

AVRIL 2019 | NO. 03

WAKE UP &

# SMILE

MAGAZINE

**L'INTUITION**

DEVELOPPER SON  
POUVOIR SACRE

**LE SOURIRE DE**

MÉLODIE SACHS

**PAROLE D'HOMME**

DANS LE COEUR DE GAËL

**ASTRO MOON**

ONLY GOOD VIBES

# Sommaire

AVRIL 2019 - NO.03

---

06

---

LUMIERE SUR

L'INTUITION

08

---

LE SOURIRE DE

MÉLODIE SACHS

19

---

A LIVRE OUVERT

LE SECRET

21

---

INSPIRATION

LABRADORITE

WAKE UP & SMILE  
SOLUTIONS POUR L'EPANOUISSEMENT

# Smile Magazine

AVRIL 2019 - NO.03

---

24

---

ASTRO MOON

MOIS DU BÉLIER

34

---

PAROLE D'HOMME

GAËL

42

---

SANTE

LE CURCUMA

44

---

DEFI DU MOIS

SYNCHRONICITES & SIGNES

Crédit photo couverture : Stevens Fievet  
Stylisme : Sarah Penalver Gorsd & Valérie Carchi  
Make Up : Juliette Foucque  
Coiffure : Céline Bulle de Soi

WAKE UP & SMILE  
SOLUTIONS POUR L'EPANOUISSEMENT

# INTENTION

## L'Art d'Être En Vie



Le magazine d'inspiration *Wake Up & Smile* contribue à voir sourire le monde.

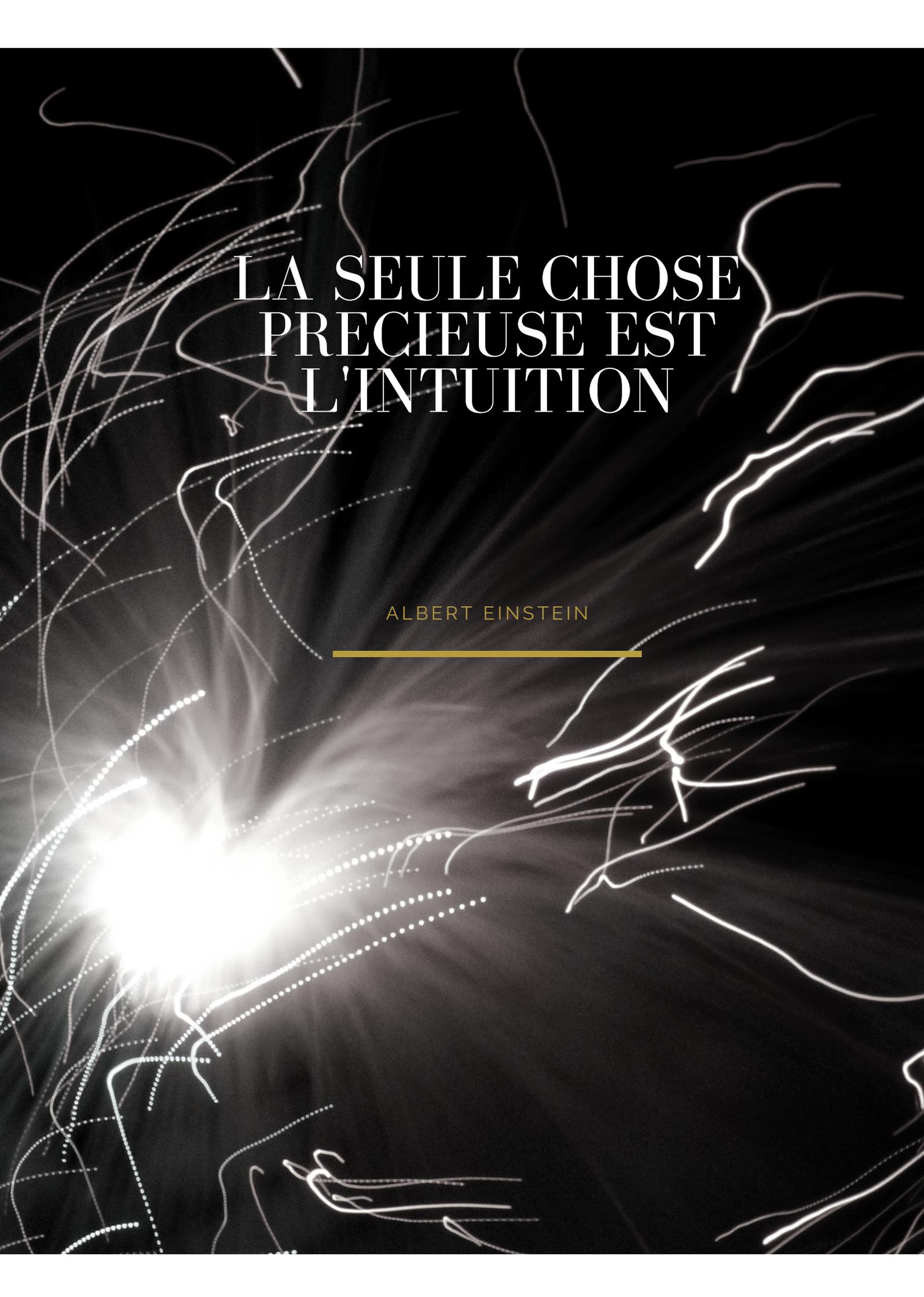
Le sourire, cette singularité du cœur (in)visible, détient un secret infiniment précieux donné à chacun. C'est la porte d'entrée de votre lumière, la vibration première de votre Être. Choisir cet état d'esprit ouvert, lumineux et résilient ouvre des opportunités encore insoupçonnées. Et les partager & les transmettre chaque mois au fil de ces numéros nous émerveillent !

Je crois profondément au pouvoir transformateur de nos histoires. Eveiller les consciences et réveiller notre puissance intérieure c'est libérer notre pouvoir créateur capable de tout réinventer, et ce, de façon illimitée.

Les interviews "*Le Sourire de...*" insufflent une dimension inspirant à saisir les subtilités de cet état d'esprit ou comment révéler les trésors qui sommeillent en nous pour mettre en exergue les solutions qui sont à notre portée à tout instant : la Créativité dans toute sa grandeur.

Parce que vous avez envie, vous êtes en vie.  
Parce que vous êtes en vie, tout est possible.



The background is a black field filled with numerous glowing white lines and dots. Some lines are solid and curved, while others are dotted and more linear. A bright, multi-pointed starburst of light is located in the lower-left quadrant, from which several dotted lines radiate outwards. The overall effect is one of dynamic energy and abstract complexity.

# LA SEULE CHOSE PRECIEUSE EST L'INTUITION

ALBERT EINSTEIN

---

# LUMIÈRE SUR *L'intuition*



## *Connexion à la source*

Ressens-tu cette évidence ?

L'intuition était la "seule chose qui vaille au monde" pour Albert Einstein. Si précieuse, il disait que "l'esprit intuitif est un don sacré et l'esprit rationnel est un serviteur fidèle. Que nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don". C'est justement de ce don sacré dont je parle dans l'univers Wake Up & Smile. Je le connais si bien pour avoir dansé avec lui... Perdu en route, presque oublié, il manque cruellement à notre société tout entière de nos jours.

Pour l'avoir utilisé quotidiennement ces vingt dernières années, en particulier dans mon métier, j'ai pu ressentir le poids de l'incompréhension et de la fascination. Allier l'art subtil de l'esprit intuitif et celui de sa mise en forme à la grâce de l'esprit rationnel demande conviction, confiance et courage pour (dé)montrer que tout est possible quand une idée est ancrée et plantée. L'événementiel fait parti de ces métiers où notre intuition est branchée en permanence pour trouver des solutions tombées du ciel qui viennent servir un projet - inexistant il y a encore quelques mois et qui pourtant



# Étincelles

## I N S P I R A T I O N

émerveillera tant une fois les invités arrivés. De ces métiers qui interrogent... Des vocations... L'esprit intuitif n'ayant aucune forme rationnelle, il reste logique qu'il interroge. Surtout quand il ne peut prendre forme qu'avec l'esprit rationnel. A mes yeux, c'est bel et bien ce qui le rend sacré ! Tout ce qui interroge fascine, non ? Nous sommes des êtres créateurs. Par nature intuitifs. Alors qu'attendons-nous pour reprendre notre pouvoir sacré ? Toutes ces "chances" qui ne sont que synchronicités, tous ces signes perçus seulement une fois sur mille, toutes ces pensées fulgurantes que nous ne savons attraper au vol... Ca te parle ? Tu as cinq sens et un sixième : ton intuition ! Elle te guide à tout instant et en toute circonstance. Prêtes-y attention. Arrête-toi. Ecoute. Que ressens-tu ? Quel message reçois-tu ? Oui oui, à quoi penses-tu là, maintenant ? Nous recevons les messages ainsi. Tout simplement. Notre société veut nous faire croire que ce don est réservé à une certaine catégorie car elle met tout dans des cases. "Perché", "atypique" ? Ces mots me font tellement (sou)rires à présent : nous sommes tous si atypiques justement ! Uniques, avec ce don sacré intégré qui nous donne une profondeur et une unicité aussi précieuse que fascinante. Illimités. Si longtemps j'ai lutté ou douté, et puis après ces tsunamis j'ai compris. A présent, je suis bien plus qu'un serviteur fidèle intuitif, je suis une révélatrice de ce don sacré à ma manière, jour après jour et j'honore notre nature intuitive lumineuse. Et toi ?

*Valérie Carchi*



*Qu'attendons-nous pour reprendre notre pouvoir sacré ?*

STORY DU MOIS

---

# LE SOURIRE DE

MÉLODIE SACHS



# DIS-MOI CE QUI NOUS A CONNECTÉ !

MÉLODIE SACHS BY VALÉRIE CARCHI

## Comment m'as-tu connu ?

Nos chemins se sont croisés à Marseille, lors d'un séminaire magique :-)  
 Nous nous sommes ensuite retrouvées au Québec le jour de ton anniversaire. Nous avons mangé notre première poutine ensemble avec un groupe d'amis, puis partagé un repas seule à seule hors du temps, dans la plus vieille auberge d'Amérique du Nord, où nous avons vraiment eu l'occasion de nous découvrir mutuellement.

## Qu'est-ce qui a retenu ton attention ?

Lors du week-end à Marseille, ta simplicité, ta présence et ta profondeur m'ont marquée, il y a eu beaucoup de retrouvailles de personnes qui se sont senties de la même famille d'âme ce week-end là et tu as contribué à cette magie. Nous n'avions pas beaucoup parlé à ce moment-là mais ta présence m'avait touchée.  
 A Montréal, j'ai été agréablement surprise de voir que nous partageons les mêmes centres d'intérêt et la même "connexion" à la spiritualité :-)) et lors de notre repas à l'Auberge St Gabriel, ton humour et ton authenticité m'ont conquise, c'était le début d'une belle amitié et de beaucoup d'autres moments magiques :-))

## Qu'est-ce qui résonne entre nous ?

L'Amour inconditionnel, le "pas de chi-chi" lol, l'humour, la simplicité, la joie de vivre, la spiritualité ancrée : bien connectées là-haut tout en étant terre à terre et définitivement épicuriennes ! Rien de mieux que de partager des fruits de mer face à l'océan ou d'assister à un concert de rock ensemble...

## Qu'est-ce qui t'as décidé à partager un morceau de toi avec nous aujourd'hui ?

Je suis honorée de ton invitation à entrer dans ton merveilleux Univers, je trouve que tout ce que tu crées est fait avec le coeur, c'est un grand plaisir de partager dans cette énergie de bienveillance et c'est exactement ce que j'adore faire :-))

## Que puis-je t'apporter personnellement ou professionnellement ?

Ton professionnalisme et ton expertise.  
 Personnellement : ta compassion, ton absence de jugement, ta présence, ton soutien et ta joie de vivre sont un modèle, une inspiration et un cadeau.  
 Professionnellement : la qualité de ton travail, ton originalité, ta vision innovante et ta volonté de contribution et de créer avec le coeur font que tu es une des personnes avec qui j'ai le plus de plaisir à échanger et co-crée.

# DIS-MOI EN PLUS SUR TOI !

## Ton prénom ?

Mélo die

## Ton âge ?

33

## Dans quel coin du monde vis-tu ?

Ahahah ! LA question... Ce mois-ci : Halifax en Nouvelle-Écosse, tout à l'Est du Canada, au bord de l'océan. Mais je suis originaire de France et j'ai passé les 2 dernières années au Québec.

## Quels sont tes moments préférés dans la journée ?

Quand j'ouvre les rideaux le matin, mon café après le repas du midi, le soir quand je me demande ce qui me détendrait pour la fin de ma journée.

## Quelles sont les 3 fondements de ta vie ?

L'amour, la liberté et le partage.

## As-tu déjà vécu l'expérience que la vie t'enlève un de tes fondements ?

Non parce qu'ils sont tellement ancrés en moi qu'ils font partie de moi, aucune circonstance extérieure ne peut vraiment me les enlever.

Bien sûr, j'ai vécu des défis comme tout le monde : des ruptures amoureuses où j'ai cru que je ne vivrais plus jamais l'amour, des moments où mes choix me paraissaient réduits au point que je ne me sentais pas libre de faire ce que je souhaitais et des périodes de solitude et d'incompréhension où je me suis sentie frustrée de ne pas pouvoir partager et connecter de la façon dont mon âme le réclamait. Mais à chaque fois, cela m'a appris à devenir plus créative, à prendre le pouvoir sur ma vie et à me rendre compte que chaque porte fermée en ouvre une autre et qu'il est bien plus constructif d'apprendre de nos défis, d'en faire émerger de nouvelles ressources et de nouveaux objectifs. J'ai toujours cru que tout est possible et que l'Univers est bienveillant, cela m'a aidé à garder confiance et à être persuadée qu'à la fin tout ira bien et que si ça ne va pas bien, c'est que ce n'est pas la fin ;-)

**En un mot, à tes yeux, tu es :**

Emerveillée

**En un mot, aux yeux des autres, tu es :**

Joyeuse

**Qu'aimes-tu par-dessus tout ? Qu'est-ce qui te fait le plus vibrer dans ta vie ?**

Être payée pour aller parler avec des druides et faire passer mes cartes oracles en frais professionnels LOL : avoir la possibilité de passer mes journées à faire ce qui me passionne, créer et découvrir de nouvelles choses constamment. Et être libre d'être qui je suis.

**Sur une échelle de 0 à 10, dis-moi comment tu t'aimes ?**

**Non franchement !! (1 : pas beaucoup et 10 : beaucoup beaucoup beaucoup !!!)**

8.

Je m'aime beaucoup, j'ai beaucoup de chance de m'avoir, on s'entend plutôt bien moi et moi ;-) LOL et puis il faut s'aimer pour pouvoir aimer les autres, on ne peut donner que ce qu'on a ;-) Mais comme tout le monde, il y a des moments où je suis exigeante avec moi-même et où je me surprends encore parfois à vouloir être parfaite, à me reprocher d'avoir fait ou dit ceci, pas fait ou pas dit cela, des moments où je me fais des reproches, mais j'en sors vite et je fais de mon mieux :-)

# RACONTE-MOI TON HISTOIRE !

MÉLODIE SACHS BY VALÉRIE CARCHI

## **Qu'est-ce qu'il t'est arrivé ? Raconte-moi ton histoire...**

OMG il m'en est tellement arrivé... Probablement pas autant que beaucoup d'autres personnes mais j'ai quand même eu 33 années bien remplies pour l'instant... Il y a eu beaucoup de moments marquants et en même temps pas vraiment de point de rupture. Comme tout le monde, j'ai vécu des deuils, des relations douloureuses, des ruptures, des schémas familiaux pas toujours simples, des gros changements de plans, autant personnels que professionnels, je suis partie de l'autre côté de l'océan, j'ai tout quitté du jour au lendemain : boulot, appart, pays... Beaucoup de stress et un ulcère, mais pas de gros problème de santé, ni de drame insurmontable donc pas vraiment un seul gros événement qui a impacté toute ma vie. Des pertes difficiles, des moments où je ne savais plus comment tout gérer, des défis plus ou moins durs au fil des années, ça oui. Je pense qu'une des histoires les plus parlantes serait de te raconter qu'enfant je me sentais très seule, le monde extérieur me paraissait absurde, j'étais très sensible et la violence verbale, émotionnelle voire physique m'a rendue très triste. Je voyais très peu mon père étant petite et j'ai déménagé à l'autre bout de la France avec ma mère, ça a été très dur. En grandissant, je pouvais de moins en moins parler de qui j'étais. A l'époque voir des gens qui sont morts, ce n'était pas super bien accepté lol et j'étais très secrète. Beaucoup de choses se sont accumulées au fil des années. J'ai grandi très vite, je ne me sentais pas à ma place et à l'adolescence j'ai glissé vers la dépression. J'ai vécu pleins d'autres choses mais cette période-là a peut-être été la plus déterminante parce que je n'avais pas les ressources pour gérer tout ça, ni la liberté de tourner les talons quand quelque chose ne me convenait pas et encore moins la compréhension du monde, des gens et de leurs propres souffrances. Je pense que ce sont souvent les enfants en nous qui souffrent, quel que soit notre âge, parce que l'adulte, lui, est capable de raisonner, de trouver les ressources, mais si la blessure appuie sur quelque chose que l'enfant en lui n'a pas pu gérer, c'est là que c'est vraiment douloureux. Et c'est en revenant à ce qu'il s'est passé dans l'enfance qu'on peut soulager la douleur.

## **Comment l'as-tu vécu sur le moment ? Quel âge avais-tu ?**

J'avais 17 ans et ça m'a fait un électrochoc. Je me suis jugée sur le moment, en me disant que je n'avais quand même pas vécu de drame terrible, et puis mon instinct de survie et mes rêves ont pris le dessus : et là j'ai eu peur de passer à côté de ma vie si je m'enfonçais.

## **Quelles difficultés as-tu eu le plus de mal à affronter ? Comment es-tu parvenu à les dépasser ? A trouver la force de continuer ?**

La solitude, ne pas comprendre les gens, ne pas me sentir à ma place... La peur m'a aidée. La peur de ne pas pouvoir accomplir mes rêves et de devenir mon propre obstacle, la peur de perdre ma liberté. J'ai eu un électrochoc et je me suis dit que si je voulais avoir la liberté de

faire ce que je voulais de ma vie, je ne pouvais pas courir le risque de devenir apathique, de dormir toute la journée, d'être sous médicaments et de me détruire. Je voulais voyager, être passionnée par mon métier, avoir la liberté de suivre mon coeur... Mon instinct de survie s'est réveillé, ou mon instinct de "vie". J'ai décidé de mettre en place des stratégies pour m'en sortir : j'ai décidé que quoi qu'il arrive dans ma vie, je ne me lamenterai pas sur mon sort plus de 3 jours de suite : ce qui me laissait la possibilité d'évacuer mes émotions tout en ayant un filet de sécurité pour ne pas m'enfoncer dans les énergies négatives. Au bout de maximum 3 jours de pleurs, d'enfermement ou de lamentation : je m'oblige à bouger et à faire autre chose. Je m'autorise à reprendre 3 autres jours plus tard si j'en ai besoin, mais jamais plus que 3 jours de suite, je remonte et je donne une pause à mon cerveau et mes émotions.

**Y a-t-il quelque chose qui t'a manqué et qui t'aurait été aidant ?**

De la douceur et de la bienveillance.

**Que faisais-tu pour te changer les idées ? te vider la tête ? lâcher-prise ? prendre du recul ? tenter de gérer la situation ?**

Je m'obligeais à aller voir des gens et je regardais des séries comiques pour remonter mes énergies et ne pas ruminer mes pensées négatives. J'ai aussi beaucoup lu, j'ai commencé à vraiment étudier le comportement humain, je me suis beaucoup observée et j'ai beaucoup observé les autres pour comprendre mon fonctionnement et les leurs et trouver des solutions et des stratégies pour atteindre mes rêves. Et j'ai fait confiance. J'ai toujours beaucoup parlé à mes Guides, ça m'a aussi énormément aidée. Je me sentais très seule sur le plan physique mais je me sentais très soutenue sur le plan spirituel. J'aurais facilement pu passer pour une folle si les gens avaient su à l'époque, mais je parlais énormément à mes Guides, même quand je n'étais pas sûre de recevoir une réponse, je leur parlais en étant certaine qu'ils avaient le message et qu'ils me soutenaient. Je leur disais que c'était dur, je leur demandais de m'aider. Et ils l'ont fait ;-) Mais même quand je ne voyais pas forcément le résultat, cette foi, et leur exprimer ce que je ressentais, communiquer avec eux, m'a beaucoup aidée. Ça rendait les choses plus légères, comme si à chaque fois je leur donnais une partie de mes fardeaux. Je n'en avais pas conscience à l'époque mais c'était un peu ce qu'il se passait, en leur parlant je leur donnais mes énergies basses.

**Ton entourage a-t-il été à la hauteur pour toi ? De quoi tu aurais eu besoin pour être plus soutenu ? As-tu le sentiment que leur regard a changé ou en as-tu peur ? Un conseil ou une idée à donner ?**

Mon entourage n'a pas vraiment été au courant. J'ai toujours caché beaucoup de choses parce que j'avais l'habitude de me débrouiller seule et j'avais du mal à gérer mes émotions, j'avais très peur de devoir gérer en plus la peur ou les croyances de mes proches ou encore leur intrusion et leurs exigences de devoir partager des choses que je n'avais pas envie de partager. J'aurais eu besoin de plus de douceur et de respect de mon intimité, avoir un entourage présent pour moi, des piliers, qui ont confiance en ma capacité à m'en sortir mais qui sont là pour me soutenir, tout en me laissant l'espace dont j'ai besoin, sans me demander de compte, sans me surcharger de leurs peurs ou de leurs questions. J'aurais aussi eu besoin de silence. Quand on est "sensible" c'est souvent qu'on est empathique et au-delà de nos émotions, on prend également celles des autres et c'est très difficile si on n'a pas l'espace pour se recentrer et se retrouver. Souvent quand on est adolescent, on est constamment dans le bruit et les drames des autres, pour des empathes cela peut facilement favoriser ou amplifier la dépression. Le silence permet de s'entendre à nouveau penser, de faire le tri dans nos pensées et de retrouver le calme.

**Quel a été le point de bascule vers le mieux ? Comment es-tu parvenu à reprendre goût à la Vie ?**

J'ai toujours été une petite fille très rêveuse et persuadée que le Monde avait plein de belles choses à offrir, j'ai toujours été passionnée, de pleins de choses. J'aimais la musique, les arts martiaux, le dessin, l'écriture, la lecture, la communication, les voyages... Et je n'étais vraiment pas prête à renoncer à tout ça. J'ai toujours pensé que j'étais sur cette planète pour être heureuse, pour profiter de toutes les belles choses qu'elle a à offrir et je n'allais pas me priver de ça ! J'ai vu les résultats des ravages de la dépression, de là où je m'en allais si je ne prenais pas de décision, et ça ne m'a pas fait rêver du tout. Pour moi c'était renoncer à mon bonheur et ça ne me tentait pas. Je n'avais pas envie de ça, j'avais envie de profiter de la vie et d'être disponible pour tout ce qu'elle avait à m'offrir. Je crois que la vie a toujours su me donner des raisons de persévérer, il y a tellement de belles choses et de magie qui nous entoure au quotidien que porter mon attention là-dessus au lieu de la mettre sur mes défis m'a toujours ramenée vers le positif. Et ma maman me répétait quand j'étais petite : "quand on veut, on peut !". J'avais décidé ce que je voulais, et j'étais sûre que je pouvais l'avoir si je m'en donnais les moyens et si je ne baissais pas les bras.

**Comment le vis-tu maintenant ? Qu'est-ce qui a changé depuis dans ta vie ? Qu'en retires-tu ? Quelles sont les clés, tes étincelles, que tu souhaites partager pour illuminer les autres dans leur vie (conseils, anecdotes, livres, site web, techniques ou personnes inspirantes, motivantes...)**

Je le vis très bien ahahah. J'en ai retiré les plus grandes de mes ressources, un merveilleux apprentissage sur moi-même, sur ce dont je suis capable, sur ma force intérieure et mon pouvoir de décision. J'ai eu la confirmation que j'étais la seule à avoir véritablement du pouvoir sur ma vie et que je peux toujours choisir mes réactions aux événements extérieurs. Même quand le choix est réduit, il y a toujours un choix. Et il y a toujours un moyen d'aller vers la vie que l'on veut. Aujourd'hui, je me connais, je crée la vie que je veux, je prends les décisions qui me font du bien, je refuse les environnements ou les situations qui ne me correspondent pas, je sais repérer les signes avant-coureurs que quelque chose ne va pas dans ma vie et je les prends comme des cadeaux qui m'aident à rester alignée et à avoir le courage de prendre les décisions qui s'imposent. Je crois que sans cette période, je n'aurais pas accompli ce que j'ai accompli : quand j'ai fait un burn-out, ce qui m'a aidée à ne pas m'enfoncer c'est probablement cette expérience. J'ai reconnu ce manque de lumière dans mes yeux, cette envie de pleurer et l'impression de ne plus rien supporter et je n'ai pas hésité à me choisir, à changer, à quitter CDI et voiture de fonction, presque du jour au lendemain. Et ensuite à partir au Canada. Les plus beaux cadeaux sont les plus mal emballés ;-) Quelques années plus tard, j'ai lu "Les 4 accords toltèques" de Don Miguel Ruiz qui pour moi résume tout ce dont on a besoin pour prendre du recul et s'alléger :-)

Si j'avais un conseil à donner, ce serait de toujours avoir confiance en l'Univers et en la Vie et de toujours tout faire pour réaliser vos rêves. Elevez vos énergies, communiquez avec vos guides pour avoir plus de clarté, de soutien, de bienveillance et de joie de vivre !

### **Quel est le meilleur conseil que tu ais reçu durant ton épreuve ?**

Je n'ai pas vraiment de conseil en tête mais un jour j'ai lu cette phrase qui m'a marquée : "Si là où tu es dans ta vie ne te convient pas, bouge. Tu n'es pas un arbre." Ça m'a beaucoup fait rire et en même temps j'ai trouvé ça tellement vrai ! Depuis, je me répète souvent que je ne suis pas un arbre, et si quelque chose ne me convient pas, je change les paramètres jusqu'à trouver une configuration qui me convient :-)

### **As-tu une anecdote surprenante à partager ?**

Quand j'ai vécu cette période, j'ai vu les ravages de la dépression chez une personne que je connaissais. Une belle personne lumineuse que je ne connaissais pas très bien mais chez qui j'ai vu le changement et dont la souffrance m'a énormément émue. Et grâce à elle, je me suis sauvée moi-même avant d'aller là où elle était. On ne sait pas quel impact on peut avoir sur quelqu'un qui croise notre route... Sans cette personne, je ne serais peut-être pas qui je suis aujourd'hui et je ne vivrais peut-être pas les belles choses que je vis. Et je ne serais pas en mesure d'aider les gens que j'aide... Et récemment, après presque 15 ans, j'ai eu des nouvelles de cette personne, venue de nulle part... Sa lumière s'est "rallumée" et je n'ai pas encore eu l'occasion de lui dire ce qu'elle a fait pour moi et à quel point elle me touche et elle m'a encore rendu un service ! Plus pratique et technique celui-ci, mais je crois qu'il y a vraiment des gens dans notre vie qui sont sur notre chemin pour nous guider et nous aider sans qu'on le sache et sans qu'ils le sachent. Il n'y a vraiment aucun hasard.

### **Qu'est-ce qu'il te manquait que cette épreuve à révéler en toi finalement ?**

La compréhension de moi-même et des autres, une vision plus complète du monde, qui m'aide chaque jour à mieux comprendre les gens, et une compréhension de mes énergies et comment les utiliser pour qu'elles m'aident et pas qu'elles me tirent vers le bas.

### **Quelles sont tes étincelles aux yeux des autres ?**

Je ne sais pas ce que tu veux exactement dire par "étincelles", mais peut-être ma joie et mon sourire

### **Quelles sont tes étincelles à tes yeux ?**

Ma capacité à m'émerveiller des plus petites choses

## PARTAGE AVEC NOUS TES ÉTINCELLES DE VIE !

### **Que fais-tu pour te mettre tout de suite en Joie ? Quel est ton secret ?**

Je me fais un café ahahah !

### **Que fais-tu pour transmettre de l'Amour au monde ? Quel est ta potion magique d'Amour ?**

Je passe du temps seule, je recharge mes énergies pour être capable de me reconnecter à l'Amour et avoir de l'Amour à donner :-)

### **Qu'est-ce qui te fait éclater de rire en 2 secondes ?**

Mon homme :-)

### **Tu as tes « 4 accords toltèques » à toi ? Tes « 3 kiffs par jour » à toi ? Tes petits plaisirs simples de la vie ? Tes petits trucs et astuces pour rester positif et souriant ?**

Mon café, un bon livre, Grey's Anatomy et l'Ave Maria de Mercedes Bahleda ;-)

### **Ton mantra ou ta phrase du moment ?**

Hakuna Matata :-)

### **Ton +++ alimentation pour être en santé que tout le monde devrait connaître ?**

Infusion de feuilles de vigne rouge pour la circulation sanguine et infusion de bâton de cannelle pour tout début de mal de gorge, pas de plats préparés, que de la vraie nourriture, c'est aussi bon pour le corps que pour le moral :-) et pas de frustration !

### **Que faudrait-il pour que le monde se réveille ? Quelle solution simple et efficace proposerais-tu ?**

Quand j'étais plus jeune, je voulais proposer un stage en Somalie pour que les gens se rendent compte de la chance qu'ils ont et remettent les choses en perspective. Je pense toujours que ça peut être une technique efficace mais je pense aussi qu'il faut laisser les gens faire leurs choix, aller à leur rythme, et impacter le monde par notre exemple et nos énergies : transmettre l'acceptation des autres là où ils en sont, l'amour inconditionnel, tout faire pour être heureux, rayonner, contribuer rien que par notre énergie à élever les vibrations autour de nous et donner aux autres envie de faire pareil quand ils seront prêts. Comme dit Brendon Burchard : "quand tu ne sais pas quoi amener, amène la joie !".

### **Qu'est-ce qui te rend heureux aujourd'hui que tout le monde devrait savoir pour l'être aussi ?**

Prendre la responsabilité de ma vie et de mon bonheur et CHOISIR d'être heureuse :-)

### **Quel est ton plus grand rêve ?**

Avoir la liberté de me déplacer pour voir les gens que j'aime aussi souvent que j'en ai envie et l'abondance de temps, d'argent et d'énergie pour contribuer à des causes qui me tiennent à coeur et changer le monde ;-)

## POUR FINIR JE SOLLICITE TES 5 SENS À L'INSTANT PRÉSENT

MÉLODIE SACHS BY VALÉRIE CARCHI

**Quelle saveur a ta vie aujourd'hui ?**

Framboise

**Quel parfum préfères-tu aujourd'hui ?**

"La Vie Est Belle"

**Quelle est ta vision de ta vie aujourd'hui ?**

Tout est possible et j'ai énormément de "chance"

**Quelle mélodie te fait vibrer aujourd'hui ?**

Nahko Bear "Aloha Ke Akua"

**Qu'est-ce qui te fait te sentir vivante aujourd'hui ?**

Une amie/cliente qui me dit que mon programme est super :-)

**Que te manque-t-il aujourd'hui dans ta vie pour te sentir aligné, complètement en phase avec toi-même et déployer tes ailes ?**

Rien

**Quel est le verbe qui t'inspire pour te définir aujourd'hui ?**

Aimer

**Quel(s) thème(s) souhaites-tu que j'aborde prochainement ?**

Comment ne pas se laisser définir par les événements ou les souffrances que l'on a vécues. Comment accepter, prendre les enseignements et les ressources. Oser laisser la souffrance sur le bord de la route et s'autoriser à être heureux quoi que l'on ait vécu et faire tourner notre vie autour de nos bonheurs plus que de nos malheurs. Je trouve que c'est quelque chose qu'on a vraiment à apprendre, surtout en Europe où on rumine beaucoup le passé.

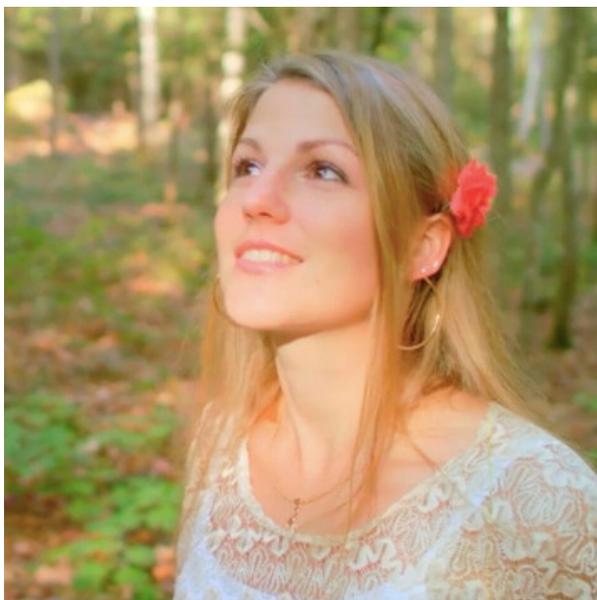
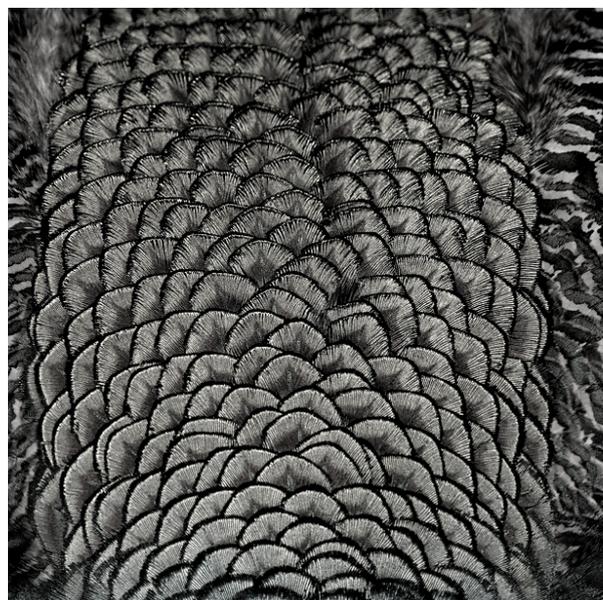
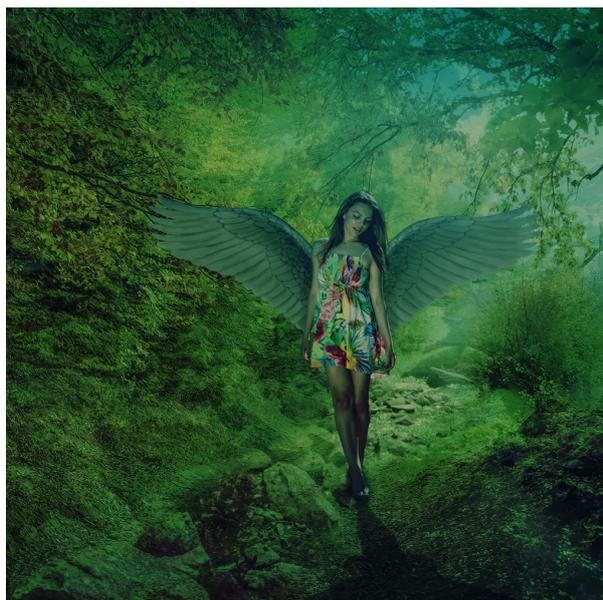
**Un dernier mot ? Un clin d'œil ? Une inspiration que tu as envie de partager ?**

Vous avez le droit de choisir votre vie. Vous avez le droit d'être heureux. C'est notre nature, si on s'allège de toutes nos croyances, de tout ce qu'on pense être obligés de porter, on est simplement amour et lumière et rien ne peut altérer votre lumière. On peut cacher le soleil avec un rideau, avec des lunettes, avec ses mains, mais on ne peut pas l'éteindre et vous non plus.

STORY

---

# LE SOURIRE DE MÉLODIE SACHS



[WWW.MELODIESACHS.COM](http://WWW.MELODIESACHS.COM)

*Lovebook du mois*

# À LIVRE OUVERT

*Le Secret*

BY RHONDA BYRNE



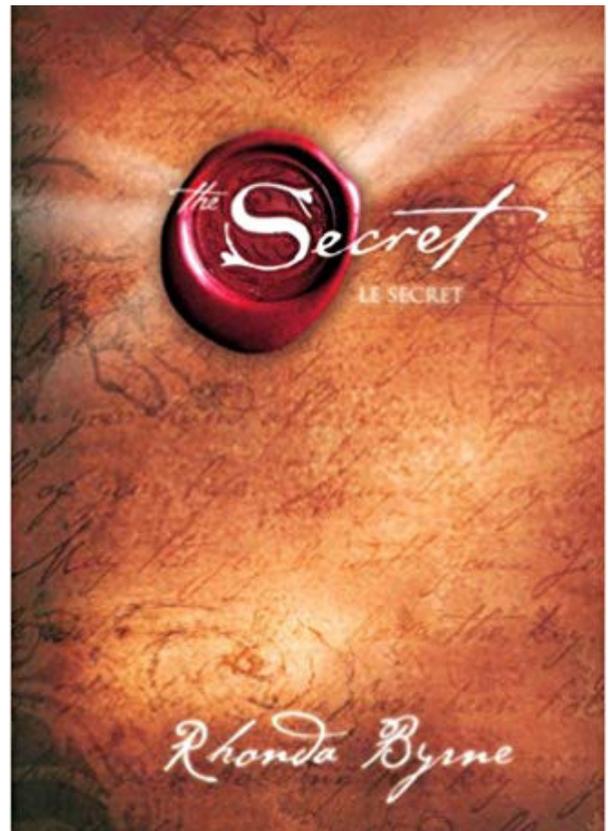
# LE SECRET

*renferme la sagesse  
des maîtres des temps  
modernes  
- hommes et femmes  
qui l'ont utilisé pour  
s'assurer la santé, la  
prospérité et le bonheur*

En ce mois d'avril, le printemps est propice à mettre en forme nos aspirations et nos idées pour les concrétiser jusqu'à leur plein rayonnement. Notre intuition est en ébullition et ce livre merveilleux (r)éveillera nos sens et notre conscience. "En prenant connaissance du Secret, vous découvrirez comment vous pouvez avoir, être et faire tout ce que vous voulez. Vous découvrirez qui vous êtes vraiment. Vous découvrirez la véritable magnificence qui se trouve à votre portée. Ce Secret séculaire a été compris par certains des personnages les plus célèbres de l'histoire : Platon, Galilée, Beethoven, Edison, Carnegie, Einstein - ainsi que par d'autres inventeurs, théologiens, scientifiques et grands penseurs. Maintenant, Le Secret est révélé au monde entier".

*Valérie Carchi*

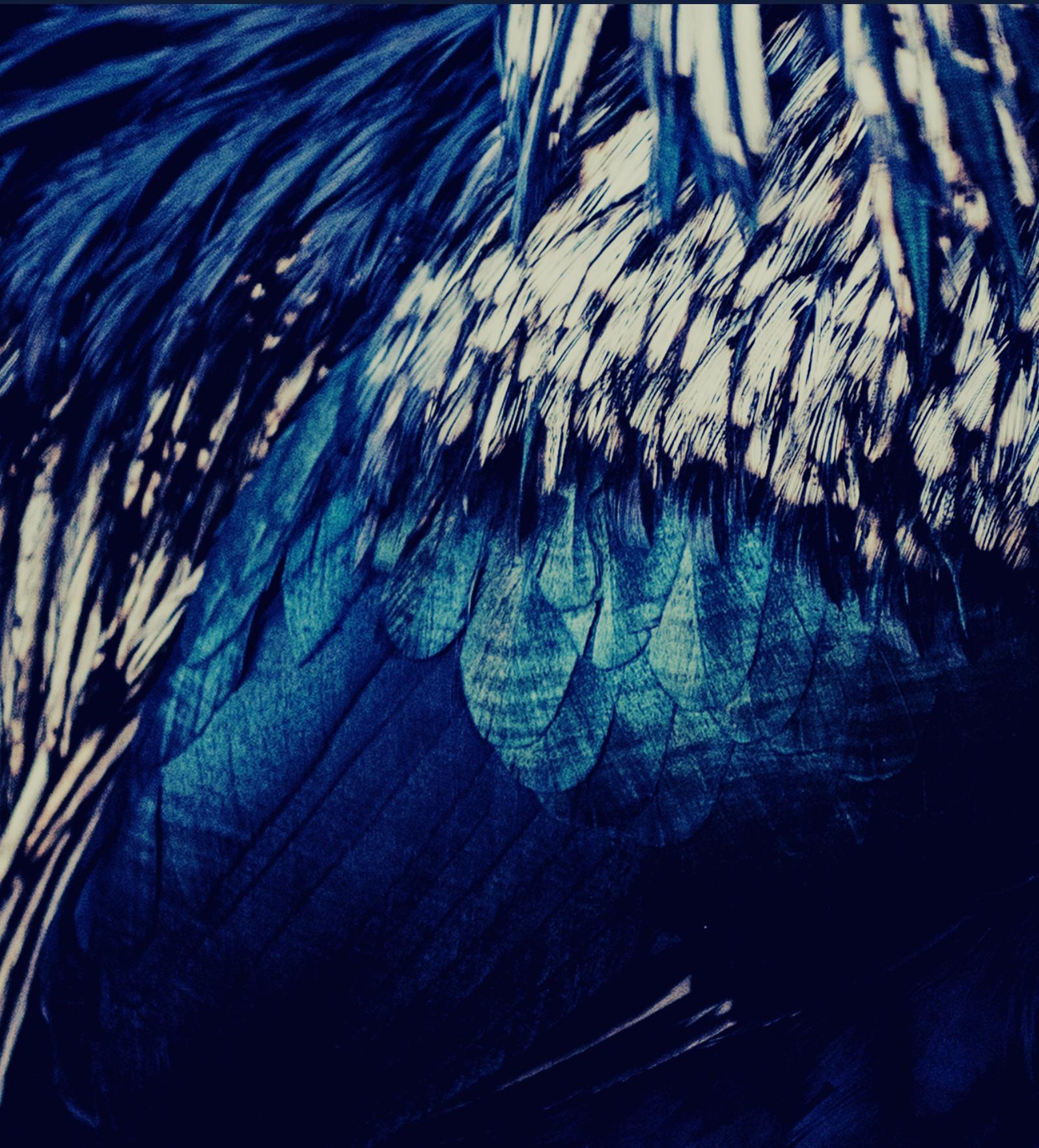
*"Vous êtes le concepteur de votre destinée.  
Vous en êtes l'auteur. Vous en écrivez le  
scénario. Vous avez la plume à la main et la  
conclusion sera celle que vous choisirez"*



*"Faites les choses que vous aimez  
et cela vous procurera de la joie.  
Si vous ne savez pas ce qui vous procure  
de la joie, posez-vous la question  
suivante : "Qu'est-ce qui est ma joie ?"-  
page 179*

*"Le bonheur intérieur  
est en fait le  
combustible du succès"*

INSPIRATION



BY WAKE UP & SMILE

# Labradorite

L I T H O T H É R A P I E

*SYMBOLIQUE* : L'étendard protecteur sous lequel on se regroupe. D'après les Amérindiens, la lumière intérieure de la labradorite est le reflet des couleurs célestes. A ce titre, elle s'élève au-dessus du monde et se pare de la protection et des secrets divins.

*PLAN PHYSIQUE* : Active contre les troubles oculaires.

*PLAN EMOTIONNEL & MENTAL* : La labradorite agit comme une sorte de bouclier doublé d'une éponge : elle absorbe les énergies négatives, les maux et les peines d'autrui, les dissout et protège son utilisateur. Son rayonnement chaleureux vers l'extérieur est charmeur. Elle amplifie le don de plaire aux autres : c'est la pierre qui crée des amitiés. Elle est particulièrement recommandées aux personnes solitaires.



Elle repose, lors de grandes fatigues physiques et intellectuelles, même au bord de l'épuisement, car sa puissance régénératrice est grande.

Une labradorite portée sur soi s'altère assez rapidement.

C'est la manifestation de son extraordinaire capacité de protection contre les énergies négatives qui nous environne en permanence dans la société d'aujourd'hui.

#### *PLAN PSYCHIQUE ET*

*PSYCHOLOGIQUE* : La labradorite est une excellente pierre de protection contre les énergies psychiques et les pensées négatives. Elle possède comme bienfaits de former une barrière de protection contre les pollutions mentales, favorisant la clarté de la pensée et l'acuité mentale.

Elle est restructurante à tous les niveaux du corps énergétique, de l'aura, colmate les fuites énergétiques au niveau du corps éthérique.

Ses irisations agissent comme un éclairage intérieur : un esprit brillant au service du bien, une relation privilégiée avec les forces cosmiques supérieures, une connaissance universelle.

Pierre de grande intuition, elle favorise les vrais rêves prémonitoires, développe des qualités de voyance, aide à la perception des auras.

C'est une pierre très appréciée pour la méditation, aidant à ouvrir le "3ème oeil", elle améliorera l'intuition, développera les aptitudes psychiques et votre éveil spirituel.

*SIGNES ASTROLOGIQUES DE PREDILECTION* : Sagittaire, Cancer, Poisson, Gémeaux.

#### *PURIFICATION & RECHARGEMENT* :

Avec de l'eau distillée salée. Purification rarement nécessaire pour les grandes pierres, selon les besoins pour les plus petites. La labradorite chasse les énergies négatives, mais elle peut être envahie petit à petit lorsqu'il y en a trop (pierres placées dans un cabinet médical, par exemple).

La recharger sur un amas de quartz (druse) avec un soleil vif, surtout du matin.

*"C'est parce que  
l'intuition est  
surhumaine  
qu'il faut la croire ;  
c'est parce qu'elle est  
mystérieuse  
qu'il faut l'écouter ;  
c'est parce qu'elle  
semble obscure  
qu'elle est lumineuse"  
Victor Hugo*

YOUR

ASTRO

CELEST

VIBES

DREAM

MOON

WITH STARS

# AVRIL, MOIS DU *Bélier*

21 MARS - 20 AVRIL

ÉLÉMENT : FEU

PLANÈTE : MARS

QUALITÉ : ACTION

SYMBOLE : LE BÉLIER

## Quelques mots sur le Bélier

Premier signe de feu et du zodiaque, il possède en lui une énergie pure qui le fait avancer.

L'énergie du Bélier est concentrée, avec un objectif fixe qui amène l'ACTION.

Le Bélier est nécessaire pour avancer et pour continuer à s'émerveiller tout le long du chemin. C'est l'enfant qui n'a peur de rien, cette partie de nous qu'on peut appeler pour oser.

## Mots-clés

Impulsion, action, départ, entreprise, direction, précipitation, conscience, éveil, énergie, élan, enthousiasme, ardeur, genèse, courage, combativité, générosité, impatience, autoritaire.

C'est un signe d'impulsion, voire d'impulsivité, dynamique, conquérant, pionnier, qui fonce. Il est audacieux, plein d'ardeur. Il est l'énergie de tous les commencements, du leadership.

*Qui m'aime me suive !  
L'énergie pure  
qui fait avancer*

## Perception du signe By Ozalee - Ose aller

[fonceur - énergique - têtu - spontané - leadership - force d'émerveillement]

Premier signe du zodiaque mais également de l'élément feu, le Bélier est de l'énergie brute. Il est l'étincelle qui débute toute vie. Il est les premiers pas d'un enfant qui tombera et se relèvera comme si rien ne s'était passé. Cette énergie nous la possédons tous, il y a toujours eu des premiers pas, mais les personnes nées sous la constellation du Bélier la garderont précieusement en leur sein comme un feu à ne pas perdre.

Ce feu est difficile à garder. En effet, le Bélier commence beaucoup de choses, enthousiaste et plein de bonne volonté, mais son attention est dure à garder fixe. Ainsi, la concentration n'est pas son fort, alors même que motiver les autres sera son atout. Non grâce à la parole, mais bel et bien en montrant l'exemple... jusqu'à un certain point.

On en revient toujours à sa difficulté de concentration, qui ne lui enlève pourtant pas sa capacité à motiver ses troupes et à ne pas laisser tomber si facilement (têtu, que voulez-vous). Toutefois, bien distinguer sa capacité à atteindre un but, et celui de se concentrer longtemps sur quelque chose. Le Bélier a des buts, il fera tout pour les atteindre ! Mais parfois il s'enflamme vite pour quelque chose qui ne lui tient pas vraiment à cœur, et là, il manque de concentration (petite nuance).

Un des slogans qui lui scie le mieux est :  
« Qui m'aime me suive ».

Cela est quelque peu cliché, mais c'est relativement vrai. Le Bélier est un signe très indépendant et il n'ira pas chercher ceux qui n'ont pas foi en lui.

# AVRIL, MOIS DU *Bélier*

21 MARS - 20 AVRIL

En ce qui le concerne, il croit en ses idées, en ce qu'il fait et c'est pour cela que rien ne semble insurmontable avec lui. La confiance en lui-même qu'il déploie peut lui conférer un certain charisme.

Parfois, cette confiance sera interprétée comme de l'entêtement. Sûr de lui, le Bélier ne changera pas facilement d'avis. Croyant en ses rêves il pourrait avoir du mal à distinguer l'illusion de la réalité. Au moins ce qui est certain c'est qu'il ira au bout de sa quête, jusqu'à en trouver une prochaine. Et s'il trouve un mur ? Il reconnaîtra son erreur et changera de cap.

Egoïste, pour ne pas perdre de vue ses propres intérêts et sa propre évolution, il est toutefois serviable et peut devenir un atout dans une équipe. Il travaille vite et toujours avec bonne humeur. Surtout ne lui mettez pas des bâtons dans les roues et encouragez-le au contraire afin d'obtenir le meilleur de lui-même.

## **Ce qu'il a à nous offrir dans le thème, comment l'interpréter**

Dans un thème, la maison où se situe le signe du Bélier est un endroit de spontanéité où le naturel reviendra toujours au galop. La force du Bélier réside également dans son indépendance, alors ce sera un domaine de vie où il faudra s'affirmer par soi-même afin de ressentir une totale satisfaction.

Vous aurez envie d'agir dans ce domaine-là, redoublant d'effort s'il le faut pour parvenir à votre objectif. Gardez toujours en vue l'émerveillement, la découverte, ce sera le cadeau du signe dans cette maison.

## **Un peu de mythologie**

Les cornes du Bélier en forme de spirales, symbolisent l'éternel recommencement, l'élan vers la vie, le printemps dans le cycle des saisons.

Le signe est représenté par un Bélier. Il est animal, instinctif. Toute son énergie est focalisée dans ses cornes, sur sa tête. Il est ainsi fonceur, courageux, prompt à réagir.

Nous le retrouvons dans le mythe de Jason et la toison d'or.

*C'est un signe  
d'impulsion, invitant  
au passage à l'acte*

# AVRIL, MOIS DU *Bélier*

21 MARS - 20 AVRIL

« Élevé par le centaure Chiron, Jason décide de rentrer venger son père qui a été spolié de son trône pour reprendre sa place. Mais arrivé à Iolcos, Pélias, l'usurpateur accepte de lui rendre son trône à la condition que Jason ramène la précieuse toison d'or gardé par un immense serpent qui ne dort jamais. Après de nombreuses péripéties, Jason parvient, avec l'aide précieuse de Médée qu'il a séduite, à s'emparer de la toison d'or.

Médée, en plus d'endormir le serpent, aidera Jason et les argonautes à rentrer sains et saufs à Iolcos où le héros fini par obtenir justice. L'histoire aurait pu se terminer là si Jason et Médée n'eut pas été exilé à Corinthe où Jason l'impétueux tomba amoureux de Glaucé provoquant la redoutable colère et vengeance de Médée »

On perçoit dans ce mythe la détermination du Bélier qui affronte plusieurs obstacles pour parvenir à ses fins. La toison d'or en elle-même provient d'un Bélier qui a été sacrifié pour Zeus. Mais cela est une autre histoire...

*Gardez toujours en vue l'émerveillement, la découverte*



KAGAYA YUTAKA

**Je vous laisse sur cette citation concernant ce signe :**

*Extrait de Astrologie karmique, Tome 1  
- Nœuds de la Lune et Réincarnation  
- Martin Schulman*

« Que la forme soit à nouveau recherchée »

« J'avance et je régis à partir du mental »

« A toi Bélier, je donne ma semence le premier jour, pour que tu aies l'honneur de la mettre en terre. Chaque graine plantée te permettra de récolter un million d'autres graines. Tu seras le premier à pénétrer sur le sol de l'esprit humain avec mon idée. Mais ce n'est pas ton affaire d'entretenir cette idée, ni de t'interroger à son propos. Ta vie est dans l'action et la seule tâche qui t'incombe est de commencer à rendre les hommes conscients de ma création. Pour la bonne marche de ton travail, je te donne la vertu de l'ESTIME DE SOI. »

# L'INCROYABLE HISTOIRE DE *La ronde du Zodiaque*



## *"Vibrations Terre Ciel"* *Les 4 éléments*

Je vais te raconter une histoire qui ma profondément fait vibrer parce qu'elle touche à notre Création, à notre évolution, à notre sagesse, aux cycles de la vie qui nous font danser naturellement : tout l'art d'être en vie !

Cette histoire m'a été contée par mon amie Ozalee l'an dernier quand je me suis ouverte au langage fascinant et infini de l'astrologie après avoir fait

mon thème astral en 2015, émerveillée par la justesse et la dimension exponentielle de nos potentiels, de nos ressources, des énergies en action.

Je vais te raconter l'incroyable histoire de la ronde du zodiaque où chacun des signes à une place, une énergie bien précise sur cette roue. Tu vas découvrir le lien entre chacun des 12 signes qui te permettra de mieux comprendre l'ordre des signes et leurs subtilités qui ne doivent rien au hasard.

*Valérie Carchi*

L'INCROYABLE HISTOIRE DE  
*La roue d'incarnation*

1 - LE BELIER : L'ETINCELLE DE VIE 21 MARS AU 20 AVRIL

L'essence, les idées, beaucoup d'intuition sur l'instant : confiance en lui, spontanéité

2 - LE TAUREAU : L'ENRACINEMENT 21 AVRIL AU 21 MAI

Fixe, stabilise, travaille la matière, les 5 sens, donne une forme

3 - LE GEMEAUX : DIFFUSER L'IDEE 22 MAI AU 21 JUIN

Propagateur, adaptabilité, savoir et relation : c'est un tout, une expérience

4 - LE CANCER : FOYER & IMAGINATION 22 JUIN AU 22 JUILLET

Dirige les informations du Gémeau, nouvelles actions pour préserver lui-même et ses proches, foyer, construction, maison extérieure et intérieure, voir ses besoins personnels, sensibilité humaine (envies)

5 - LE LION : CREATIVITE & PARTAGE 23 JUILLET AU 22 AOUT

Cocon, foyer créé par le Cancer, personnalité prend vie et vient exprimer créativité, généreux, partage, se met au centre, stabilisé, assumé

6 - LA VIERGE : AMELIORATION DE SOI - RAISONNEE 23 AOUT AU 22 SEPTEMBRE

Conscience de ses propres limites, raisonnée, discernement, amélioration de soi

7 - LA BALANCE : HARMONISATION 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Séparation de tous les signes terrestres (ci-dessus) et va vers les signes plus célestes (ci-dessous), hésitation, faire la part des choses entre la partie matière et spirituelle, raisonnable, lien à l'autre

8 - LE SCORPION : APPROFONDISSEMENT 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Approfondir expérience de la Balance, ce qui est connu, énergie du groupe, liens, émotions des autres, tout ce qui est déplaisant, profondeur, transformation, propre vérité des autres

9 - LE SAGITTAIRE : OUVRIR AUX POSSIBLES 23 NOVEMBRE AU 21 DECEMBRE

Fort des expériences des énergies du Scorpion, dirige son action vers un but social, énoncé lois de vie universelles, partage, argent diffusé, ouvrir aux possibles, plus la forme, transmettre

10 - LE CAPRICORNE : STRUCTURER LES IDEAUX SOCIAUX - LACHER PRISE 22 DECEMBRE AU 20 JANVIER

Structure les idéaux sociaux du Sagittaire, se sent seul, tout seul là-haut, lâcher prise à apprendre, nécessaire pour offrir au Verseau

11 - LE VERSEAU : TRANSMETTRE 21 JANVIER AU 19 FEVRIER

Transmettre à tous, vase, eau, symbole de la connaissance

12 - LE POISSON : RECEPTION - UNIFICATION - NOUVEAU CYCLE 20 FEVRIER AU 20 MARS

Va tout réceptionner, recevoir, pas de limite, chao, foi, unification de l'Humanité et permet de repartir sur un nouveau cycle avec le Bélier (et ses étincelles de vie) qui va repartir dans sa course

*Et puis il y a les  
planètes, voyageuses...*

*pour s'aventurer  
dans chaque signe  
et créer*

# QUE VIENT NOUS DIRE LA LUNE ?

## *Les cycles de la Lune*



### *"Notre intériorité"*

La Lune est une planète fascinante avec une symbolique particulière. La Lune fascine car son influence est reconnue de tous mais qu'en est-il d'un point de vue astrologique ? Quelle est la signification de la Lune ? Présentation et définition de la planète Lune vs soleil, dualité, nuit jour, féminin masculin... cycle de 28 jours, cycle des femmes, sororité, Nouvelle Lune cachée, Pleine Lune visible, pourquoi ?

En Astronomie, la Lune est un satellite de la Terre possédant un diamètre de 3 480 kilomètres, soit environ le quart de celui de la Terre. La Lune tourne sur elle-même en un peu plus de 27 jours. C'est aussi le temps qu'elle met pour effectuer un tour complet autour de la Terre. Elle se trouve à 384 400 km de notre planète.

Elle se partage l'hégémonie du ciel avec le Soleil. Elle représente pour beaucoup de peuples la « lumière féminine ». Elle est Séléné en Mésopotamie, Artémis et Hécate en Grèce, Diane chez les Romains, Isis en Egypte... C'est la déesse mère, symbole de fécondité et de maternité.



# En Astrologie

La Lune et le Soleil sont très importants. Nommés « lumineux », il est captivant de recevoir leurs messages à chaque lunaison.

## EN BREF.

**La Nouvelle Lune en Bélier** a eu lieu ce vendredi 5 avril 2019 à 10h52 et a ouvert la voie à l'expérimentation avec le Soleil et la Lune en Bélier afin de s'aventurer vers ces nouveaux horizons qui permettraient à nos (nouveaux) potentiels de se déployer. La planète de l'action, Mars, étant en Gémeaux, la dispersion peut se faire ressentir. Ne serait-ce pas simplement oser pour ramener du sens et de la clarté progressivement ? Enclencher de nouvelles actions dans la direction de nos impulsions intuitives pour donner sens à ce nouveau départ vibrant (le signe du Bélier est le premier de la roue du zodiaque). Ainsi, toutes ces idées inspirées tombées du ciel viennent résonner de façon plus ou moins alignée avec nos valeurs ou nos croyances, et le jeu interne de notre inconscient peut commencer à se refléter dans notre réalité. L'extérieur vient parler à notre intérieur pour se positionner et laisser entrevoir les (nouveaux) potentiels à développer et à structurer dans les mois qui viennent en toute unicité. Saturne en Capricorne met en forme, conjoint à Pluton et au Noeud Sud, nous travaillons nos fondations et cassons notre structure d'origine pour (re)découvrir notre identité véritable, notre différence :-)



*Notre Terre Mère attend notre réveil pour la protéger et nous préserver de toute cette beauté*

Pour aller plus loin, je t'invite à découvrir l'univers de Ozalee - Ose Aller, Invente ton Ciel et Astroetik sur YouTube - Instagram et leurs sites web



# New Moon

# Full Moon

La Lune et le Soleil se baladent et nous invite à découvrir les messages portés à notre (in)conscient à chaque phase de lunaison.

**La Pleine Lune en Balance** aura lieu le vendredi 19 avril 2019 à 13h12 avec un axe en Bélier une seconde fois cette année. Elle vient donc toucher notre identité, notre "Moi" avec le Soleil en Bélier, et les autres, avec la Lune en Balance. Elle nous invite à se respecter pleinement et à poser les limites dans nos relations afin d'accueillir et d'accepter toutes les parts de nous, même si elles ne correspondent pas forcément à ce que l'extérieur voudrait... Depuis la Nouvelle Lune, nous expérimentons ce qui nous permet de mettre en perspective ce que nous voulons conserver et développer, et ce dont on ne veut plus : ne plus être et faire comme avant et être soi-même véritablement. Ça peut bouger émotionnellement, nos relations peuvent changer, il y aura des avant et des après car à présent nous apprenons à nous respecter et des transformations dynamiques guérissuses s'opèrent avec Pluton en carré au Soleil et à la Lune. Jupiter rétrograde jusqu'en Août, accentue ce processus pour nous livrer ces enseignements personnels nécessaires. Se faire accompagner sera bénéfique pour révéler notre valeur, la grandeur de notre empreinte avec sens, justesse et joie afin d'oser créer notre chemin en confiance.

*Valérie Carchi*



*Notre nature nous entoure  
à chaque instant*

Pour aller plus loin, je t'invite à découvrir l'univers de Ozalee - Ose Aller, Invente ton Ciel et Astroetik sur YouTube - Instagram et leurs sites web

PARTAGE & SENS

# PAROLE D'HOMME

*Gaël | La Connexion*



# DANS LE COEUR DE

---

GAËL BY WAKE UP & SMILE

## PAROLE D'HOMME

---

*Quelle qualité les femmes ont que les hommes ne possèdent pas ?*

# ABNÉGATION

L'abnégation !

C'est leur capacité à s'oublier, à passer les autres (leur famille, leurs enfants) avant elles-mêmes.

Elles s'oublient et passent en dernier jusqu'au moment où ILLUMINATION !!!

Heureusement que la vie fait en sorte qu'elles se réveillent et qu'elles prennent conscience de leur oubli.

Elles peuvent enfin privilégier plus d'harmonie et d'équilibre dans leur vie.

C'est à ce moment qu'elles lancent des projets à forte valeur humaine.

Pour l'avoir vécu à mon insu par amour, je connais le poids de cette qualité !!!

C'est tellement beau et en même temps ça peut tellement desservir...

## PAROLE D'HOMME

---

*Qu'est-ce qui pourrait t'impressionner chez une femme ?*

# SES TALONS

Ses talons !

Parce que vous pouvez passer des heures entières perchées dans cette position inconfortable et inconcevable pour nous alors que ça a l'air si naturel pour vous sur le moment.

Mais après réflexion, quand vous êtes sur des talons et que vous êtes plus grande que moi, j'ai cette impression qui vient titiller mon ego d'homme de taille moyenne !!!! En me dépassant de quelques centimètres à mon bras, mon rôle protecteur est déséquilibré...

Franchement entre nous, est-ce bien si confortable comme vous nous l'assurez dans le magasin ou en soirée ?... alors qu'une bonne paire de ballerine est souvent cachée dans votre sac... au cas où lol ! ;-)

## PAROLE D'HOMME

---

*Qu'envies-tu aux femmes ?*

# INTUITION

Leur intuition légendaire !

En tant qu'homme d'aujourd'hui, dans une époque moderne, où normalement, nous nous sommes enfin débarrassés des anciens carcans du patriarcat, ça reste réellement un effort, un moment que l'on doit prendre chaque jour (on ne peut pas le faire comme ça dans l'échange) pour analyser et décortiquer nos perceptions et nos ressentis.

Pour nous, c'est un mur de briques devant les yeux et les oreilles : vous les femmes, vous avez LA machine à décoder le non verbal !  
Nous les hommes, nous sommes concentrés sur 7% du langage et vous, les femmes, vous ressentez instantanément les 93% restants.  
Du coup, vous avez une longueur d'avance en permanence sur nous !

Et j'irai plus loin avec l'instinct maternel !  
Cette fois c'est plus que du décodage pour moi, mais c'est dans les tripes, dans les gènes (même à l'autre bout du monde !!!).  
C'est ouf tous les exemples qu'on peut voir : par exemple une maman qui a confié son enfant à l'adoption et qui n'a plus de nouvelles, va ressentir les accidents de son enfant naturel comme si le cordon ombilical n'avait jamais été coupé...

Chapeau bas mesdames :-)

## PAROLE D'HOMME

---

*Ton secret pour être en osmose avec LA femme d'aujourd'hui ?*

# AUTHENTIQUE

Quand je discute avec une femme, je pense égale à égale !  
Je ne cache rien car elle le ressent immédiatement,  
pas de secret entre nous !

D'humain à humain , ne cherchons pas à être supérieur à elle.  
Le plus naturel possible.

Nous devons conserver nos forces et ne pas avoir peur de montrer nos  
faiblesses devant elle.

Ne pas avoir peur qu'elle nous lise avant même qu'on parle et du coup  
être véritablement soi !

Reconnaissons-le, nous faisons des erreurs et les choses différemment,  
mais en étant authentique et vulnérable, nous arrivons à communiquer et  
échanger pour avancer ensemble.

A ce moment-là dans nos vies, nous nous ajoutons au lieu de nous  
soustraire.

Ce secret marche uniquement (et parfaitement) si nous connaissons nos  
forces et nos faiblesses, nous osons les montrer (vulnérabilité) et nous  
affirmons nos convictions.

A ce moment-là, notre vérité se libère pour créer des moments de vie  
extraordinaires, intenses et magiques.

**PAROLE D'HOMME  
QUESTION D'UNE LECTRICE**

---

*Comment équilibrer les moments de douceur et les moments d'épreuve de force dans un couple ?*

# COMMUNICATION

Avec beaucoup de communication bienveillante.

Exprimer son ressenti et ses envies sans jamais chercher à changer l'autre ou à prendre le dessus.

Naturellement, un équilibre et une harmonie se formera où les compromis seront acceptés et partagés.

Au minimum, un rendez-vous par semaine, rien que pour vous 2 !

## PAROLE D'HOMME

---

*Qu'as-tu envie de partager avec nous, les femmes ?  
Qu'as-tu envie de dire aux femmes ?*

Je souhaiterais que vous décidiez de vous choisir en première !  
Non par égoïsme mais pour inspirer votre famille, votre couple,  
vos ami(e)s ou vos clients !

Le monde en a besoin !

Pour impulser des projets extraordinaires, vous avez besoin de vous  
reconcentrer en restant focus sur vous-même, en vous basant sur  
votre intuition légendaire, en prenant de la hauteur sur vos talons et  
en passant outre les critiques du monde  
(là l'abnégation est très utile !!!).

Jusqu'à présent beaucoup de projets et décisions dans l'Humanité  
ont été prises par les hommes et ça n'a pas toujours été une  
réussite...

Vous pouvez réussir et concrétiser des projets bien plus grands que  
vous en mettant plus d'intuition féminine dans vos choix.  
Cela créera plus d'équilibre, de paix, d'humanité, de valeur pour  
notre planète. Les liens sociaux, profondément humains,  
retrouveront leur rang de premier ordre.

## LE MOT DE LA FIN

---

Fais de ta vie un rêve  
et de ton rêve une réalité !

Antoine de Saint-Exupéry

Bises

Gaël

- TU ES CE QUE TU MANGES -



# SANTÉ

## LE CURCUMA

## Vertus et Bienfaits

Depuis plus de 4 000 ans, le curcuma est utilisé au sein des médecines traditionnelles asiatiques pour stimuler la digestion et protéger l'ensemble des organes liés à cette dernière.

Les bienfaits antioxydants de la curcumine sont très puissants, en effet, il est l'un des aliments à l'effet antioxydant le plus prononcé.

L'oxydation est une réaction chimique entraînant la création de radicaux. Ces derniers sont responsables de l'apparition de différents troubles et de différentes maladies. En protégeant le corps de l'oxydation, les anti-oxydants assurent un bien-être général et une santé de fer. Des bienfaits anti-inflammatoires aussi : peu importe le type d'inflammations diagnostiquée, le curcuma peut aider à la guérir. Le curcuma, non satisfait de s'attaquer aux petites inflammations de votre corps, s'avère aussi être un puissant allié lorsqu'il s'agit de se battre contre le cancer.

## ASTUCE SANTE à adopter !

**Le curcuma seul est peu assimilé et absorbé par le système digestif. Pour rendre plus efficace la prise de curcuma, il est recommandé de le consommer avec :**

- ° **Du poivre** pour la pipérine
- ° **Du gingembre**, qui agit en synergie avec le curcuma pour son assimilation et ses effets anti-inflammatoires
- ° **Des lipides**, car les curcuminoïdes, présents dans le curcuma, sont liposolubles, c'est-à-dire solubles (et donc absorbables) dans les graisses.

**Nettoyage +++ Bien-Être +++ Smile**

## DÉFI DU MOIS

---

LA PROCHAINE FOIS  
QUE TU TE DIS :  
"C'EST DINGUE CETTE CHANCE !"  
OU

"ALORS CA QUEL HASARD  
AHAHAH !!!"

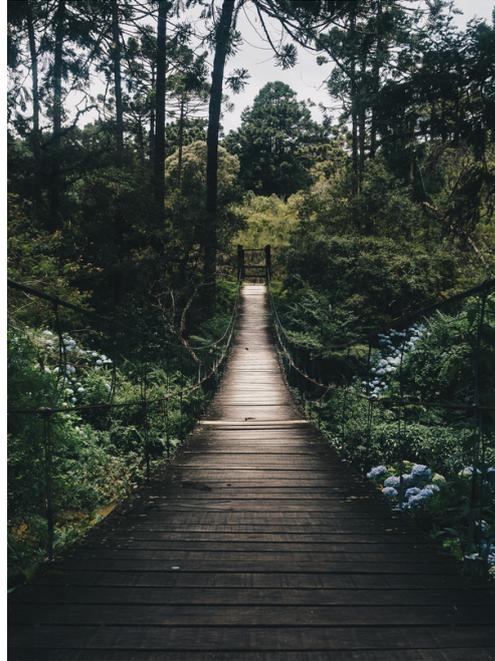
DIS-TOI BIEN QUE CE N'EST NI DÛ  
A LA "CHANCE", NI DÛ AU  
"HASARD" MAIS QUE C'EST UN  
SIGNE, UNE SYNCHRONICITE, QUI  
VIENT T'AMENER UN INDICE  
POUR METTRE EN EXERGUE CE  
QUE TU VIS !

*Alors ?*

L'ATELIER DES POSSIBLES  
**WAKE UP & SMILE**

---

*Partage & Propage*



**DEPLOIE TON BUSINESS !**

J'accompagne les entrepreneurs à se structurer pour développer leur activité avec le Smile : réserve ta session de coaching offerte et déployons tes ailes !

**STAGE CORPS - ESPRIT**

Ouverture des inscriptions au stage "Corps & Esprit" fin Mai dans le Vercors cocréé avec Patricia - Danse & Sens : infos et réservation sur nos sites à partir du 22 avril (places limitées)

WWW.VALERIECARCHI.COM

