

Un éveil pour s'ouvrir à la vie

Mon petit guide spirituel



Corinne Murzeau



*A mes enfants que j'adore
A l' élu de mon cœur qui me soutient
A ma famille qui a toujours été présente
A mes amis qui m'accompagnent et me comprennent
Et bien sûr à mes guides qui m'ont si bien inspirée...*



ISBN : 978-2-9585591-0-6

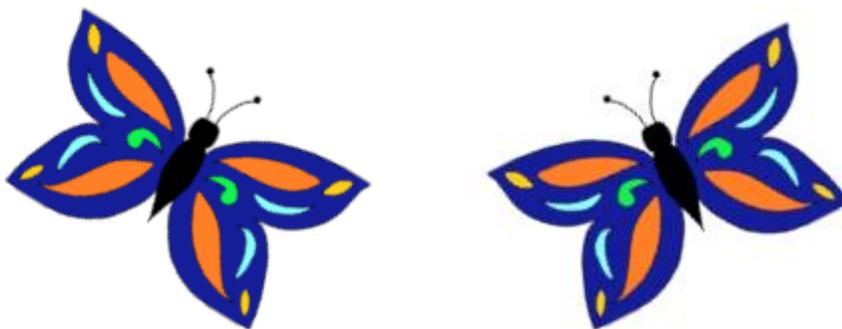
EAN : 9782958559106

*Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays*

Autoédition : Corinne Murzeau – Lueur d'éveil

Dépôt légal : novembre 2022

Sommaire



Partie 1 : Qui suis-je ?

Partie 2 : Qu'est-ce qui m'entoure ?

Partie 3 : Comment fonctionne mon monde intérieur ?

Partie 4 : Qu'est-ce qui peut m'aider ?

Partie 5 : En quoi puis-je avoir confiance ?

Partie 6 : Comment mettre tout ça en pratique dans ma vie ?

Partie 7 : Mes phrases magiques !

Partie 8 : Mon ciel parfait !





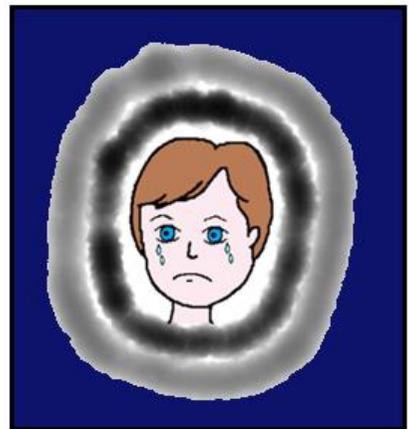
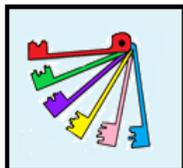
On peut dire que j'ai une chouette vie : j'ai de très bons copains à l'école, je passe de bons moments en famille, j'ai plein de jouets dans ma chambre, enfin voilà, j'ai vraiment tout pour être heureux.

Mais je ne sais pas pourquoi, de temps à autre je ne me sens pas très bien, je suis un peu angoissé. J'ai comme une grosse boule dans ma gorge ou parfois aussi dans mon ventre. Ça me rend triste et j'ai souvent envie de ne rien faire !

C'est comme si quelque chose en moi m'empêchait d'aller bien, sans que je sache pourquoi, c'est une sensation très désagréable.

Au début, je gardais ça pour moi. Mais comme souvent ça m'empêchait de m'endormir, j'ai fini par en parler à ma mère. C'est là qu'il s'est passé quelque chose de magique, elle m'a dit ceci :

« Julien, ne t'inquiète pas, je vais t'aider à aller beaucoup mieux. A partir de maintenant, je vais te donner les clés pour ne plus ressentir ces peurs, tu verras, c'est finalement très simple ! ».



Au départ, j'ai trouvé ça mystérieux. Comment ma mère pouvait détenir une méthode pour que ces angoisses inexplicables s'en aillent comme par magie ?

Et puis, je me suis dit que je devais lui faire confiance. S'il y a une personne en qui je peux avoir une totale confiance, c'est bien elle ! (Ok, sans oublier mon père bien sûr).



A partir de ce jour-là, elle m'a expliqué tout un tas de choses que je n'avais jamais apprises à l'école et qui pourtant semblent évidentes. Elle m'a montré qui je suis vraiment, comment je fonctionne et quel est le monde qui m'entoure. Elle m'a aussi donné des techniques qui me permettent de ne plus me retrouver dans ces états d'inquiétudes et de peurs.



Alors, une fois que j'ai compris combien cet enseignement a été pour moi une délivrance, je lui ai dit que j'aimerais bien donner toutes ces clés à mes copains et copines.

Mais comment pouvais-je le faire ? Ils ne voudront jamais m'écouter si je leur parle de ça dans la cour de récréation ?

Et c'est là que maman m'a répondu :
« Ferme les yeux, détends-toi, respire, ressens le calme à l'intérieur de ton corps et laisse-toi guider par tes intuitions ».

Maintenant, j'ai l'habitude de me mettre dans cet état de calme où je me sens si bien avec moi-même. Et dans cet instant de paix où tous mes rêves me semblent possibles et où aucune peur ne peut m'atteindre, une idée est arrivée comme une fusée dans ma tête et j'ai crié « Un livre, c'est ça, on pourrait écrire un petit livre qui permettrait de partager tout ce que tu m'as appris avec mes amis et avec tous les enfants qui en ont envie ! ».



Voilà donc pourquoi ce petit guide a été écrit. C'est un éveil pour s'ouvrir à la vie. Il est destiné aux enfants parce que c'est une chance de découvrir tout ça dès le plus jeune âge : on détient ainsi toutes les clés pour notre future vie d'adulte !

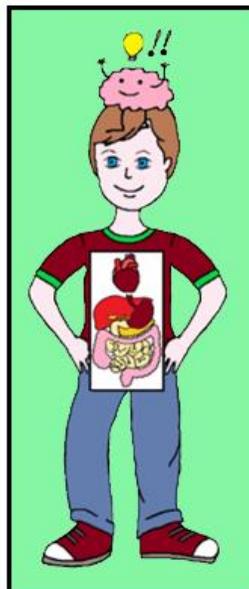
Qui suis-je ?

Comme on me l'a toujours appris, je suis tout d'abord un être humain avec un corps doué de multiples fonctions.

Mon cerveau analyse et me permet de calculer, de réfléchir, de comprendre, ...

Mon cœur est une pompe formidable qui amène le sang aux différents organes. Je suis capable de courir et de sauter. Mes sens me permettent de sentir, goûter, voir, entendre, toucher.

Bref, on m'a appris que j'étais un petit être fabuleux et extrêmement bien conçu. C'est vrai !



Mais voilà, dans mes livres d'école, on ne m'a pas tout expliqué. On ne m'a pas dit que j'avais d'autres pouvoirs incroyables.

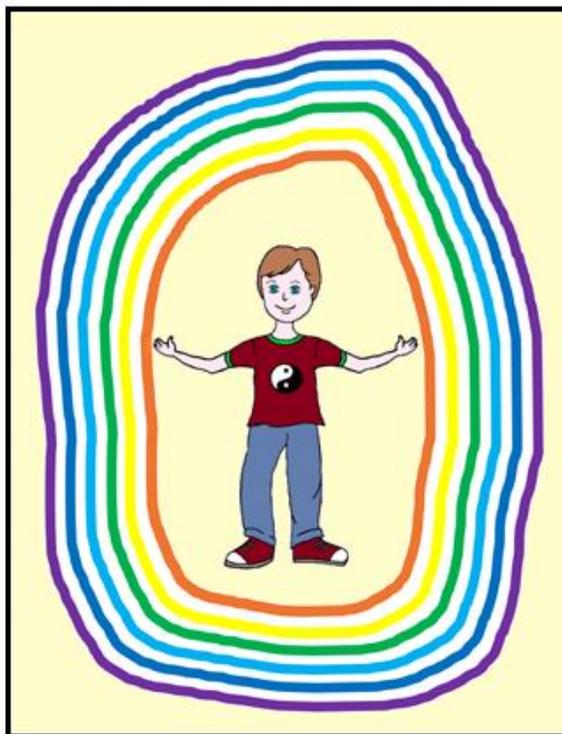
Et pourtant, dans mes livres de sciences on me parle parfois de choses invisibles comme les ondes, les sons, l'énergie. Mais on ne m'a jamais dit que moi aussi j'étais composé d'énergie et que cette énergie avait un impact très important sur moi, sur les autres et sur mon bien être.

Dans les pays orientaux, on parle du flux d'énergie naturelle qui est à l'origine de l'univers et qui relie les êtres et les choses entre eux. Ce flux est présent partout, en nous et tout autour de nous, alors je pense qu'il est essentiel de s'y intéresser !

Mon corps est en fait entouré d'un halo lumineux qui entoure tous les êtres vivants : les êtres humains mais aussi les animaux et les végétaux. Il est composé de différentes couleurs. On l'appelle souvent « aura ».

Cette énergie protège et nourrit mon corps. Si je suis heureux, en paix et en forme, mon aura est lumineuse. Si je suis en colère ou triste, elle peut changer de couleur.

Très peu de gens peuvent la voir, pourtant nous la ressentons. Lorsqu'on est attiré par quelqu'un ou au contraire lorsqu'on se sent mal à l'aise auprès d'une personne, c'est souvent une question d'énergie liée au rayonnement de notre aura.



Au départ, je n'y faisais pas vraiment attention, mais maintenant que je sais écouter mes intuitions et mes ressentis, je sais quand j'ai affaire à une personne qui est réellement sincère par exemple. Si quelqu'un s'approche de moi et que je me sens soudainement très heureux et enthousiaste, je sais que je suis en présence d'une belle personne !

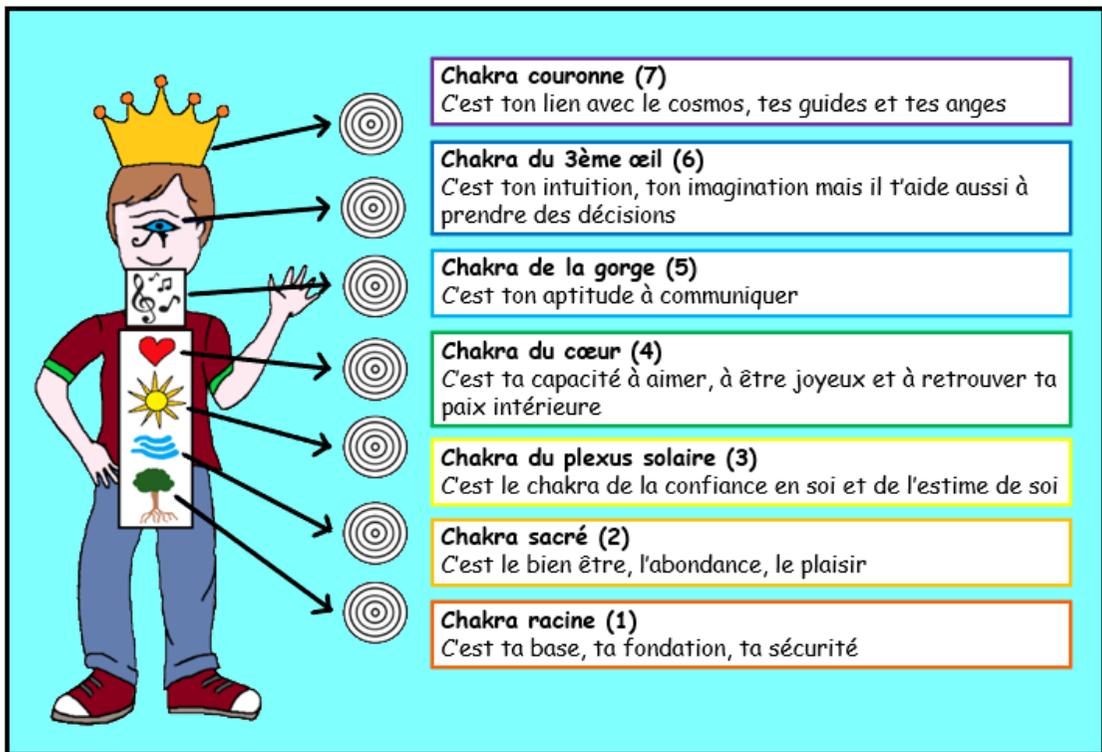
Mais comment circule toute cette énergie à l'intérieur de moi ?

Pour vous expliquer tout ça, j'ai choisi de faire référence à de vieilles traditions indiennes dans lesquelles on désignait les centres énergétiques par des petites roues appelées « Chakras ». Ces roues représentent nos sept centres énergétiques principaux.

J'imagine toujours que mes chakras sont des petits tourbillons qui permettent à mon énergie de bien circuler. Pour que la circulation se fasse facilement et pour que mes chakras soient parfaitement alignés, il faut que je m'occupe bien de moi, que je sois heureux et que j'écoute un peu plus ce qu'il se passe à l'intérieur de moi.

Chacun de ces centres énergétiques a un rôle spécifique et c'est bien de les connaître, ça permet de comprendre pourquoi parfois on ressent une sensation dans la gorge, dans le ventre ou au niveau de notre cœur.

Voyons maintenant comment tout cela fonctionne...



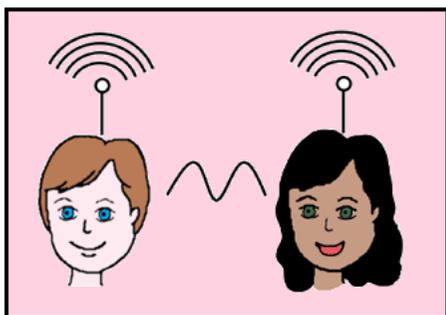
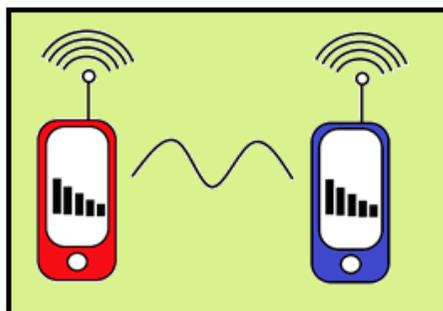
Pour moi, le chakra le plus important est celui du cœur. C'est à cet endroit que je ressens la joie, l'amour mais c'est aussi au niveau du cœur que je trouve mes réponses quand je dois prendre une décision. Lorsque je me pose une question et que je cherche la réponse avec mon mental, je me sens perdu, tout semble confus et j'ai souvent du mal à me décider.

Si j'écoute avec mon cœur, la réponse est claire et c'est toujours celle qui convient au moment présent.

Qu'est-ce qui m'entoure ?

Même si je ne vois ni mon aura ni mes chakras, je perçois parfois des sensations, j'ai aussi des intuitions et des idées qui arrivent de nulle part ! Il est vrai que dans notre monde actuel, beaucoup de choses pourtant invisibles existent bien : grâce à internet je peux jouer en réseau avec mes copains, les ondes me permettent de communiquer avec une personne à l'autre bout du monde et l'électricité permet de m'éclairer. Alors pourquoi n'y aurait-il pas d'autres choses invisibles à mon service ?

Nous fonctionnons déjà avec le monde invisible...



Parfois, je pense à quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps et hop, dans l'instant je le croise dans la rue. Ou alors je me dis que je vais appeler mon papi et hop, le téléphone sonne et c'est lui. Incroyable non ? Ça ne peut pas être une coïncidence à chaque fois !

Lorsque je suis inquiet, notamment quand je dois dormir à l'extérieur de chez moi, je sers très fort mon doudou contre moi. Sa douceur, son odeur me réconfortent, c'est vrai, mais il y a autre chose : c'est comme si ce petit ours était plus qu'une simple peluche. L'énergie d'amour que je ressens pour mon doudou est tellement forte qu'elle le rend presque vivant !

En fait, j'ai compris que toute cette énergie qui vient du cœur et qui est invisible à mes yeux transforme le monde qui m'entoure, c'est très puissant !





Et puis, il y a autre chose que je vous confie : quand je n'arrive pas à faire quelque chose, ou quand je suis triste, je parle à mon ange gardien.

Je ne l'ai jamais vu mais c'est certain, il existe, car quand je lui demande de m'aider, il est toujours présent et ça fonctionne !

Je pense vraiment que nous sommes toujours bien accompagnés. Ce compagnon c'est notre bonne étoile, notre ange gardien, une belle énergie qui est toujours prête à nous aider et à nous réconforter.

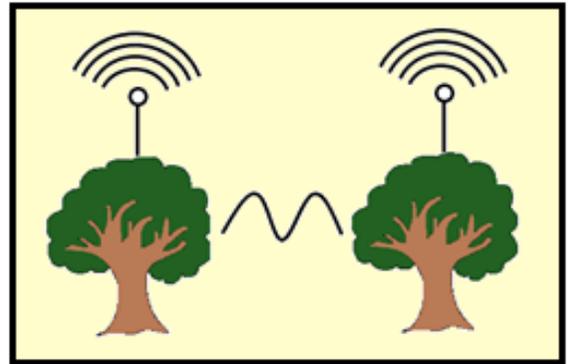
Il ne faut pas hésiter à l'appeler et à le remercier.

Et l'autre jour, j'ai vu un reportage à la télévision qui expliquait aussi que les arbres communiquent entre eux. Pourtant, on ne voit rien ? Il n'y a pas de câbles entre eux ?

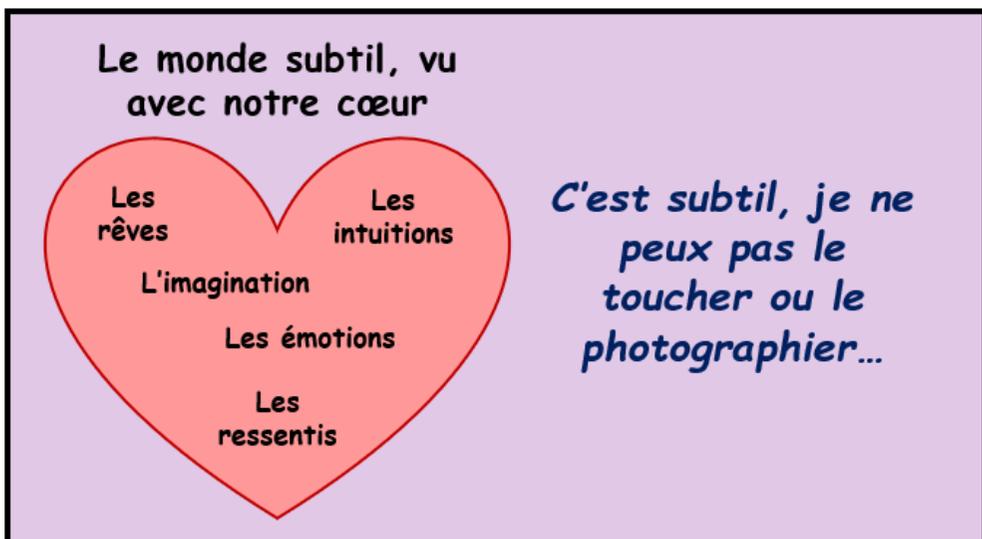
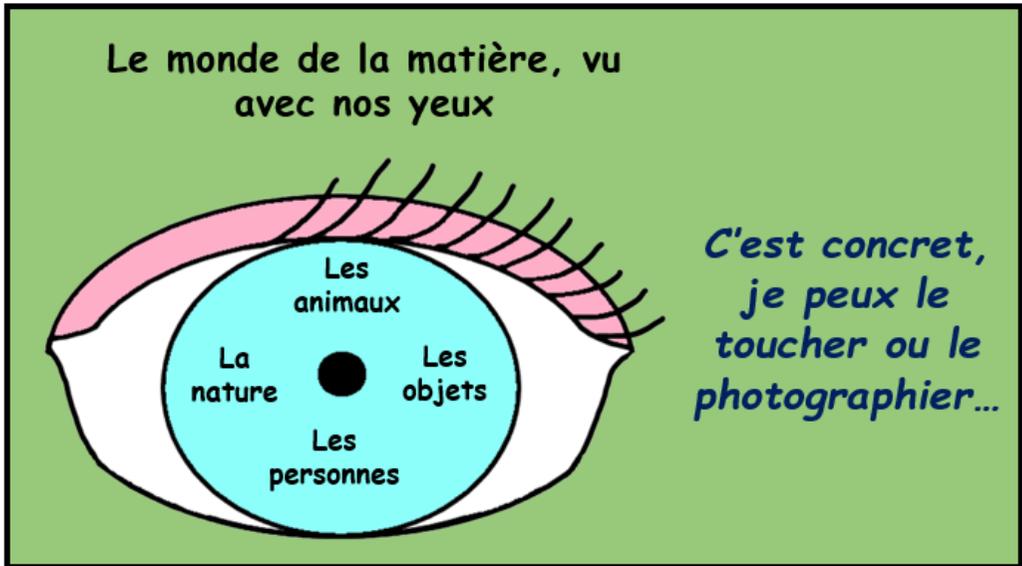
D'ailleurs, on peut aussi parler aux plantes. Maman m'a dit que plus on leur chuchote des mots doux et plus elles sont en forme...

Alors je n'ai plus de doute, il existe bien un moyen de communiquer autre que la parole.

Ce serait une sorte de langage subtil qui ne fait pas appel à notre mental mais plutôt à tous nos ressentis.



C'est comme si au lieu de toujours raisonner, analyser ou réfléchir, on décidait de se mettre en pause et de laisser nos sensations nous envahir.
Au lieu de nous focaliser sur le monde vu avec nos yeux, nous pouvons essayer de le ressentir avec notre cœur.

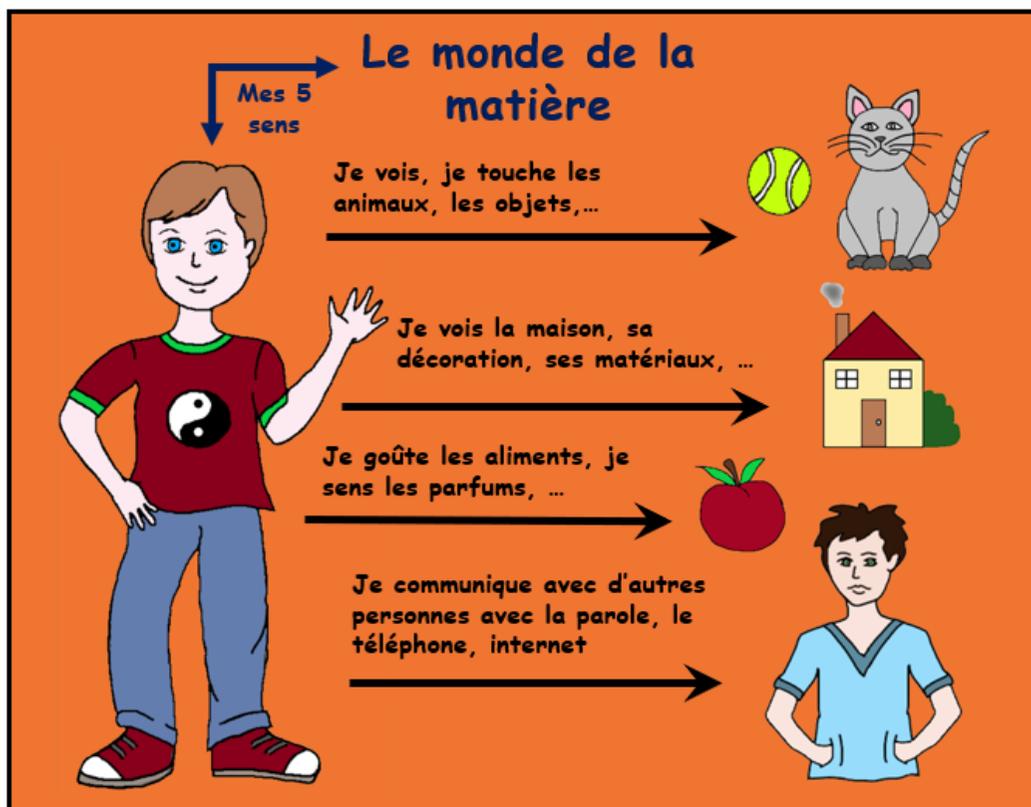


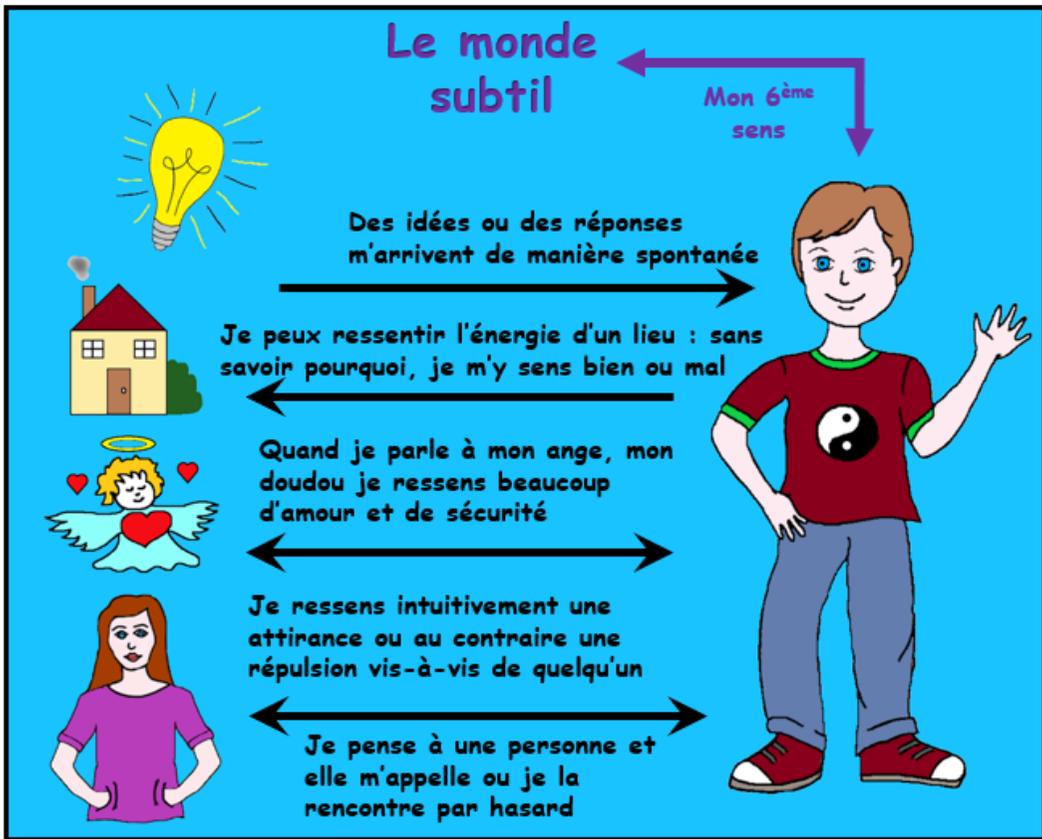
Je m’amuse souvent à essayer de ressentir les sensations avec mon cœur quand je rentre dans un nouveau lieu.

Par exemple, l’autre jour, je suis allé pour la première fois chez un copain.

Quand je suis entré chez lui, au premier abord j’aurais pu me dire « Oh mais quel bazar ! », mais non, je suis resté trente secondes dans l’entrée (pendant qu’il allait chercher un jeu dans sa chambre), j’ai fermé les yeux et j’ai écouté toutes les sensations qui sont venues à moi : je me sentais bien, ça me chatouillait au niveau du ventre, mon cœur était calme et chaud, ma respiration était ample et mon corps me disait : « Cet endroit est chaleureux, il fait bon vivre ici ! ». Je ressentais une très bonne énergie.

Je sais maintenant que j’évolue dans deux mondes différents : celui de la matière que j’expérimente avec mes cinq sens et celui des énergies subtiles que je ressens avec mon sixième sens (quand je ne laisse plus mon mental être aux commandes).





Avec l'habitude, ça devient très simple d'écouter ses intuitions et de se faire confiance. Ça a d'ailleurs un avantage incroyable : ça nous libère des peurs et du stress.

Plus je pratique et plus je me sens calme à l'intérieur de moi. Je ne me sens plus du tout parasité par des pensées négatives ou des jugements qui souvent ne sont pas fondés. C'est extrêmement libérateur !

Comment fonctionne mon monde intérieur ?

A l'école, j'apprends énormément de choses : le français, les sciences, le sport, les règles de vie, etc.

C'est important, bien sûr, mais je crois qu'on a oublié dans cet emploi du temps très chargé un thème essentiel : la découverte de soi !

Si on nous apprenait tout petit que pour être heureux et pour mieux vivre avec les autres il fallait avant tout mieux se connaître, alors nous aurions beaucoup de clés à notre disposition et la vie serait beaucoup plus facile.



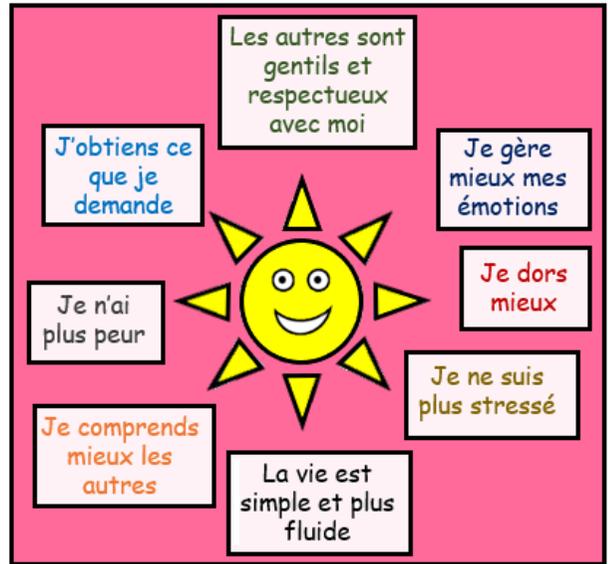
Si un jour je deviens enseignant, à l'école de la vie, j'enseignerai une matière qui s'appellerait « La loi de l'attraction ».

C'est un peu comme la pesanteur : la terre attire à elle les objets qui tombent. Eh bien, nous aussi nous attirons à nous des situations ou des personnes qui ont la même énergie que nous.

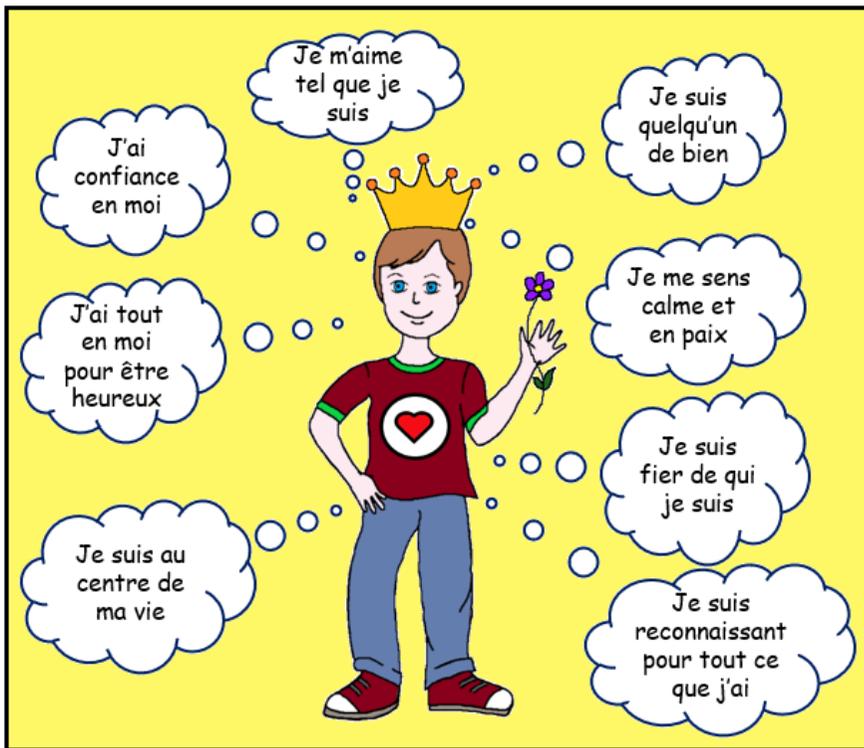
C'est pour ça que c'est important de toujours veiller à ce que notre énergie soit le plus haut possible.

Plus je suis joyeux, heureux, avec l'envie d'aider les autres et plus j'attire à moi des amis qui me ressemblent.

C'est comme si les copains qui eux sont en colère ou méchants ne s'intéressaient plus à moi.



Si je cultive la positive attitude, je suis sûr d'attirer à moi de bonnes énergies.

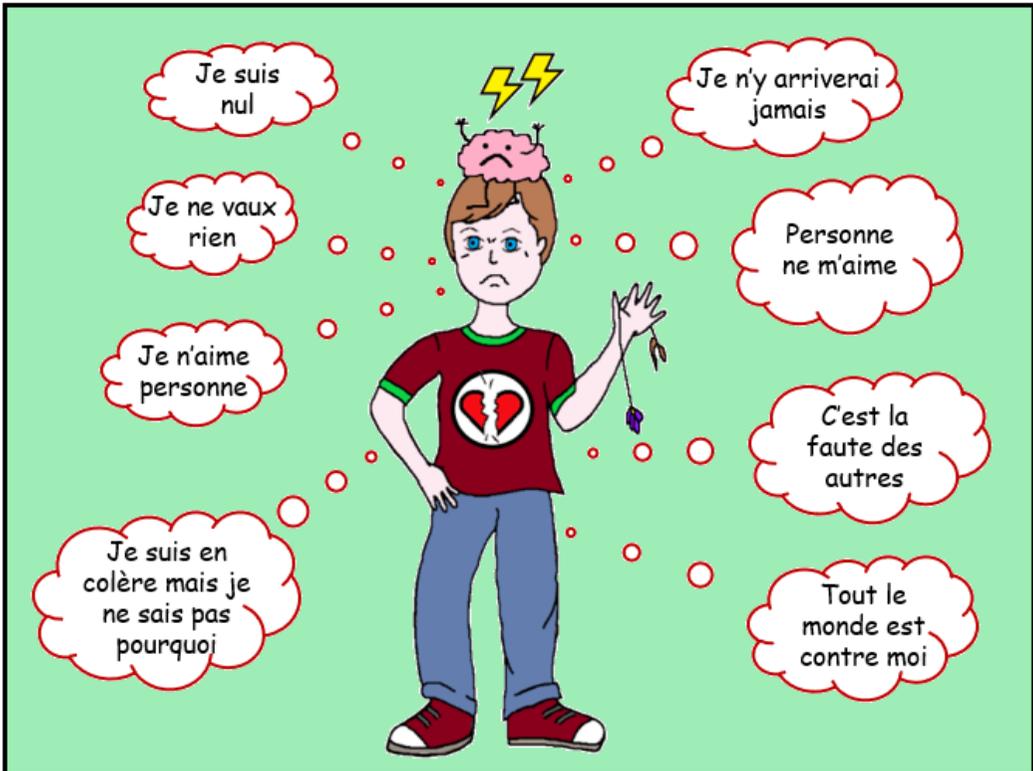


Au contraire, si je suis à mon tour de mauvaise humeur, manipulateur ou furieux alors je n'attire que des enfants qui m'embêtent ou qui ne sont pas très respectueux envers moi.

Je deviens alors un aimant à problèmes, rien ne se passe comme je le souhaite.



Si je reste dans la négativité, je suis sûr d'attirer à moi de mauvaises énergies.

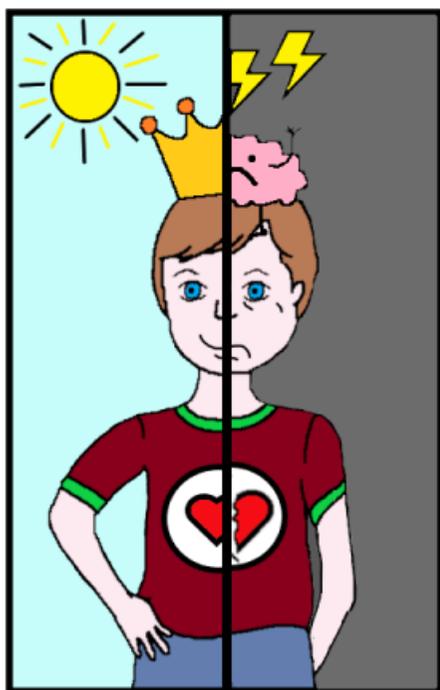
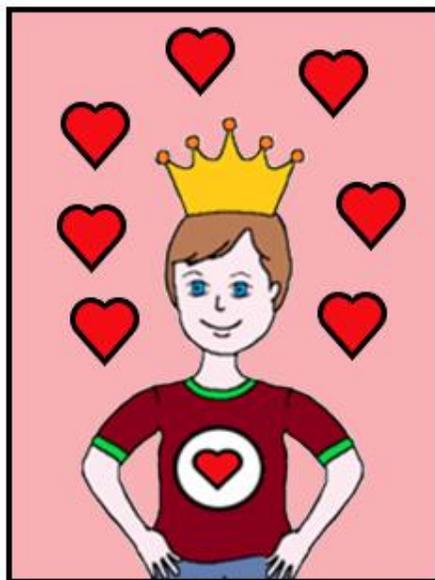


Finalement, j'ai compris que le plus important c'est d'abord de s'aimer soi-même, car plus on s'aime, plus on est heureux.

Et plus on est heureux plus on aime les autres.

Pour moi c'est simple, les deux clés du bonheur sont « l'estime de soi » qui doit nous permettre d'apprécier notre propre valeur et « la gratitude » qui nous amène à dire « merci » et à être reconnaissant pour tout ce qu'il y a de beau en nous et chez les autres.

Et franchement, lorsqu'on découvre ces deux clés magiques, c'est comme si notre monde s'ouvrait à quelque chose de plus beau et de plus grand !



Bon, c'est vrai qu'au départ, quand maman m'a dit que s'aimer soi-même était la chose primordiale à notre épanouissement, je lui ai répondu que c'était un comportement extrêmement égoïste !

Et puis, elle m'a tout expliqué et tout est devenu très limpide.

Lorsqu'on ne s'aime pas, lorsqu'à longueur de journée on est négatif envers nous-même et qu'on se dévalorise, lorsqu'on se sent toujours victime des autres, on baisse alors petit à petit notre énergie et on perd confiance en soi.

Comment peut-on rayonner auprès des autres quand nous-mêmes nous sommes ternes et tristes ?

Chaque individu est exceptionnel, quel qu'il soit ! Nous avons tous un cœur et nous sommes tous capables d'accomplir des choses magnifiques peu importe ce que nous sommes en apparence.

C'est à l'intérieur qu'on reconnaît la grandeur des gens, l'aspect physique de notre corps n'entre pas en jeu.

Bien sûr je dois prendre soin de mon corps pour être en bonne santé, mais je dois également prendre soin de mon monde intérieur. Ma mère le nomme « Son jardin intérieur » et elle me dit toujours « Plus mon jardin intérieur est arrosé et bien entretenu, mieux il résiste aux agressions extérieures » (*).



Et quand je joue trop la victime, elle rajoute souvent : « La peur, le stress et la négativité sont les mauvaises herbes de mon jardin intérieur et je suis la seule qui ait le pouvoir de les arracher. Je ne souhaite avoir dans mon jardin que des jolies fleurs, et toi ? » (*).

Elle me touche toujours avec ses réflexions très imagées. Savoir qu'on a le choix et le pouvoir en nous de ne plus toujours subir, de gérer comme on le souhaite ce qui vient de l'extérieur, de ne plus se placer forcément comme victime face à des événements désagréables, c'est très réconfortant. On peut reprendre ainsi le pouvoir sur notre monde intérieur !

(*). Phrases inspirées par la lecture de « La plénitude de l'instant » de Thich Nhat Hanh

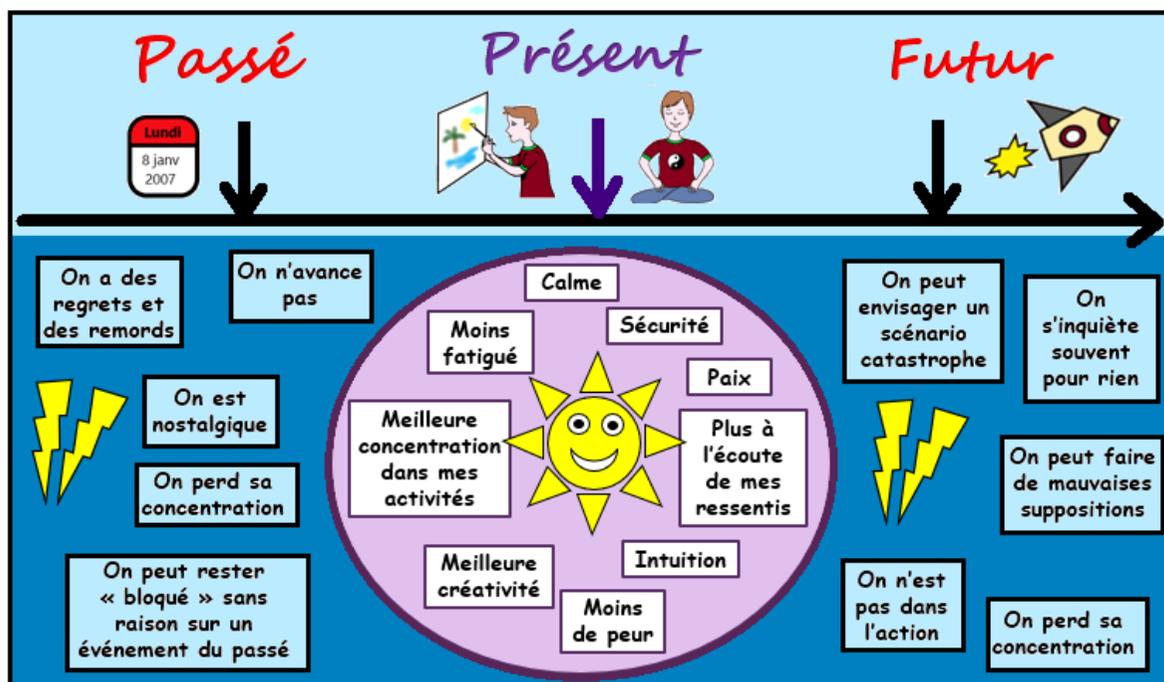
Qu'est-ce qui peut m'aider ?

Pour apprendre à mieux se connaître, il y a d'abord un premier grand principe : savoir vivre dans l'instant présent !

On ne s'en rend pas toujours compte mais notre mental nous emmène sans cesse soit dans le passé (pourquoi j'ai fait ça ? et si j'avais fait ça autrement ? ...), soit dans le futur (si pendant ma course de VTT dimanche je déraile, qu'est-ce qui se passera ?).

Bref, quand notre mental bouillonne, c'est rarement pour nous calmer et nous donner des images rassurantes.

Le seul moment où on peut retrouver la paix, c'est dans l'instant présent, car à cet instant même, tout est possible, tout est parfait, rien ne peut être exagéré puisque c'est ce qui est maintenant !

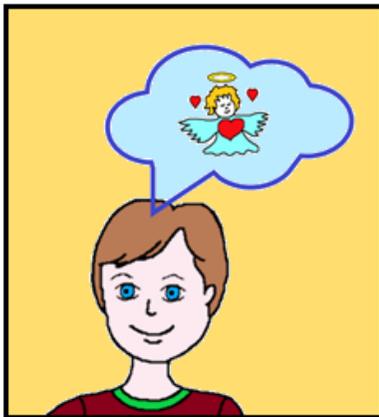


Je peux vous donner plusieurs techniques pour savourer ce moment présent :

La méditation : s'asseoir ou s'allonger quelques minutes et ne penser à rien, se laisser aller, se sentir porté.

C'est comme si on se connectait à notre pouvoir intérieur (dans notre monde actuel, on accorde bien trop d'importance à tous les stimuli extérieurs, ça nous met constamment en alerte).

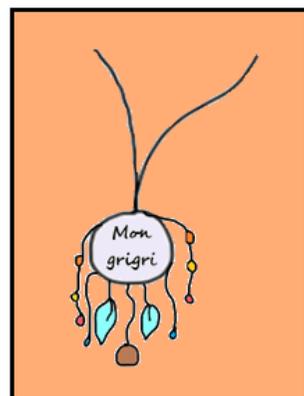
Si on médite régulièrement, on se sent plus léger et c'est comme si notre cœur s'ouvrait. On est prêt à affronter tous les événements de la journée !

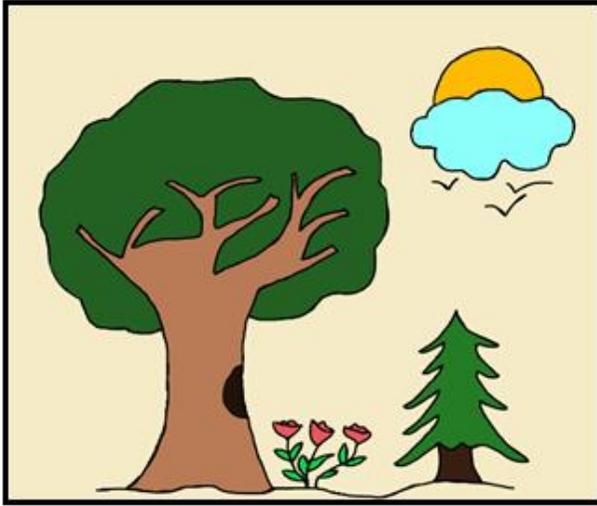


Parler à son ange : moi, c'est comme ça que je l'appelle mais on peut lui donner le nom que l'on veut (guide, étoile, fée, ...). Quand on se sent énervé, triste, en colère (eh oui, ça nous arrivera encore) on peut lui parler et lui demander de l'aide. Il adore ça ! On peut même lui demander de nous faire un petit signe, on peut toujours compter sur lui. Je n'oublie jamais de le remercier car je sais qu'il est toujours là pour moi.

Adopter un petit « grigri » : parfois, c'est bien d'avoir un petit objet qui nous rassure et qui nous rappelle que nous ne sommes jamais seul. Maman dort toujours avec une petite pierre de quartz rose sous son oreiller, elle dit que ça l'aide à bien dormir et à faire de jolis rêves.

Moi, j'ai un coussin magique, tout doux avec lequel j'aime bien rentrer dans le pays des songes. Mais c'est un peu grand pour qu'il me suive partout, alors je pense que je vais essayer de trouver un autre « grigri » !





Se promener dans la nature : la nature devrait être notre modèle à tous.

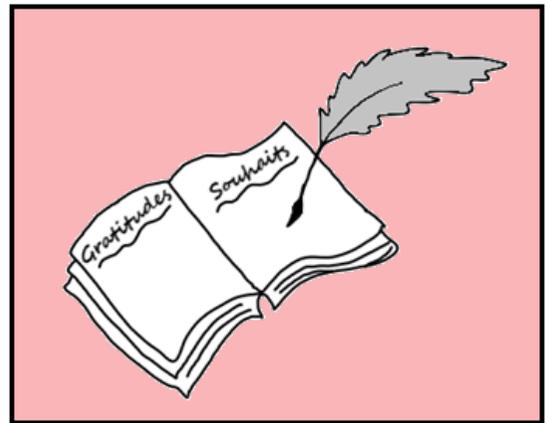
Les animaux et les végétaux ne se soucient ni du passé ni du futur, ils vivent dans l'instant présent et tout est fluide et harmonieux.

Prendre le temps de se balader, de toucher la terre, de sentir le vent sur notre visage, la chaleur du soleil nous réchauffer le cœur. J'adore aller jouer dans la forêt avec mes copains, quel bon moment, on ne voit pas le temps passer !

On peut même faire des câlins aux arbres, on peut ainsi ressentir leur bonne énergie !

Tenir un petit carnet de gratitudes et de souhaits : on ne remercie jamais assez pour tout ce que l'on a (un logement chaleureux, de la nourriture saine, de bons amis, une famille aimante, ...) alors on peut parfois écrire dans notre petit carnet que nous sommes reconnaissants pour tout ça.

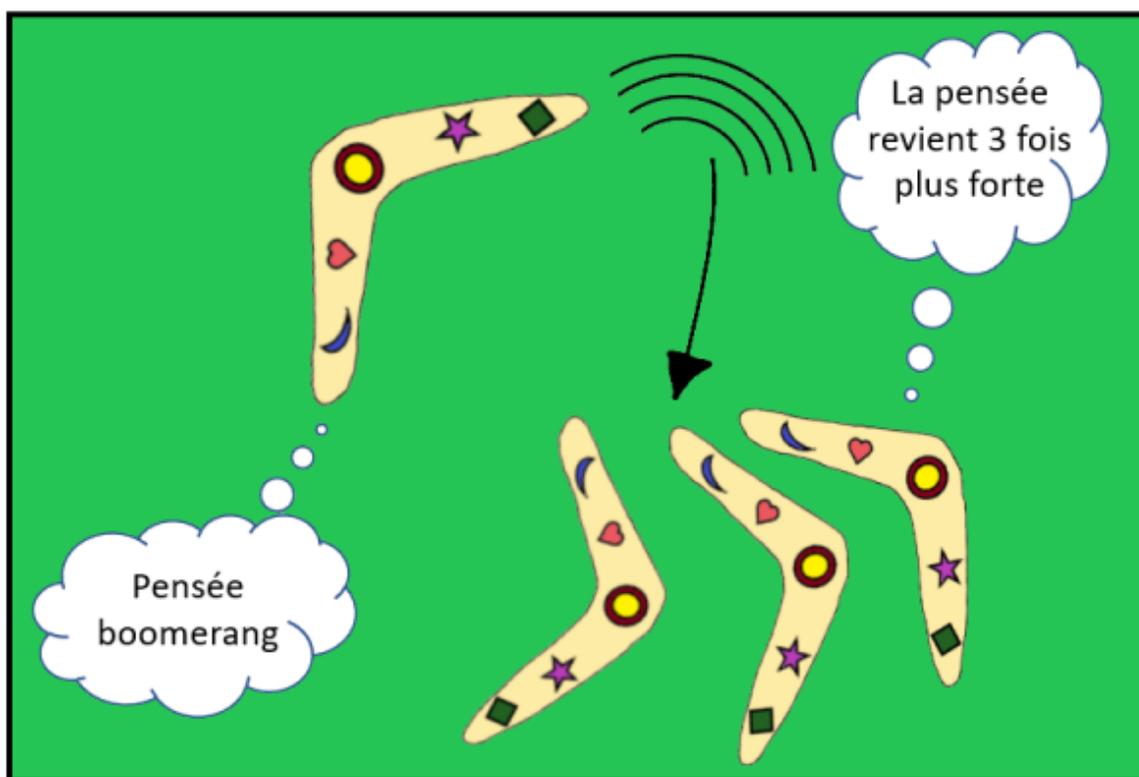
On peut également noter tout ce qu'on aimerait avoir ou faire (dans la limite du raisonnable évidemment) : un nouveau cartable pour la rentrée, plus de temps pour jouer avec mes copains, réussir mon contrôle d'histoire, pouvoir créer un tremplin en bois, ...



On peut aussi avoir de belles pensées pour les gens qui en ont besoin.

Il paraît que toutes les pensées que l'on émet dans l'univers nous reviennent directement trois fois plus fortes (un peu comme un effet boomerang).

Alors on peut comprendre qu'il vaut mieux envoyer de belles pensées plutôt que des pensées négatives, sinon, attention au retour !

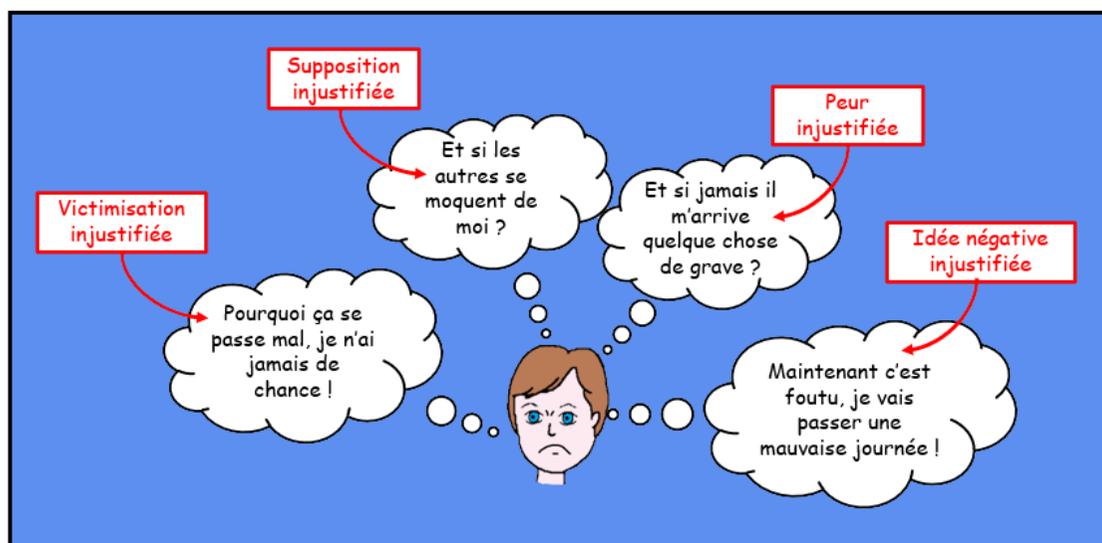


En quoi puis-je avoir confiance ?

Avant, je n'avais pas souvent confiance en moi.

Par exemple, dès qu'il fallait réciter une poésie en classe ou parler devant beaucoup de gens ça m'angoissait, je me disais « Si je me trompe ou si je dis quelque chose qui ne convient pas, que vont-ils penser ? ».

En fait, j'avais énormément peur du regard des autres.



Si on y réfléchit bien, toutes ces peurs et ces inquiétudes ne sont que des illusions, des imaginations négatives de notre mental. Ce n'est pas la réalité.

Parfois, quand j'étais frustré à cause d'un événement (par exemple si un copain devait venir jouer à la maison et qu'au dernier moment c'était annulé) je n'arrêtais pas de ruminer, de m'énerver, de ressasser et ça me rendait malade à l'intérieur de moi.

C'est comme si l'expérience négative (moment agréable annulé) était rentrée à l'intérieur de moi et qu'à force de lui donner de l'importance, je la faisais grossir pour finalement m'identifier à elle : je devenais moi-même négatif !

Mais heureusement, il existe des moyens pour ne plus souffrir de ces situations.

Je vous dévoile la phrase suivante qui a été pour moi un déclic prodigieux : « Nous avons toutes les cartes en main ! ».

Maintenant j'ai compris que quand une chose désagréable arrive, ça ne sert à rien de lutter et de la rejeter, mais au contraire il faut l'accepter avec sérénité et à ce moment-là cette chose désagréable perd de sa négativité.

Il y a des événements qu'on ne peut pas changer, c'est comme ça. Si mon copain ne peut pas venir jouer chez moi, c'est qu'il y a une bonne raison (il est malade ou il doit partir quelque part).



Si je m'énerve et fais tourner en boucle dans ma tête la phrase « J'en ai marre, c'est toujours pareil, je n'ai pas de chance, ... » qu'est-ce que ça va produire ?

D'abord ça ne va rien changer à la situation (mon copain ne pourra toujours pas venir) et ensuite ça va me rendre malheureux et ma journée sera gâchée.

Si au contraire je me dis « Ok, mon copain ne peut pas venir, c'est dommage mais c'est comme ça, je ne peux pas changer cet événement » et si ensuite je m'assois calmement, je ferme les yeux, je respire tranquillement. J'intègre cette idée, j'écoute ce que je ressens, je laisse passer les émotions sans les rejeter. Et une fois que les émotions sont passées, je les laisse sortir de moi et hop, je suis prêt à passer à autre chose. J'arrive même maintenant à me dire « Pas grave, il viendra jouer avec moi la semaine prochaine ! ».

Et là je me sens libre comme l'air, je peux me consacrer à autre chose, je n'ai plus cette boule dans ma gorge ou dans mon ventre. C'est génial, non ?



Quand j'imagine que nous avons toutes les cartes en main, c'est tout à fait ça : nous avons en nous tous les outils pour décider seul si nous souhaitons vivre une situation de manière sereine ou si nous souhaitons la vivre de manière déplaisante.



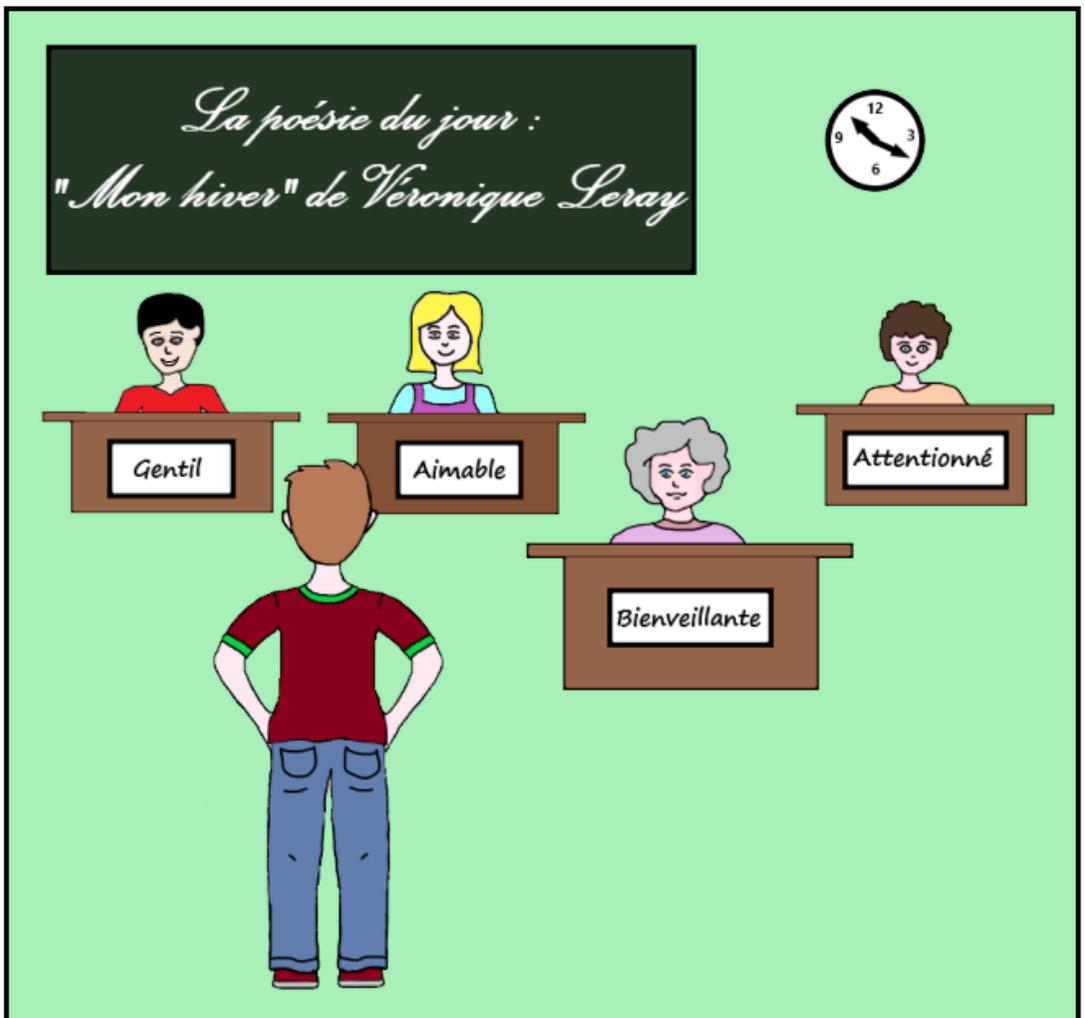
Il ne faut pas négliger le pouvoir de l'intention : tout ce que je dis ou pense crée ma réalité car les paroles et les pensées sont transformées en énergie et cette énergie a un impact sur mon environnement.

Lorsque j'envoie des pensées positives je transforme la vibration de l'énergie autour de moi, je me sens mieux et j'accueille plus facilement mes émotions et les épreuves qui sont sur mon chemin.

Quand j'ai compris tout ça, mon choix a été vite fait : j'ai décidé à partir de cet instant de ne vivre que de belles situations ! Et ça marche aussi lorsque je récite ma poésie en classe.

Au lieu de me dire « Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi si je me trompe ? Je suis sûr qu'ils vont se moquer de moi, ils vont me juger... », eh bien je me dis : « J'ai confiance en moi, tout va bien ! ».

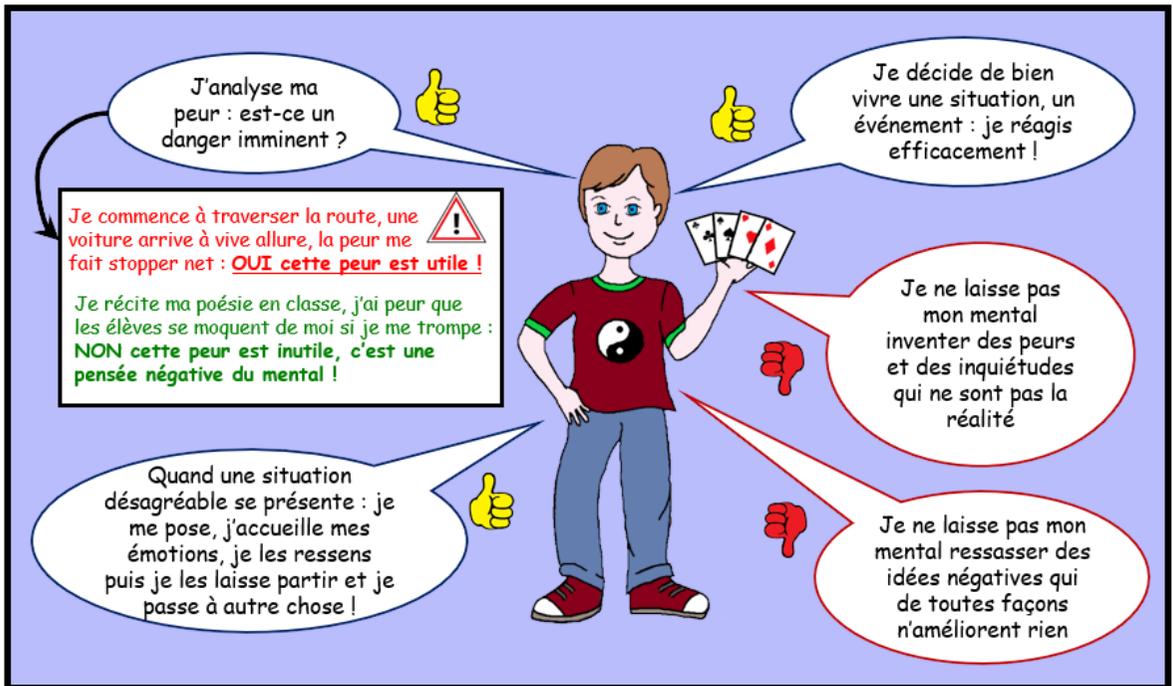
Les autres ne doivent pas être la cause de ma peur, qu'il y ait une, dix ou cent personnes qui me regardent et m'écoutent, qu'est-ce que ça change ?



D'ailleurs quand je prononce le mot « peur », ma mère a encore une phrase magique, elle me dit : « La peur n'est utile qu'en cas de danger imminent, est-ce un danger imminent ? ».

Il faut dire qu'elle a raison, que peut-il m'arriver de grave lorsque je récite ma poésie ?

Je vous montre ci-dessous comment réagir face à une situation de peur ou de stress :



C'est vraiment très important de chasser la peur lorsqu'elle n'a aucune raison d'être là. Quand on comprend ça, on élimine petit à petit les inquiétudes parasites et on se sent plus léger.

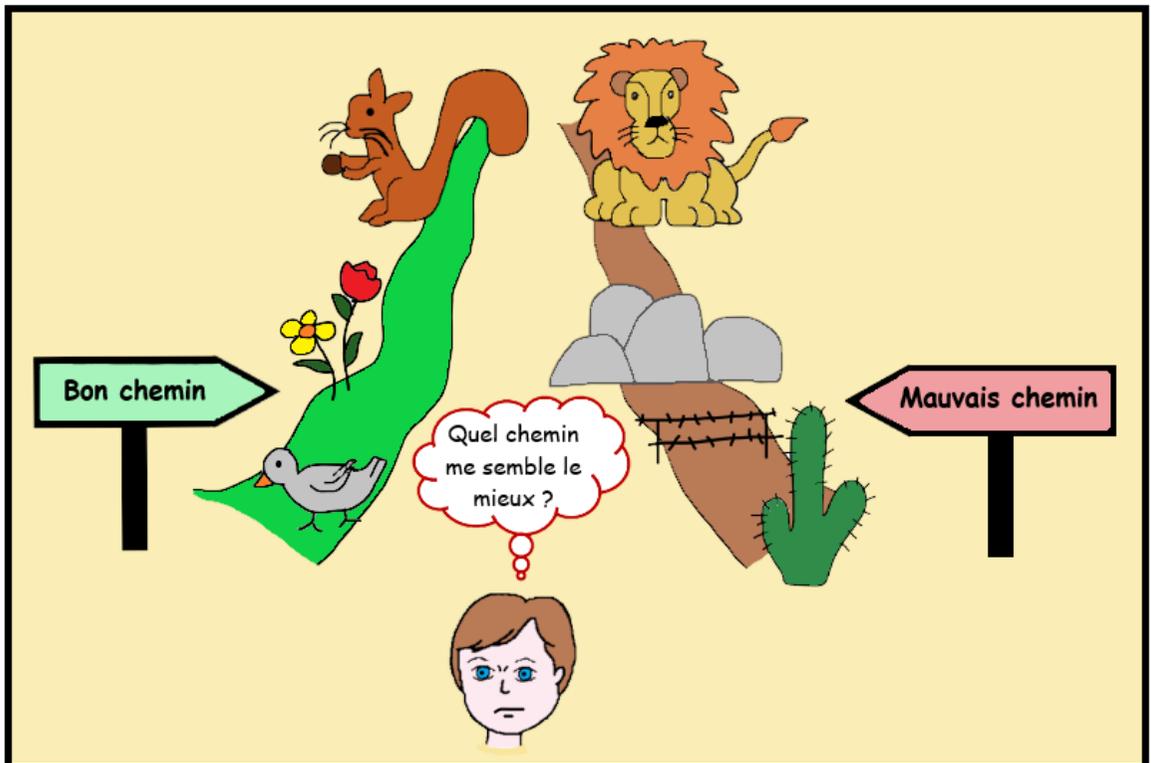
Comment mettre tout ça en pratique dans ma vie ?

En fait, mettre en pratique ne doit pas être compliqué.

Ma mère me dit toujours « Si c'est facile, si c'est fluide, c'est que tu es sur le bon chemin ».

En fait, elle veut dire par là qu'être heureux dans la vie et bien dans ses baskets ne doit pas être quelque chose de fastidieux ou de difficile à mettre en place.

Si nous allons vers ce qui nous plaît, ce qui nous nourrit à l'intérieur, alors nous serons en phase avec nous-même et la vie sera beaucoup plus simple.



Je vous ai déjà dit que le plus important c'est de s'aimer soi-même afin d'être en harmonie avec ce que nous sommes réellement et ce à quoi nous aspirons.

Pour que ce soit facile à mettre en place, je vous ai fait une petite liste :

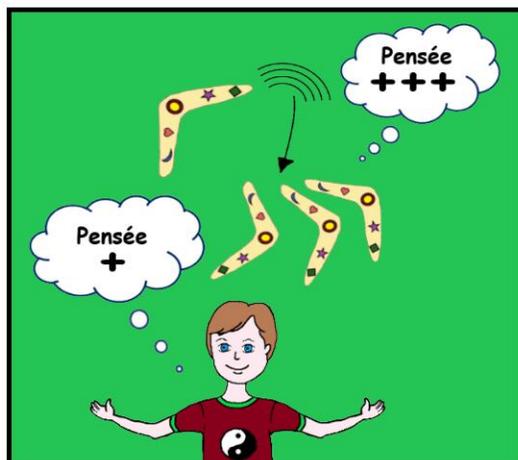
Remercier pour ce que l'on a déjà : c'est toujours bien de reconnaître ce qui va bien dans notre vie.

Outils : carnet de gratitudes, remercier les personnes autour de nous, remercier notre petit ange pour sa protection.



Rester positif pour attirer à soi du positif : il ne faut pas oublier que nos pensées sont des énergies et qu'elles ont donc un impact sur notre réalité.

Outils : ne pas laisser le mental générer des pensées négatives, savoir accueillir les émotions, ne pas faire de suppositions ou d'interprétations, ne pas juger les autres. Rire et s'amuser.



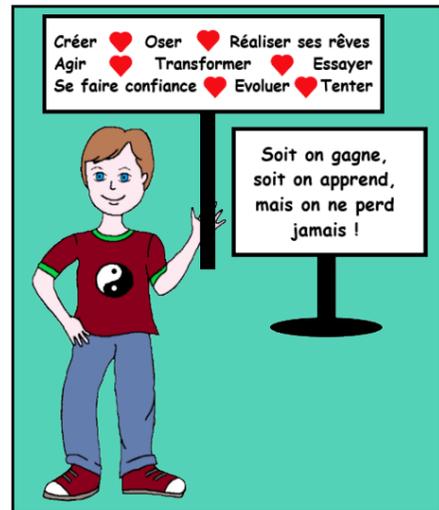
Emettre des souhaits pour devenir créateur de notre réalité : plus on imagine ou visualise ce que l'on souhaite, plus on transforme positivement notre réalité.

Outils : carnet de souhaits, demandes à l'univers, visualiser dans notre tête ce qu'on aimerait faire ou avoir.



Se mettre en action : c'est bien d'émettre des souhaits mais il faut aussi agir concrètement dans la matière pour créer notre réalité.

Outils : avoir confiance en soi et se définir des petits ou des grands objectifs, ne pas avoir peur de l'échec car il n'y a jamais d'échec. Je peux vous l'affirmer « Soit on gagne, soit on apprend, mais on ne perd jamais ! ».



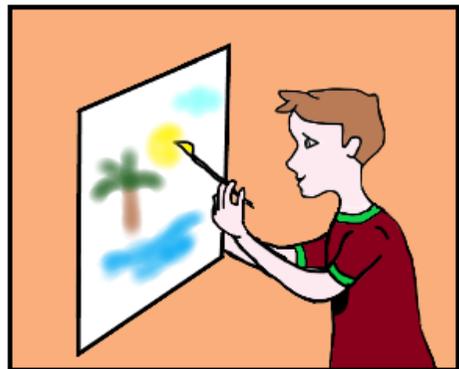
Stimuler sa créativité : on vit dans un monde où beaucoup d'activités liées aux écrans nous mettent dans un état passif. Dans cette posture, le temps peut passer très vite mais après ça on ne se sent pas forcément très bien, on est fatigué, énervé et pas du tout motivé.

Si au contraire on se lance dans une activité qui nous passionne alors on ne voit pas le temps passer et en plus, on se sent nourri à l'intérieur de nous, c'est gratifiant !

Moi, j'adore le dessin et quand je dessine, je suis vraiment dans l'instant présent, j'ai l'impression que tout est parfait à ce moment-là.

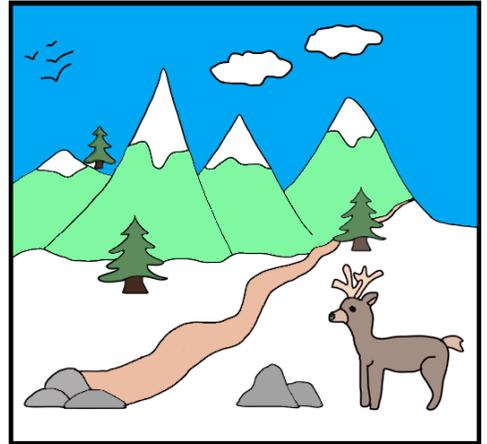
Je ressens aussi cette sérénité et ce plaisir quand je prépare un bon gâteau !

Outils : peu importe ta création, le principal c'est de créer et de laisser libre cours à ton imagination.



Profiter de la nature : la nature a tout à nous apprendre alors profitons de ses bienfaits. Sortir, c'est s'aérer dans tous les sens du terme : le corps et l'esprit !

Outils : se promener, courir, jouer, observer, s'émerveiller, sentir, ... Bref, quand on est dans la nature, tous nos sens sont en éveil !

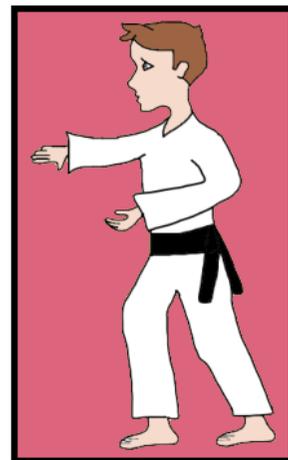


Prendre soin de son corps : maman insiste beaucoup sur mon bien être intérieur mais c'est parce que depuis tout petit elle m'a appris à prendre aussi soin de mon corps. Comme elle dit : « C'est notre véhicule, il faut le bichonner ! ». A la maison, tout le monde pratique un sport régulièrement.

Ma sœur aînée adore la danse, ma sœur cadette est fan de tennis, mes parents sont adeptes de la course à pied et moi je suis heureux dès que je suis sur mon vélo !

Bien sûr, nous faisons aussi attention à ce que nous mangeons, tout en gardant quelques petits plaisirs évidemment !

Outils : pas besoin de faire du sport à haut niveau, l'important c'est de pratiquer régulièrement et de prendre du plaisir.



Mes phrases magiques !

Vous avez pu observer que tout au long de ce petit livre nous vous avons transmis quelques phrases magiques.

Lorsque nous les prononçons avec conviction, elles ont un pouvoir incroyable !

Chaque mot posé avec intention est une énergie qui peut transformer notre vie de façon étonnante, alors n'hésitez pas à les utiliser !

Je vous les transmets ici une nouvelle fois :

« Ferme les yeux, détends-toi, respire, ressens le calme à l'intérieur de ton corps et laisse-toi guider par tes intuitions ».

« Plus mon jardin intérieur est arrosé et bien entretenu, mieux il résiste aux agressions extérieures. »

« La peur, le stress et la négativité sont les mauvaises herbes de mon jardin intérieur et je suis le seul qui ait le pouvoir de les arracher. Je ne souhaite avoir dans mon jardin que des jolies fleurs, et toi ? ».

« Nous avons toutes les cartes en main ! »

« La peur n'est utile qu'en cas de danger imminent, est-ce un danger imminent ? »

« Si c'est facile, si c'est fluide, c'est que tu es sur le bon chemin. »

« Soit on gagne, soit on apprend, mais on ne perd jamais ! ».

« Notre corps est notre véhicule, il faut le bichonner ! »

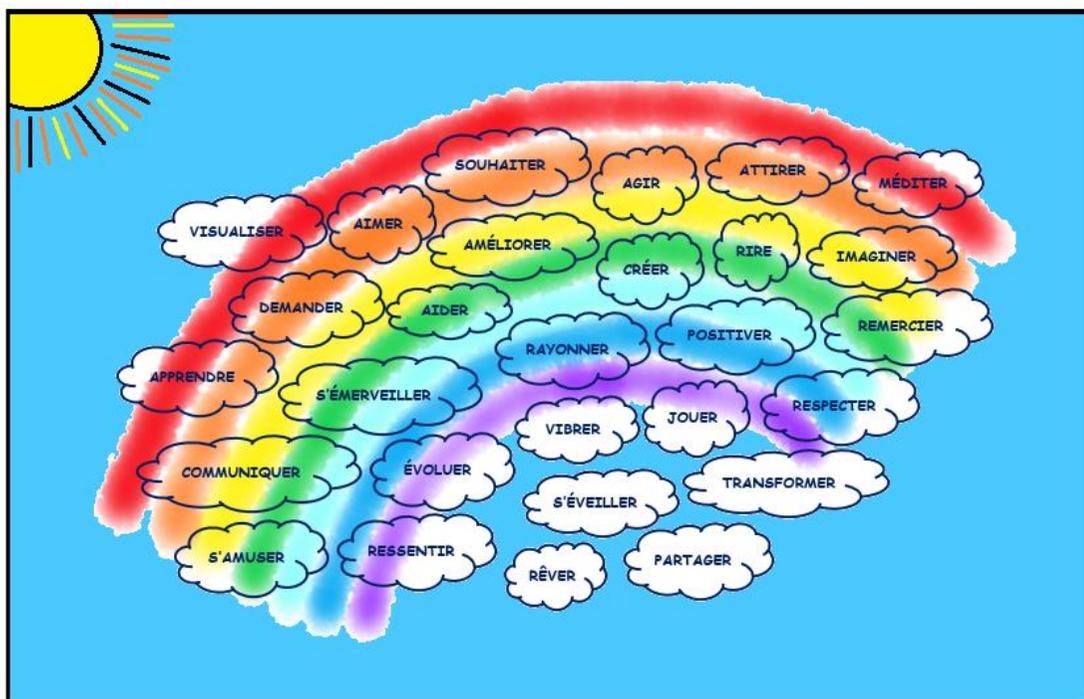


Mon ciel parfait !

Pour terminer ce livre, je souhaitais vous présenter ma météo préférée, celle de mon ciel parfait.

Elle est composée de divers éléments :

- ✓ Un ciel bleu azuréen qui représente une vie harmonieuse et douce.
- ✓ Des petits nuages qui correspondent aux épreuves de la vie mais que l'on peut transformer en opportunités à évoluer. Ces petits nuages nous permettent de progresser grâce aux actions que l'on met en place chaque jour.
- ✓ Une belle luminosité apportée par le soleil qui symbolise l'énergie, la chaleur et le rayonnement. C'est la lumière qui est en chacun de nous.
- ✓ Un magnifique arc-en-ciel qui déploie toutes ses couleurs et qui exprime la diversité de chaque être humain. L'arc-en-ciel nous dit aussi que tous nos désirs peuvent être dictés par notre cœur.



Et toi, quel est ton ciel parfait ?

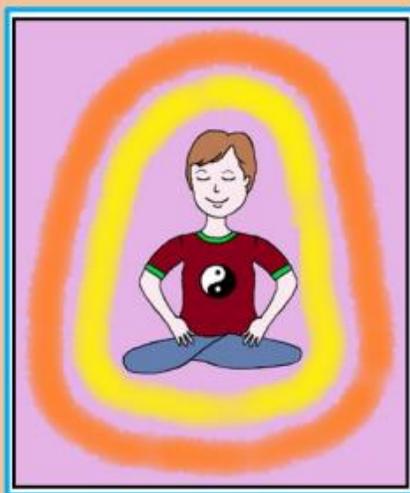
C'est parce que Julien, 10 ans, ne comprenait pas pourquoi parfois il se sentait triste sans raison, que sa mère a décidé de lui donner des clés pour mieux comprendre qui il est réellement.

Ce petit guide permet à chaque enfant de mieux réagir face aux différentes situations de la vie et d'apprendre à s'aimer pour mieux vivre avec les autres.

Il explique simplement qui nous sommes à l'intérieur et quels sont nos pouvoirs incroyables pour expérimenter une vie plus joyeuse et beaucoup plus fluide.

Ce petit guide est un éveil pour s'ouvrir à la vie !

Lecteurs 8 à 16 ans (et plus...)



Quelques mots sur l'auteure...

Corinne Murzeau vient d'un univers professionnel bien différent de l'écriture et de l'illustration puisqu'elle travaille dans le domaine très cartésien de l'informatique.

C'est en 2014 qu'elle découvre l'existence du monde subtil et qu'elle commence un long parcours à la découverte du soi et des énergies qui nous entourent.

Sa vie s'en trouve transformée de manière très positive. Afin de transmettre ses découvertes à ses enfants elle décide d'écrire son premier petit livre illustré.