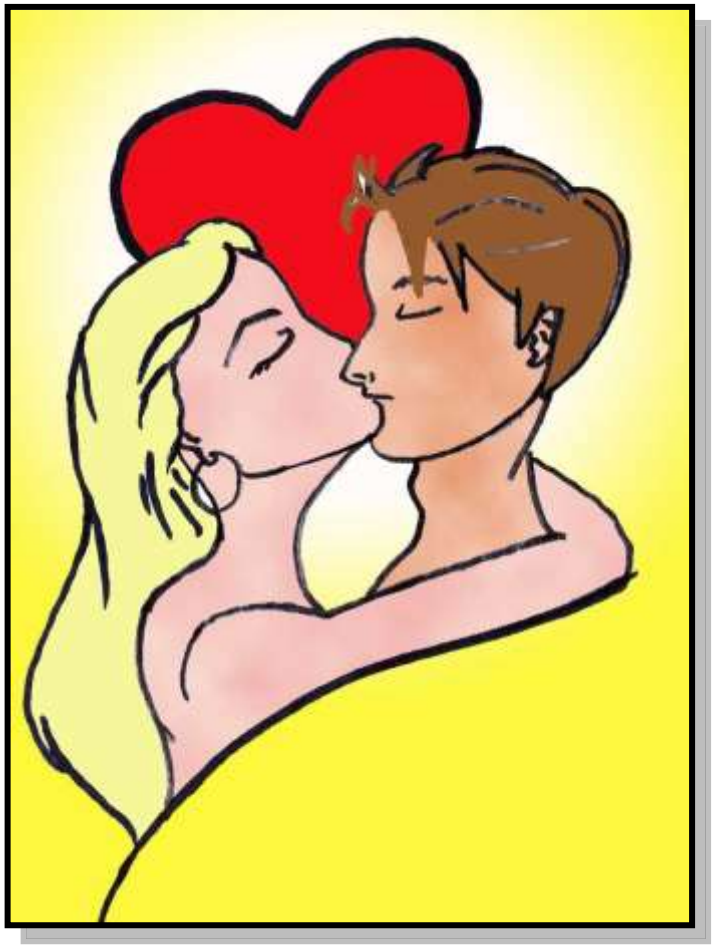
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'un geste gentil et discret à une personne de mon entourage en lui offrant mon sourire.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais être respectueux dans mes amitiés.



Être entouré d'un cœur…

de bras sincèrement aimants…

Est-ce ce qu'il y a de plus réconfortant sur cette terre ?

Rien ne remplace la force que cela donne pour vivre correctement sa vie, harmonieusement.

Ne sois pas froid à cette manifestation de vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis accueillant à la tendresse de l'autre?
Est-ce que je suis généreux lorsque je donne de la tendresse à l'autre?

Le temps d'une action

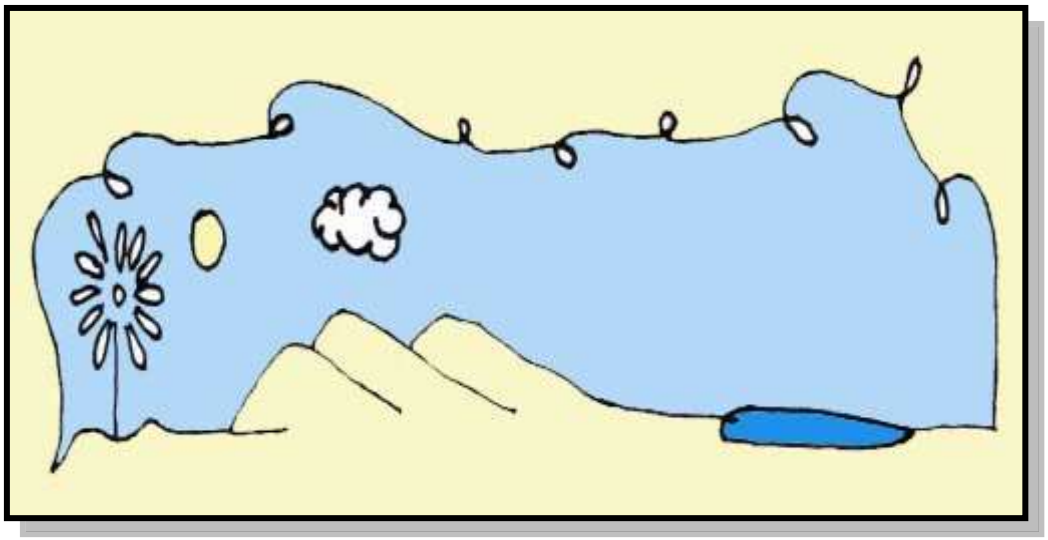
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'un geste sincère et vrai à une personne de mon entourage.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais être sincère dans mes sentiments.



Rien n'est pour rien !

Même l'irréel est réel…

Tout a sa raison d'être.

À toi de prendre le temps de savoir le pourquoi de ce que tu vis.

C'est là le trésor de la vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis curieux des choses de la vie?
Est-ce que je prends le temps de me poser des questions sur le pourquoi de ce qui m'arrive ?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps du pourquoi je me suis mis dans cette situation qui me crée tant de soucis maintenant.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais répondre à mes vraies questions.

Accepte de te laisser porter par le monde…

Par la vie elle-même.

Écoute ton cœur.

Lui seul connaît le bon chemin pour toi.

Le reste est illusion,
car tu détiens Ta vérité en ton cœur.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je crois en moi?
Est-ce que j'accepte d'écouter ce que l'on appelle l'intuition…?
MON intuition?

Le temps d'une action

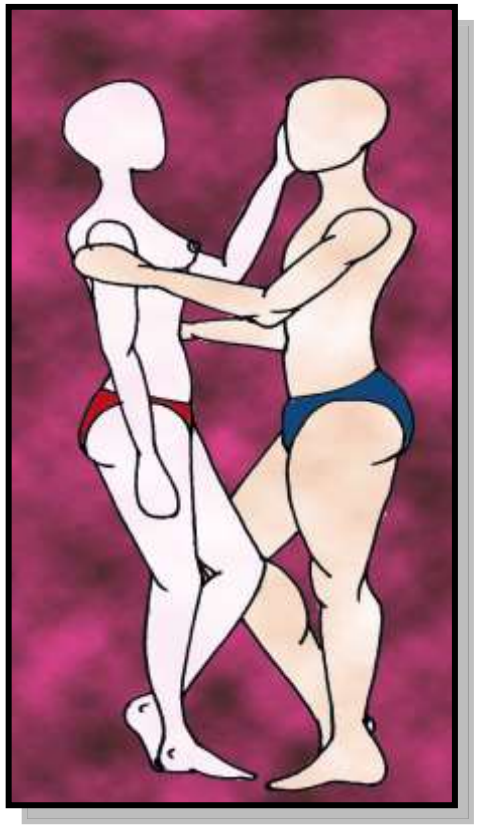
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'écouter et d'obéir à ma voix intérieure.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je développe mon intuition.



Pourquoi choisis-tu d'être auprès de quelqu'un ?

Cherches-tu à prendre ?

Cherches-tu à donner ?

Est-ce pour satisfaire ton corps ?…ta tête ?…ou ton âme ?

Ton corps est une mémoire qui ne trahit pas.

Il emmagasine toutes les émotions que tu vis.

Si tu n'es pas en harmonie avec toi-même, tôt ou tard,
il manifestera son malaise.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je pense è mon corps pour entendre ce qu'il a à me dire?
Est-ce que je respecte ce corps qui m'est prêté le temps de cette vie-ci ?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de ressentir ce qui se passe dans mes pieds, dans mes jambes, dans mon buste, dans mon cœur, dans mes bras, dans ma tête.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je respecte mon corps en tout temps.

La vie fait grandir l'homme en son centre.

Elle se développe en lui.

Elle s'adapte à lui.

Elle coule en lui.

Elle rayonne en lui.

Elle le libère.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis conscient de la lumière qui me traverse?
Est-ce que je ressens cette lumière en moi?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder cette image et de la laisser œuvrer en moi quelques instants.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me libère de ce qui ne me convient plus pour laisser œuvrer la libération de moi.

La personne qui est en face de toi est là pour t'aider à allumer ta lumière intérieure,

par la prise de conscience.

Respecte-la!

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'écoute?
Est-ce que je me pose des questions après une rencontre?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de me poser la question, après une rencontre que je fais aujourd'hui ; qu'est-ce que cette personne m'a permis de voir ou de comprendre de moi ?

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'écoute réellement ce qui m'est personnellement dit par la bouche de la personne qui me parle.

Ton âme est l'hélicoptère de ta vie…

Elle est la force de l'épée vainqueur.

Elle sait voir et bouger ce que tu ne sais pas faire, car ta vision est trop petite.

Laisse-toi guider.

Pour toi, elle lèvera les obstacles et détournera ton chemin des peurs inutiles.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis plus fort que tout?
Est-ce que je sais ce qu'est la confiance?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de voir si mon travail de nuit m'a vraiment aidé dans ma vie quotidienne et je remercie mes nuits du travail qu'elles m'ont aidé à faire facilement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je remercie la vie de son aide puissante.

Tout ce que tu crois profondément dans ton cœur, la vie te le donnera.

Que ce soit positif ou négatif, tu le recevras.

Alors, demande ce que tu veux vraiment.

Dans tout ce que tu demandes à la vie, la vie ne connaissant pas la négation : ne…pas, elle l'enlève de ta phrase et te sert celle-ci tel quel, avec le ne…pas en moins !

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je dis mes phrases en positif ou en négatif?
Est-ce que je me plains souvent?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de ne faire que des phrases positives aujourd'hui.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je demande avec confiance et certitude de recevoir.

Apprends du compagnon qui partage ta vie.

Il détient la sagesse et la confiance sans oublier les lois de la vie.

Accepte de prendre son enseignement comme tu as accepté de le prendre dans ta vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais observer avec attention mon animal?
Est-ce que j'en ai fait mon esclave, mon défouloir?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de l'observation de mon animal ou d'un animal que je rencontre aujourd'hui.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'accueille ce que mon animal m'enseigne de la vie, sereinement.

As-tu fait le choix de voir la vie sous son côté sombre en refusant de voir son côté lumineux ?

La vie, c'est la lune et le soleil.

Ceci forme… un jour complet !

Pour faire tourner ta vie, apprends à en regarder tous ses aspects avec amour de toi.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je crains de regarder mes côtés lumière?
Est-ce que j'ai peur de regarder mon être en entier?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder ce qui est beau de moi avec humilité. J'accueille qui je suis entièrement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'accueille mon côté lumière sereinement.

As-tu fait le choix de voir la vie sous son côté lumineux en refusant de voir son côté sombre ?

La vie, c'est le soleil et la lune.

Ceci forme… un jour complet !

Pour faire tourner ta vie, apprends à en regarder tous ses aspects sans te juger.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je crains de regarder mes côtés sombres?
Est-ce que j'ai peur de regarder mon être en entier?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder ce qui me dérange de moi sans me juger. J'accueille seulement qui je suis.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'accueille mon côté sombre sans le juger.

Le creux de tes mains est magie.

Il est source de vie,

de réconfort

et de chaleur pour celui à qui tu l'offres.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je donne facilement mes mains?
Est-ce que je pose ma main facilement sur ceux que j'aime?

Le temps d'une action

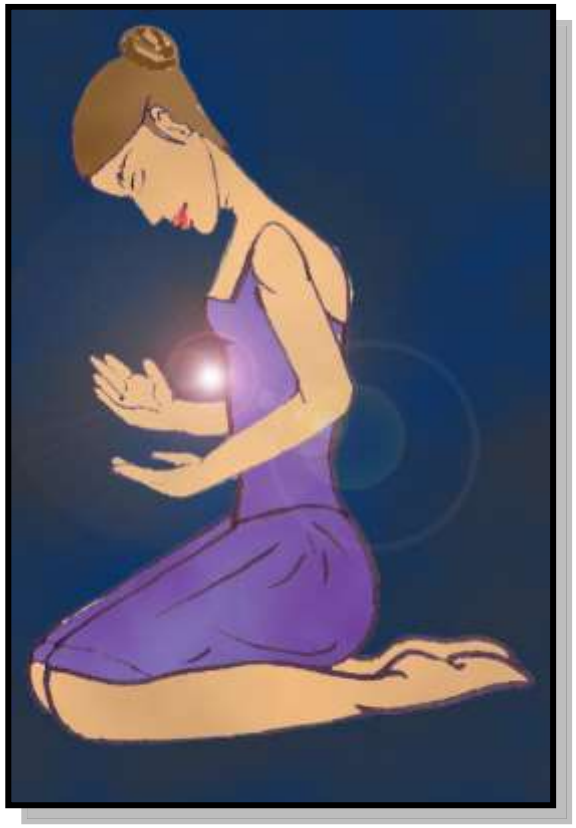
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de prendre dans mes bras une personne que j'aime, en posant sur son dos mes deux mains ouvertes ; j'y reste trente secondes.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je ne crains plus de poser mes mains sur ceux que j'aime.



Confie Ta vie à la vie… à ton cœur.

C'est le plus sûr moyen d'atteindre un but noble.

Par ce chemin-là, tes peurs disparaîtront.

Si ton but n'est pas noble…

tu as raison d'avoir peur…

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ai des désirs nobles?
Est-ce que je ne cherche à m'occuper que de moi
et toujours moi?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de choisir ce que je veux comme but
dans ma vie.
Je l'écris et je regarde s'il me conduit vers… être meilleur.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je confie mon but à la vie.

Tes yeux
Miroirs de ton âme.

Ouvre tes yeux grands à la vie.

Regarde souvent le ciel, les nuages.

Laisse pénétrer en toi cette lumière divine.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je regarde souvent le sol?
Est-ce que je sais marcher en regardant le ciel?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder le ciel cinq minutes
en me détendant.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'ouvre de plus en plus mes yeux à la vie
qui m'entoure.

Apprends la patience !

Elle t'apprendra la valeur des choses…

Te donnera un réel bien-être, quand le temps
de la récolte sera venu.

Elle t'évitera bien des erreurs sur ta route de vie.

Elle comblera ton cœur… et bien plus encore.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je veux tout, tout de suite?
Est-ce que je sais attendre pour avoir ce que je veux?

Le temps d'une action

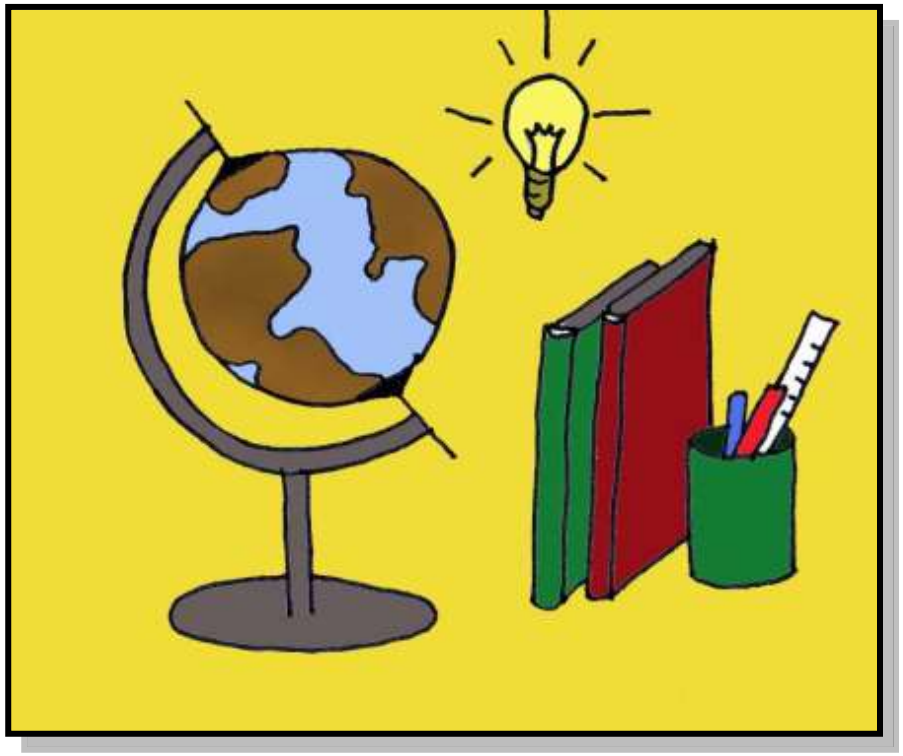
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps, d'attendre quelque chose qui me tient
à cœur sans me plaindre.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je suis patient.



La connaissance est là pour servir ton âme…

Pour allumer ta lumière intérieure.

Mets-la à ton service.

N'en sois pas son esclave.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je veux tout savoir pour épater autour de moi?
Est-ce que j'ai des connaissances que je ne remets jamais en question?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de trouver une connaissance qui m'a permis d'évoluer mon chemin de vie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je prends la connaissance de la vie.

Une fleur, c'est :

Fragile… éphémère… fragile.

Pourtant, elle est capable de t'émouvoir et d'aller te chercher dans tes émotions comme personne.

Laisse-la faire parler ton cœur d'enfant

pour l'émerveiller.

Contemple-la.

Respire-la.

Aime-la.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'aime les fleurs?
Est-ce que j'ai beaucoup de fleurs autour de moi?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de voir, de sentir et d'observer une fleur.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'ouvre ma fleur intérieure à la vie.

Laisse s'échapper de toi le papillon de ton enfant intérieur.

Laisse-le voler vers la lumière.

Il te reviendra plus fort et plus magique qu'il n'est parti.

Il est tendresse, émerveillement, douceur, guérison à ton cœur souffrant.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me suis soucié de mon enfant intérieur avant ce jour?
Est-ce que je me suis permis d'être auprès des miens cet enfant, sans aucune retenue?

Le temps d'une action

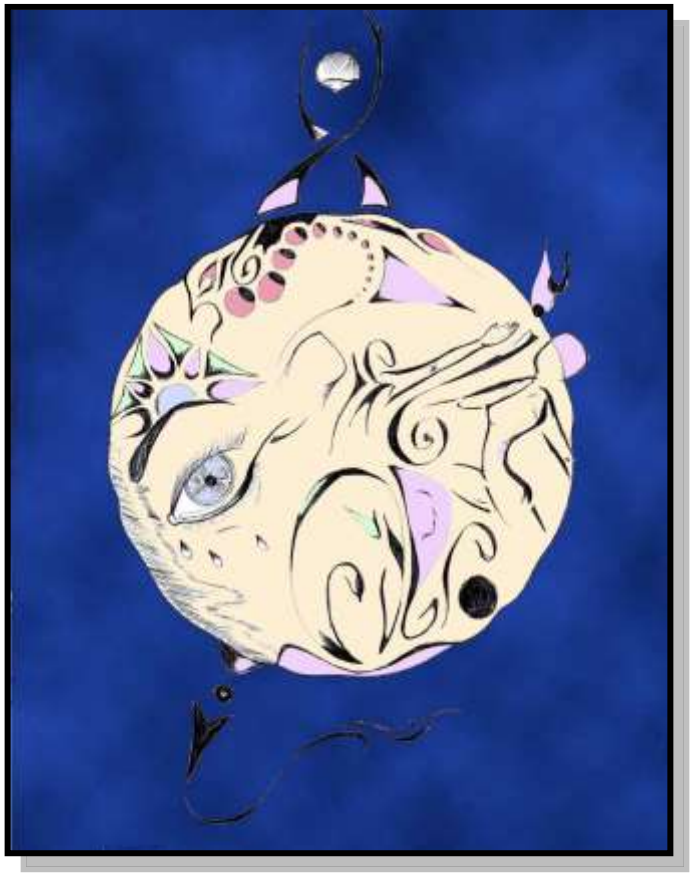
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire parler mon enfant intérieur…
de l'apprivoiser si je l'ai oublié.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je laisse parler mon enfant intérieur.



Ton regard sur le monde,
C'est ton regard sur toi-même.

Tel que tu vois le monde…

tu vis ta vie.

Crée-toi un monde de douceur et d'harmonie…

Ainsi, tu changeras cette partie du monde qui t'appartient.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je réalise que je suis partie intégrante du monde?
Est-ce que je suis prêt à changer un peu de ma vie pour faire qu'autour de moi la vie soit harmonieuse?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de me respecter et de respecter les autres en leur parlant sur un ton calme et cordial.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me reconnais enfant du monde.

Ta tête peut être comparée au monde.

Elle contient l'infiniment petit et l'infiniment grand.

C'est un ordinateur parfait, évoluable en tout temps.

Une vie ne suffit pas à en faire le tour.

De temps en temps, nettoyons nos circuits pour ne pas avoir de surcharge et permettre au nouveau de s'installer.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis conscient des nombreuses capacités de ma tête?
Est-ce que je sais reconnaître la merveille qu'est ma tête?

Le temps d'une action

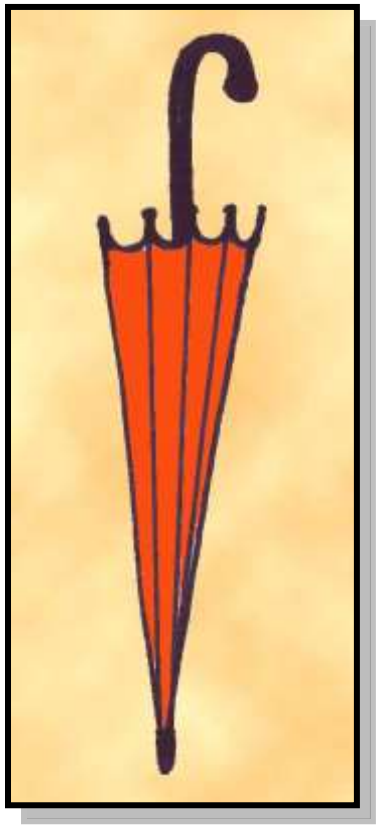
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de reconnaître combien ma tête est magique : je peux mettre en tout temps mes cinq sens en action et toujours elle donne les ordres d'exécution qui sont justes pour réaliser mon désir.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je prends le temps de me découvrir.



Ferme le parapluie de tes peurs…

Laisse le soleil, la vie réchauffer ton corps pour lui donner force et vigueur.

Accueille le bonheur !

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je crains souvent de me faire blesser?
Est-ce que je sais voir les peurs qui m'habitent?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de reconnaître une bonne chose qui me soit arrivée aujourd'hui.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je ferme mon parapluie de peurs.

Ne tue pas l'espoir en toi !

Reconnais cette douleur qui te déchire. Exprime-la à quelqu'un de confiance et puis demande à la vie de t'en décharger.

Tu as en toi tout ce qu'il faut pour la dépasser.

Prends le temps de pardonner, de te pardonner, afin de pouvoir t'aimer.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je n'exagère pas mon désespoir pour que l'on ait pitié de moi?
Est-ce que je suis conscient des forces qui sont en moi et qui sont capables de m'aider à passer ce cap difficile?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de m'attarder sur les choses positives de ma vie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me libère de mon désespoir que je confie à la vie.

Ce que tu dis de l'autre… t'appartient.

Ne juge pas,

car c'est toi que tu juges à ce moment présent.

Ne te cache pas… sinon, c'est que tu as quelque chose à cacher de toi.

Rien n'est plus payant que l'honnêteté.

N'oublie pas que tu ne sais jamais ce que tu donnes… tu sais seulement ce que tu CROIS donner.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me cache souvent derrière quelqu'un pour ne pas assumer ce qui m'appartient?
Est-ce que je préfère me taire que de reconnaître que j'ai eu tort?
Une erreur est dans le temps une expérience de vie que l'on est heureux de raconter à ses petits enfants!

Le temps d'une action

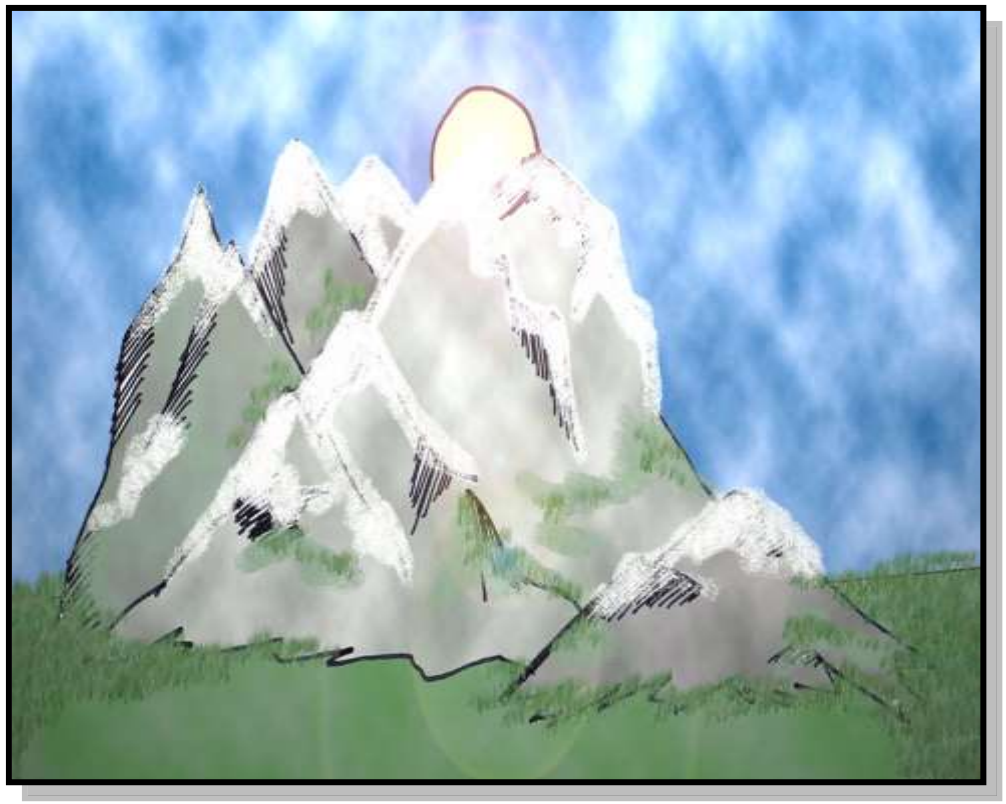
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de reconnaître que je me suis trompé et je sais qu'il en est de même pour tout être humain.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je reconnais mes erreurs.



Si haute soit la montagne…

La ténacité te conduira à son sommet

et à la victoire de tes propres défis.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je dis souvent : « Oui, mais… » quand je pense à mon but ?
Est-ce que je me décourage facilement ?

Le temps d'une action

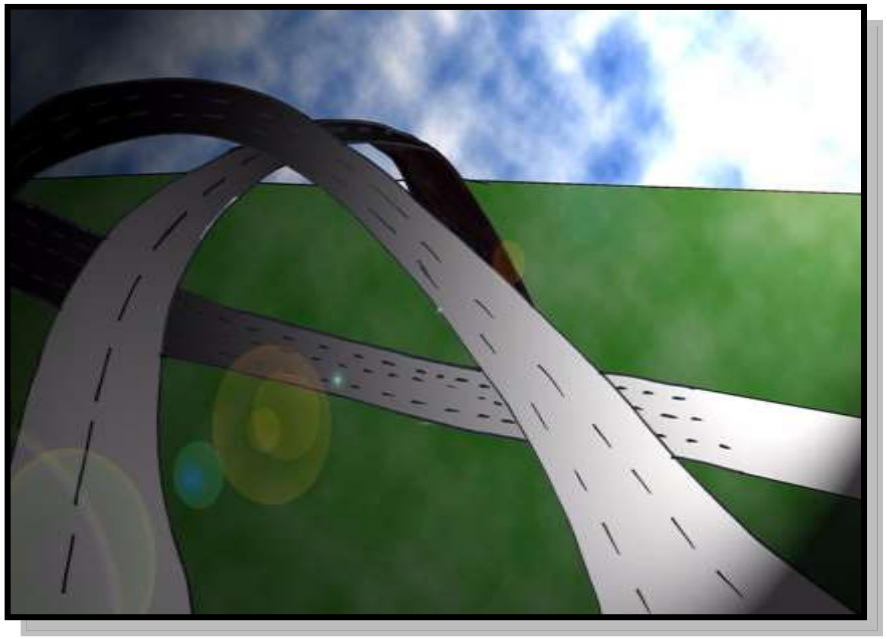
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'observer combien de fois par jour je dis : « Oui, mais… ».
Je décide de faire une chose très bien jusqu'au bout.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'enlève le doute de mon cœur pour y mettre de la confiance en moi et en la vie.



Les routes de ta vie sont comme le sang qui coule dans tes veines et nourrissent ton corps.

Elles te conduisent à ton but,

à trouver les richesses infinies qui se trouvent au fond de ton cœur.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis sur MA route de vie?
Est-ce que j'accepte de voir les richesses qui bordent MA route?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder tout ce qui m'entoure là au moment présent.
Je prends le temps de reconnaître la chance que j'ai de vivre dans ce pays : pas de guerre, une aide médicale, une aide de survie... (à toi d'en trouver au moins 5 autres).

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais reconnaître toutes les chances que la vie m'a données et de l'en remercier.

Quand tes yeux regardent une goutte d'eau,

ils ne peuvent en voir, ni même en deviner toute la magie et la féerie qu'elle renferme... même en regardant attentivement.

Seul le microscope saura révéler cette féerie et cette magie invisible à l'œil nu.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis curieux de découvrir au-delà de ma vue?
Est-ce que je suis conscient que mon œil a des limites?

Le temps d'une action

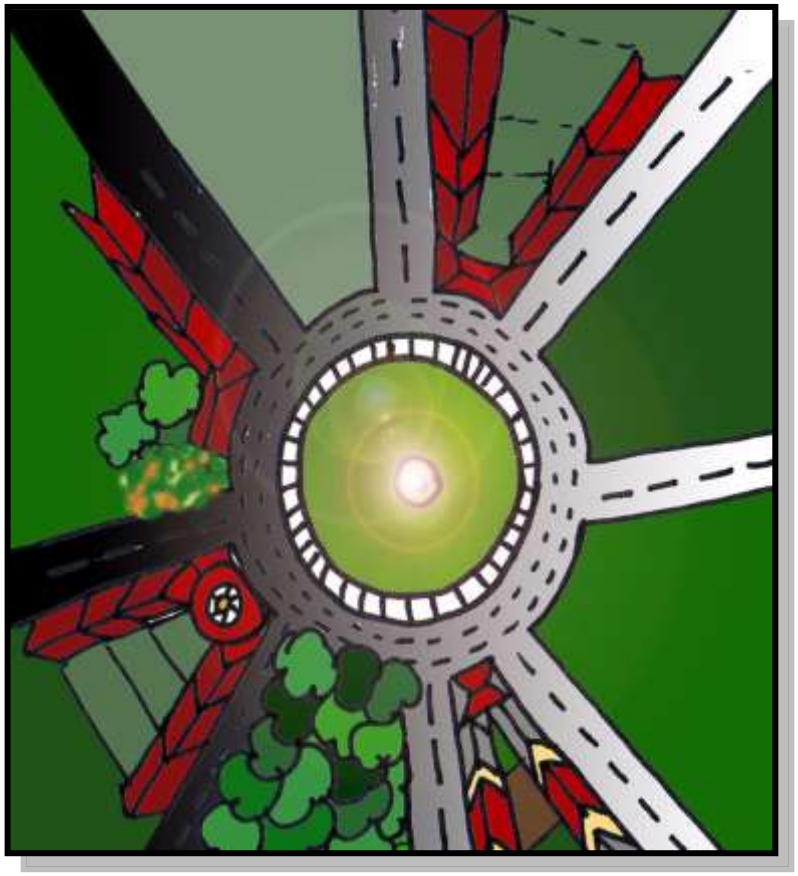
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder avec toute mon attention réelle une fleur et j'observe avec l'idée d'y voir quelque chose que je n'ai pas encore vue en elle.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'apprends à voir le monde qui m'entoure avec toute mon attention.



Prends le temps de bien choisir TA route.

Choisis-la avec ton cœur.

Cette route a un nom :

C'est ta route de Lumière.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis bien dans ma vie actuellement?
Est-ce que j'écoute ce que me dit mon coeur?

Le temps d'une action

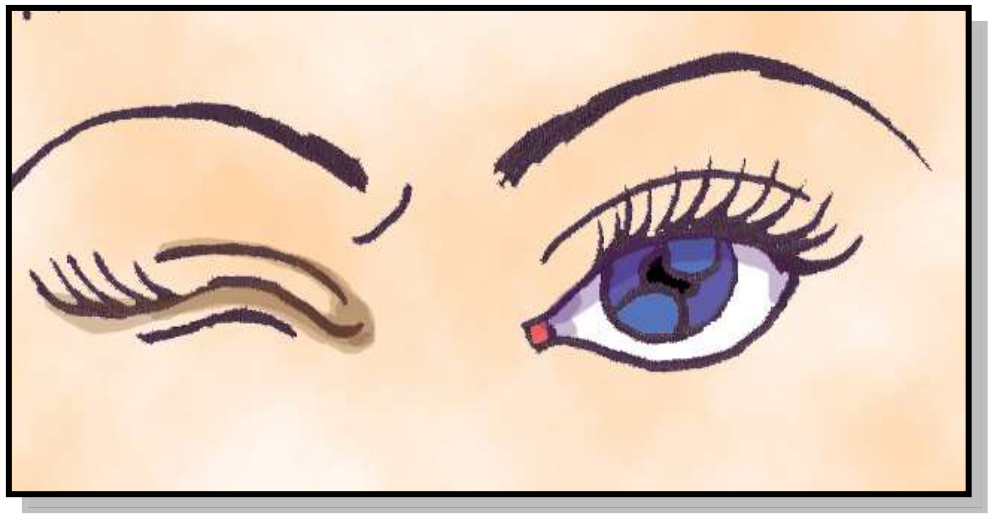
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de faire le bilan de mon moment présent.
Est-ce que je suis bien dans mon corps physique?
Est-ce que je suis bien dans le lieu où je vis?
Est-ce que je suis bien dans le travail que je fais?

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je demande à la vie de me guider vers ma route de Lumière et j'accepte d'y aller en toute confiance.



Garde un œil ouvert prêt à saisir l'opportunité
quand elle va venir vers toi.

Prends plaisir à tout ce que tu fais.

Elle se cache souvent sous les choses les plus simples.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais prendre du plaisir à ce que je fais?
Est-ce que je suis prêt à accueillir les bonnes choses?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de guetter la bonne chose qui me vient aujourd'hui.
Je sais la reconnaître.
Je sais en remercier la vie.
Je sais en combler mon cœur.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je remercie la vie de tous les bienfaits qu'elle met dans ma vie à chaque moment.

Nous sommes tous sortis du même arbre d'Amour.

Accueillons la différence de l'autre…

C'est notre cadeau de vie de la journée.

Car il est là pour nous faire apprécier nos chances et nous ouvrir l'esprit à une autre conception et philosophie de la vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je sais accepter la différence de mon voisin?
Est-ce que je sais lui sourire?

Le temps d'une action

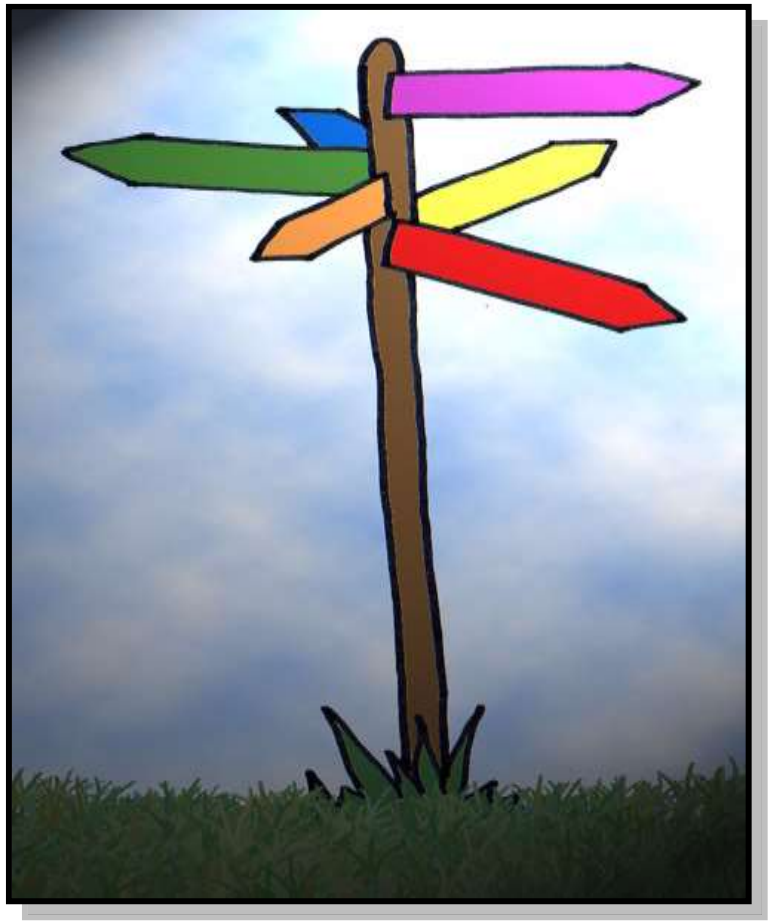
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de dire : « Bonjour ! » à mon voisin de palier, de bureau.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je remercie la vie de vivre dans ce monde et de pouvoir aller toujours un pas de plus vers l'Amour Universel.
Cette nuit, j'apprends à accueillir l'autre comme il est, sans jugement.



Quand tu ne sais où mener ta vie….

On peut bien te donner des directions…

Tu es maître et reste maître de tes choix…

Et personne ne peut faire pour toi le bon choix…

Car il n'y a qu'une direction qui est bonne pour toi

et il n'y a que toi qui la connaisse.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je veux vivre MA vie?
Est-ce que je vis actuellement MA vie à travers la vie des autres?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de décider par moi-même de faire une chose et je la fais concrètement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis MA vie.

Danse ta vie et chante-la !

Physiquement et moralement.

Honore l'univers dans la joie de qui tu es.

Fais chanter ce corps qui t'est prêté pour vivre cette vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je chante souvent dans une journée?
Est-ce que je vis mon corps ou extérieur à lui?

Le temps d'une action

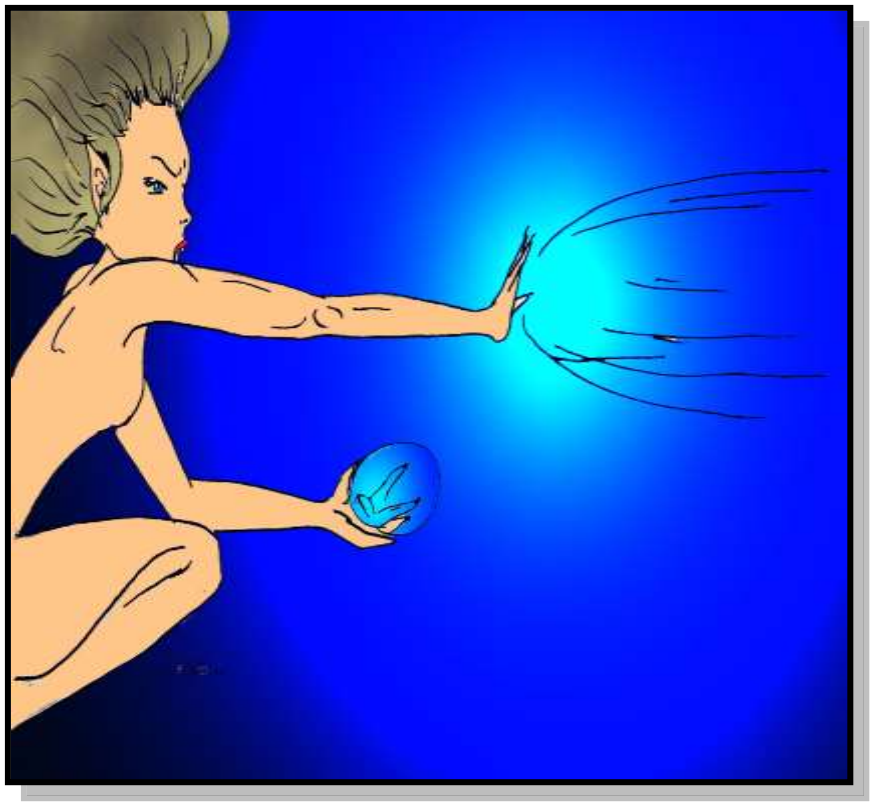
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de chanter une chanson à voix haute.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je m'harmonise à mon corps.



N'oublie pas !...

Il y a de saines colères.

Elles sont rares et très fortes, et elles sont toujours
pour conduire à plus d'amour et de respect
entre les individus.

Elles remettent en place le respect, l'amour

et la reconnaissance de sa place parmi l'univers.

Elles remettent l'harmonie et les choses à la bonne place.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis très souvent en colère?
Est-ce que mes colères sont justifiées?

Le temps d'une action

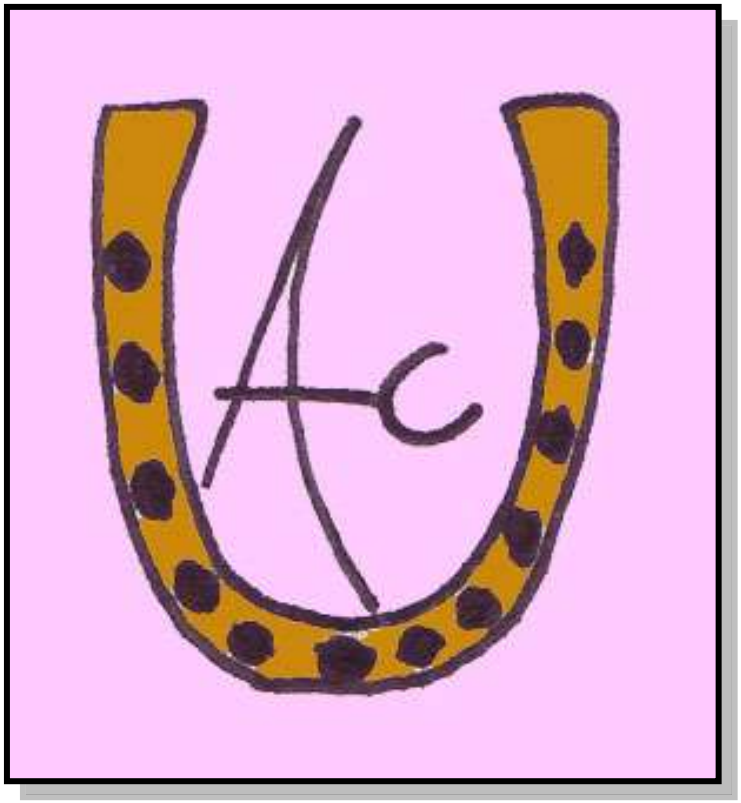
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de me contrôler pour voir si mes colères sont justes ou si c'est seulement un abus de pouvoir.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis de ne faire que des colères justes
dès le moment présent.



Observe combien la chance est présente dans ta vie.

Malgré tout ce que tu vis… Malgré tout ton mal-être…

Car, à tout moment… parce que tu es maître de tes pensées et que tu peux les changer quand tu le désires, tu peux :

Changer ta vie, changer ta conception de voir les choses qui t'entourent… et c'est ce que tu es en train de faire avec Cürarzhel en cet instant précis.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis conscient que je suis en train de changer ma vie pour le meilleur de moi?
Est-ce que je suis harmonieux avec ce changement que je vis?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'écrire un gros changement qui s'est produit dans ma vie et de m'en réjouir profondément en moi.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je me choisis à tout moment.

Apprends à être indifférent au regard de l'autre

afin d'être attentif au regard de toi à toi-même.

Sache que rien ne change autour de toi…

C'est ce que tu fais de ta vie qui change le monde,
car tu es vibration pure.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis conscient que je suis responsable du monde qui m'entoure?
Est-ce que je fais attention et en sorte que ce que je fais soit parfaitement fait?

Le temps d'une action

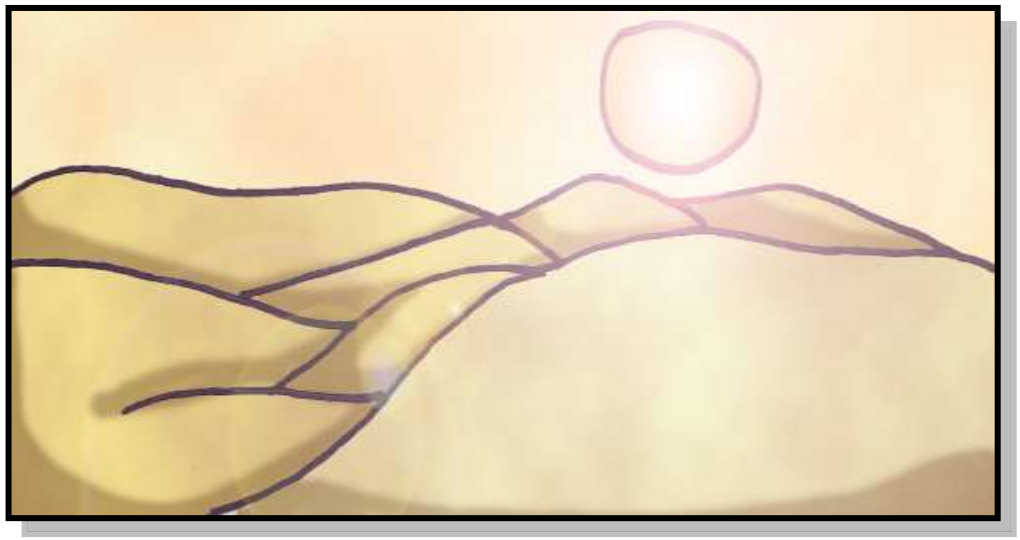
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'être attentif à ce que je fais par rapport à ce que je dis et ce que je pense.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis de faire au mieux chaque chose que je fais et je le fais de tout mon cœur.



Parfois, tu as l'impression que ta vie est un grand désert vide.

Ne te condamne pas, car c'est le moment que la vie choisit pour t'enseigner tes forces et tes faiblesses intérieures et extérieures.

Tu as en toi de quoi dépasser ces moments difficiles.

Il te faut pour cela rester avec ton seul but en tête et la certitude que, tout comme les saisons, les beaux jours arrivent après le mauvais temps.

En sortir vainqueur est découverte de notre propre potentiel.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je regarde si j'ai un vrai but dans ma vie?
Est-ce que je prends conscience qu'il y a plus malheureux que moi sur cette terre?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de trouver une personne qui est plus malheureuse que moi.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je demande à la vie de m'aider à passer ma difficulté de vie. Je la remercie de son aide.

L'elfe est cet être magique qui t'habite.

Il voit, entend et enregistre tout sur ton passage… c'est la source de ta mémoire ancestrale, de ta mémoire émotionnelle.

Tu l'appelles plus couramment inconscient.

Sers-toi de ce qu'il a emmagasiné pour que l'expérience vécue t'évite un certain mal-être inutile.

Apprivoise cette autre image de toi et utilise-la quand tu en éprouves le besoin.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me sers de mes expériences du passé pour mieux vivre?
Est-ce que je prends le temps de moi et de ma réflexion?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de comprendre ce que peut m'apporter mon inconscient dans mon quotidien : le geste mécanique de prendre ma fourchette pour manger est une bonne chose, car elle me fait gagner du temps que je peux, de ce fait, utiliser à autre chose. Cherches-en un autre.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais utiliser mon inconscient pour améliorer ma vie quotidienne.

Le souffle de vie qui est en toi est si fort que rien ne peut le détruire…

Il est puissant comme l'arbre et fort comme un pont qui fait traverser camions et autos, sans faiblir.

Il est aussi fragile qu'un fil de soie et cela en quelques secondes si tu n'y prends pas garde.

Reste conscient que tu es un élément de la vie indispensable à la Terre pour que celle-ci tourne harmonieusement…

Tu es responsable de lui face à l'harmonie de la vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je suis conscient de la place qui est la mienne dans la vie?
Est-ce que j'occupe entièrement cette place?

Le temps d'une action

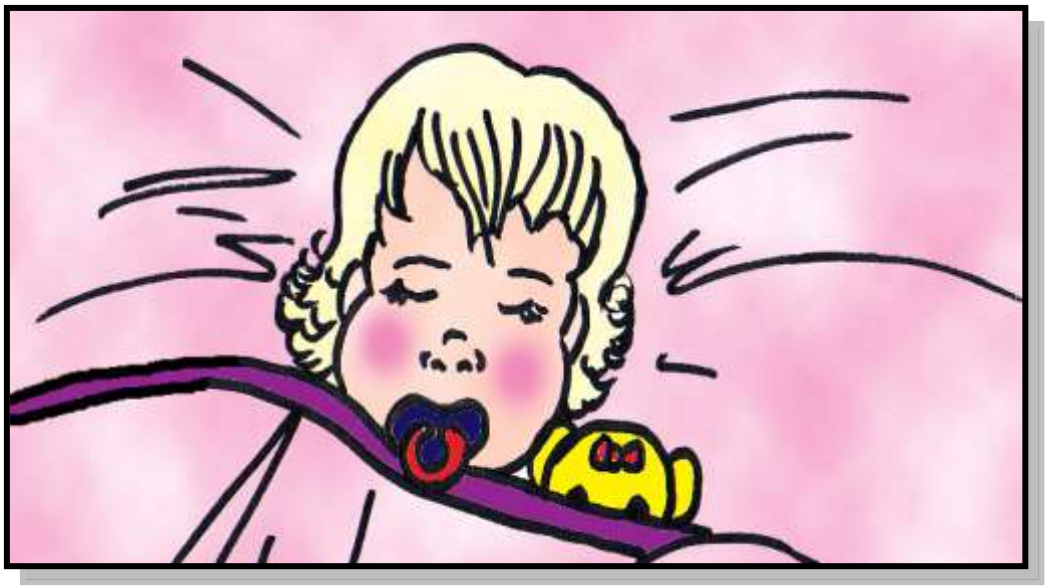
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de savoir que je suis fort pour certaines choses et faible pour d'autres. Je le nomme à haute voix.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je choisis de prendre toute la place qui est la mienne sur cette Terre avec sérénité.



Réapprends à vivre et à faire vivre ton enfant intérieur qui sommeille en toi.

Ré-apprivoise sa présence dans ton quotidien.

Il t'apprendra la joie, la confiance, l'insouciance, l'émerveillement et les joies simples du vrai bonheur de vivre correctement ta vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je fais vivre mon enfant intérieur?
Est-ce que je suis conscient d'avoir un enfant intérieur?

Le temps d'une action

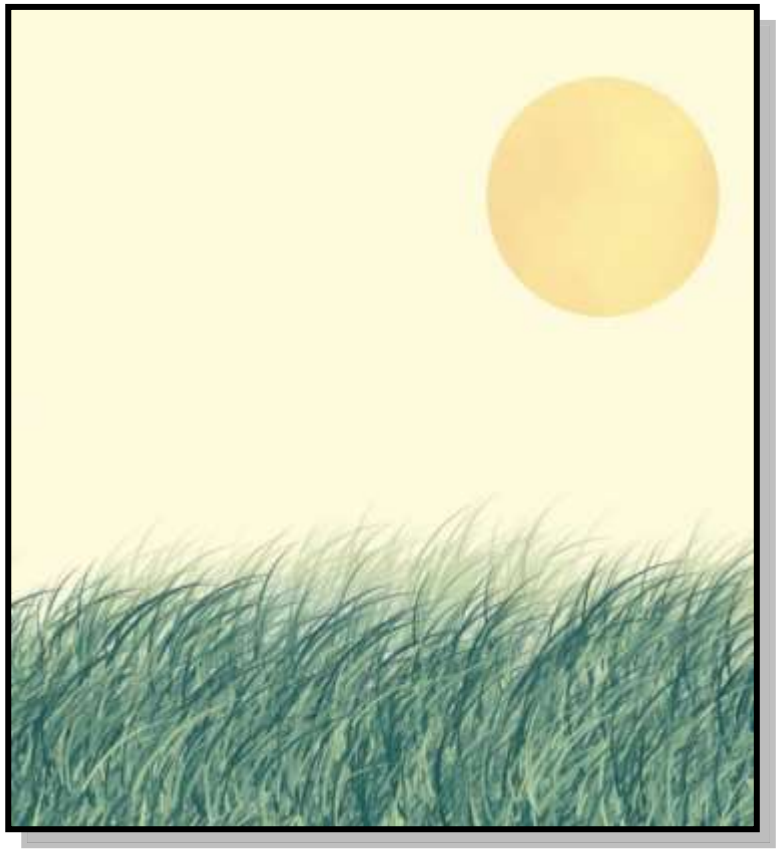
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps d'être un enfant pour quelques instants, sereinement.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je fais vivre mon enfant intérieur de plus en plus dans ma vie.



N'empêche pas ton cœur de s'exprimer de la façon qu'il choisit,

de cet autre langage qui n'a pas besoin de mots et qui touche
tout autant le cœur de celui qui le reçoit.

Peinture, musique, danse... savent parler plus fort que les mots.

Ta raison parle avec des mots qui peuvent mentir.

Ton cœur parle avec des images, des sons
qui ne savent pas mentir.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me sers de mon autre langage?
Est-ce que je l'utilise régulièrement?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de me servir de mon autre langage
le plus souvent possible.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'utilise tout mon potentiel que j'accueille avec joie.

Prends le temps du repos pour regarder ta vie

et en faire le point.

Prends le temps du silence pour apaiser ton stress
de ta journée de travail.

Prends le temps de toi pour t'offrir sérénité et amour
de toi pour tout ce que tu as fait.

Si tu n'es pas satisfait de toi, ne te juge pas ! Change
simplement ce qui te déplait par une action différente.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me donne du temps de repos pour moi?
Est-ce que je me donne du temps silencieux pour regarder ma vie avec honnêteté?

Le temps d'une action

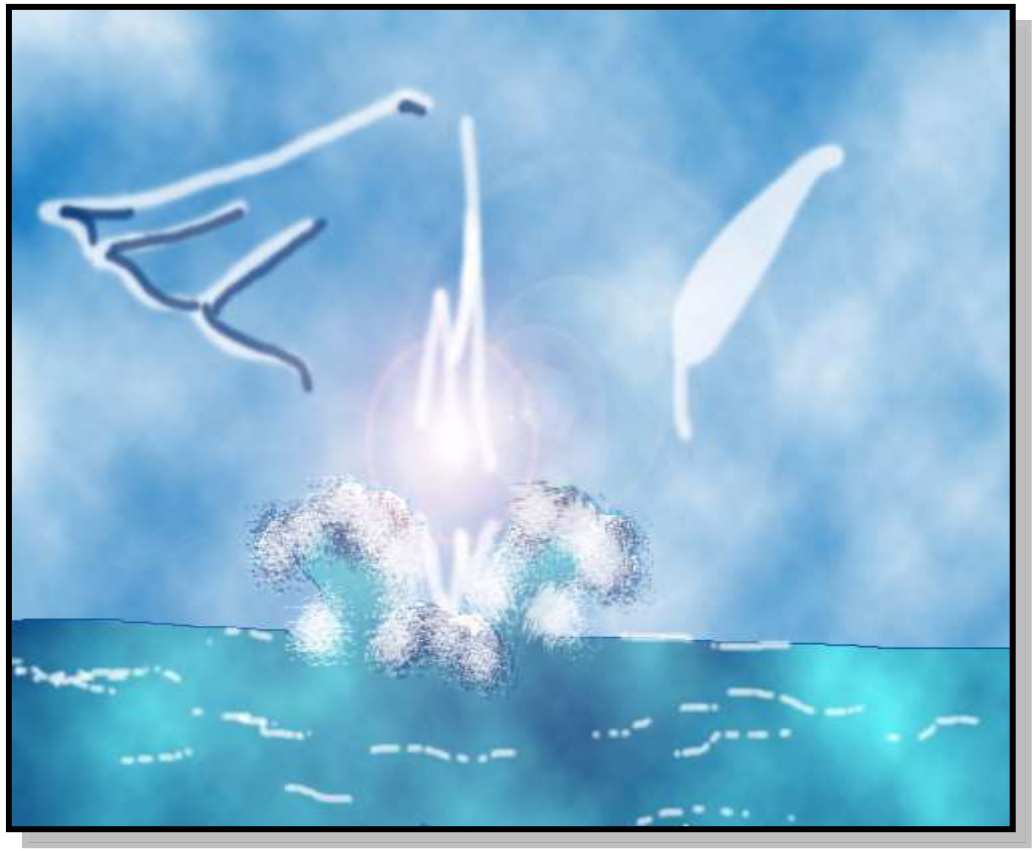
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de rester 5 minutes dans un silence total en harmonie avec moi-même.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'apprivoise le silence et ses différents langages dans la joie.



Observe le monde qui t'entoure.

Ce monde est beau et sobre… si simple que tu oublies de prendre le temps d'en découvrir ses trésors :

Magie des couleurs,

Magie des détails qui forment fleurs, insectes, animaux, nature… et plus encore.

Magie de l'harmonie de ce qui T'entoure,

Magie de la perfection unie à l'imperfection.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me soucie de savoir de quoi je suis entouré?
Est-ce que je suis sensible aux couleurs que les jours me font vivre?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de regarder dehors les couleurs de ce jour et de les définir à haute voix.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je sais observer la nature et m'y ressourcer.

Te voici au printemps de ta nouvelle vie.

Habille-la de tendresse… afin d'arrêter les pleurs de ton cœur.

Habille-la de tendresse… pour faire renaître ta créativité.

Habille-la de tendresse… pour enlever tes guerres intérieures.

Habille-la de tendresse… pour oser vivre une vie d'harmonie.

Habille-la de tendresse… pour connaître l'épanouissement.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que j'ai déjà osé vivre MA vie?
Est-ce que je me suis donné le droit de m'aimer suffisamment pour chercher à trouver MA sérénité?

Le temps d'une action

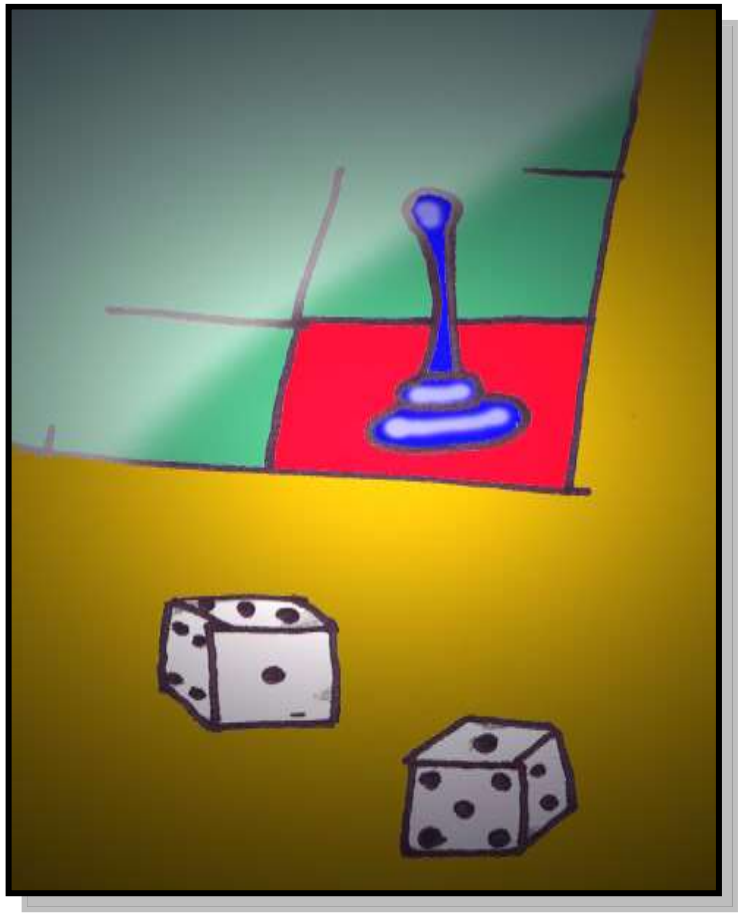
Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de choisir ce que je veux faire de ma vie.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, j'ose vivre vraiment pleinement et entièrement MA vie.



Comme en toutes choses,
il y a le bon et le mauvais côté.

À toi de choisir celui que tu veux vraiment.

Sache que toi seul en vivra les conséquences d'une façon ou d'une autre… car tu as le choix de te démolir ou de te construire à tout instant de ta vie.

Le temps de la réflexion

Je prends le temps de réaliser dans le moment présent :

Est-ce que je me plains de mon sort?
Est-ce que j'ai choisi le côté positif de la vie?

Le temps d'une action

Je prends le temps de vivre pleinement ce moment présent :

Je prends le temps de réaliser que ce que je vis présentement, je l'ai choisi consciemment ou non et que de ce fait, je ne dois nullement me plaindre, seulement me reprendre en main.

Le temps de TA nuit

Pour avancer vers la sérénité et l'harmonie :

Cette nuit, je fais les bons choix pour vivre en harmonie avec moi-même.

Le livre

Il nous arrive tous d'avoir des périodes de notre vie où nous sommes désorientés, où nous avons besoin de faire le point pour réorienter notre sentier des jours. C'est alors qu'un guide vient jouer un rôle important dans la poursuite de notre vie. **Cürarzhel** est ce guide que vous recherchez.

Ce guide d'Armelle Rouault-Mura se veut le cheminement de toute personne, le temps d'une journée, afin que les deux cerveaux, celui de droit (l'imagination et les émotions) et celui de gauche (la raison), travaillent dans le même sens. Tout au long du guide, le lecteur est invité à prendre le temps d'une réflexion, suivi d'un temps de l'action, et, dans chacune des situations, à prendre aussi le temps de sa nuit. Le temps de la réflexion est ce qui permet de prendre conscience de qui je suis, de l'accepter sans jugement et de choisir ce qui me convient pour faire de ma vie… ce que je veux en faire.

Le temps d'une action est de comprendre rapidement qu'en restant dans mon fauteuil, rien ne change. J'observe qu'une action faite avec toute notre concentration change notre pensée et notre ressenti, permettant à nos émotions de s'exprimer. Le même mouvement fait machinalement ou consciemment donne deux résultats totalement opposés.

Le temps de la nuit, c'est le temps du ressourcement de nous-même par notre âme. C'est le moment où notre sagesse interne peut enfin nous parler tranquillement sans interférence… Prenons-nous souvent le temps d'accepter de l'entendre et de l'écouter ? de lui obéir avec confiance et certitude qu'elle nous guide vers le meilleur de nous ? C'est le cadeau que la vie nous fait tous les jours si nous acceptons de l'entendre.

Son auteure, Armelle Rouault-Mura

Conférencière et consultante dans le domaine du bien-être et de la santé du corps et de l'esprit depuis au-delà de quinze ans au Québec. Sa formation à l'Université de Brest en Bretagne, en psychomotricité, kinésithérapie, psychologie et réflexologie, ainsi que son expérience de vie professionnelle et personnelle lui permettent de vous aider à porter un regard différent sur le monde et sur vous-même, et ainsi de trouver le moyen de reconquérir le bien-être général. Elle s'appuie sur la musicologie intérieure de l'individu pour suivre son évolution. Sa pensée principale est :

"Comprendre son vécu, c'est prendre sa place dans la vie" et "Faire ce qui a été compris, c'est actionner sa guérison".

Comme disaient les Grecs, dans *un corps sain, un esprit sain permet à tous de vivre une vie harmonieuse.*