

MAI 2019 | NO. 04

WAKE UP &

SMILE

MAGAZINE

L'ACCEPTATION

SE TRANSFORMER
POUR VOIR LE POSITIF

LE SOURIRE DE

MARION DU B'

PAROLE D'HOMME

DANS LE COEUR DE SYLVAIN

ASTRO MOON

ONLY GOOD VIBES

Sommaire

MAI 2019 - NO.04

06

LUMIERE SUR

L'ACCEPTATION

08

LE SOURIRE DE

MARION DU B'

20

A LIVRE OUVERT

ÇA M'AGACE !

23

INSPIRATION

AMETHYSTE

WAKE UP & SMILE
SOLUTIONS POUR L'EPANOUISSEMENT

Smile Magazine

MAI 2019 - NO.04

25

ASTRO MOON

MOIS DU TAUREAU

36

PAROLE D'HOMME

SYLVAIN

44

SANTE

L'HUILE DE COCO

46

DEFI DU MOIS

ICI ET MAINTENANT

47

ENTREPRENDRE

ASTUCE RENDEZ-VOUS

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.



RAMENEZ VOTRE
CONSCIENCE A
L'INSTANT PRESENT.
C'EST LE MOYEN LE
PLUS SIMPLE
ET LE PLUS EFFICACE
D'ATTEINDRE UN
BONHEUR DURABLE



LUMIÈRE SUR *L'acceptation*



Clé de la transformation

As-tu vraiment accepté ce qu'il t'est arrivé ?

Toutes les difficultés qui se présentent sur notre chemin n'ont qu'un seul et unique but : modifier ce que nous percevons pour nous montrer des beautés et perspectives que nous n'aurions pas vu si elles n'étaient pas entrées dans notre vie. En coaching, nous abordons la courbe du changement (ou courbe du deuil, ce sont les mêmes) pour illustrer le cheminement que nous allons tous

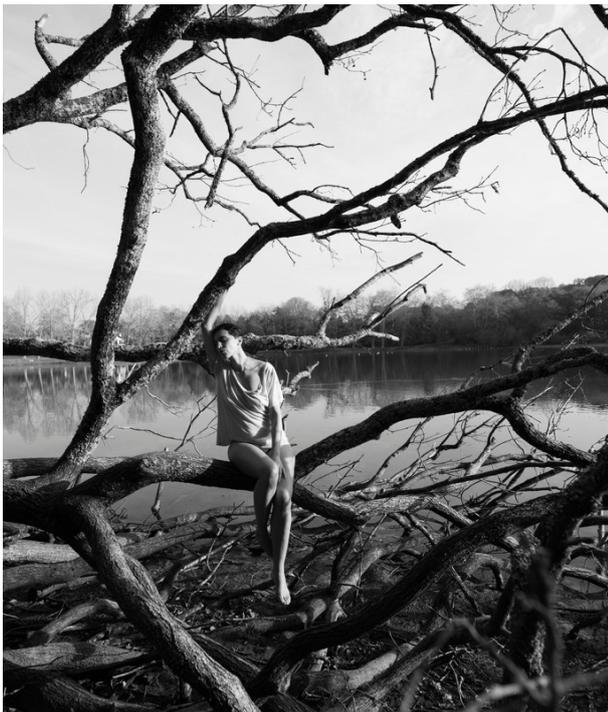
vivre à un moment donné dans nos vies. En effet, dans chaque situation menant à opérer un changement, significatif ou non, nous allons tous passer par les mêmes étapes, que nous nous tapions le petit orteil dans le meuble ou que nous vivions un changement de vie radical ! Ce cheminement, parfois long, nous invite à passer par chaque stade obligatoirement. Plus ou moins longuement, suivant un nombre incalculable d'éléments présents dans notre histoire, propres à chacun. Il n'y a pas de règle en la matière. C'est bien pour cela qu'un accompagnement



(R)éveil

O U V E R T U R E

est unique et personnalisé : nous sommes uniques ! Chacun met le temps qui lui est nécessaire pour passer d'une étape à l'autre et il arrive d'osciller de l'une à l'autre bien des mois quand nous sommes dans la phase descendante. Voici les différentes étapes par lesquelles nous passons quand une vague de changement arrive dans notre vie : d'abord il y a le Choc suivi immédiatement du Dénî "C'est pas possible !". Les émotions débarquent alors : Peur, Colère, Tristesse. Cette première phase - descendante - est caractérisée par une attitude négative et contre-productive tournée vers le passé et le refus qui se terminera une fois que le Marchandage aura cessé. La bascule peut être enclenchée seulement quand l'Acceptation a lieu. Ce fameux lâcher prise, le détachement nécessaire qui permettra de poser les armes et de pouvoir regarder avec de nouveaux yeux cette situation qui nous a fait si mal. A ce moment précis, toutes les personnes que j'ai accompagné vous diront que des portes insoupçonnées s'ouvrent. Ces possibilités qui n'existaient pourtant pas. Tout est question d'état d'esprit. La phase ascendante peut enfin s'enclencher et ouvrir ces opportunités tant espérées. Point de non retour, notre attitude change et devient plus positive et productive, tournée vers le futur, nous offrant ses merveilleux Cadeaux Cachés sur le chemin du Renouveau, en Quête de Sens. La Sérénité retrouvée après ce Choc, c'est une dimension propice au déploiement de nos ailes qui apparaît pour nous envoler...



Regarde au-delà de cette situation pour détecter la lumière qui tente de percer

Valérie Caron

STORY DU MOIS

LE SOURIRE DE

MARION DU B'



DIS-MOI CE QUI NOUS A CONNECTÉ !

MARION DU B' BY VALÉRIE CARCHI

Comment m'as-tu connu ?

Fraîchement arrivée dans les Landes pour la prise de poste de mon amoureux et après une extraordinaire année de congés maternité (mais pas que !), je me suis mise à la recherche d'un emploi. J'ai découpé mes recherches en autant de volets que de secteurs d'activités qui m'intéressaient. L'événementiel étant mon choix du roi. Après des appels décourageants passés, des mails qui ne seront peut être jamais lus, envoyés des messages jamais assez bien à mon sens, laissés sur des boîtes vocales froides... Je suis arrivée au bout de ma liste et il y avait ce nom rigolo Moskito. Quand je vivais aux USA, il y en avait des moustiques, et la traduction anglophone de ce nom me faisait toujours rire, oubliant parfois le désagréable qui me conduisait à le prononcer. Deux sonneries et une voix joyeuse me répond que non, je ne la dérange pas ! INCROYABLE...

Cette nana pétillante, dont j'ai la photo présente sur son site sous les yeux, essuie d'un grand coup de mouchoir molletonné toutes les déconvenues des journées passées. Elle me félicite d'avoir pris le temps de m'occuper de mon fils, d'accompagner ses premiers mois de vie, ses premiers pas, quand d'autres m'avaient fait me sentir nulle, honteuse, merdique... INCROYABLE !

Elle m'explique qu'elle va sortir son premier livre prochainement... INCROYABLE ? Je suis aussi auteure, mais souvent obligée de le cacher honteusement lors d'entretiens d'embauche : « Ah ! vous avez un passe-temps bien prenant semble t-il ! Vous ne pourrez pas vous concentrer sur la mission que nous vous confierons ».

Elle ajoute, que l'idée de ce livre lui ai venu après une douloureuse épreuve de la vie... INCROYABLE !! Je ne sais que trop bien ce que sont les « douloureuses épreuves de la vie ». Pudique elle n'en dit pas plus... Elle n'a pas besoin.

Alors Valérie, je ne sais pas trop, je t'ai connue grâce à ma recherche d'emploi ? Ou bien, est-ce simplement la vie, qui t'a mise sur ma route ?!

Qu'est-ce qui a retenu ton attention ?

Tous les « INCROYABLES » qui se sont cumulés à chacun de nos échanges. Aussi, la façon dont tu sais poser un regard différent sur les choses, tout comme moi.

Qu'est-ce qui résonne entre nous ?

La lumière qu'il y a quand on se voit, même par temps gris.
La générosité du coeur, sincère et omniprésente.
Cette envie de vivre de belles choses... Les plus belles !

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

Je crois au partage d'expériences.
Les tiennes me servent, les siennes à lui, à elle, à eux, aussi.
La mienne servira peut être.

Que puis-je t'apporter personnellement ou professionnellement ?

Il ne me reste qu'un pas, un simple pas de géant à franchir pour passer de l'autre côté et enfin devenir la personne que je suis vraiment, celle qui s'est perdue un peu en route, car la route est bien rude parfois...
Je crois, que tu seras l'un de mes guides.
Non, ce n'est pas exacte : je le sais !

DIS-MOI EN PLUS SUR TOI !

Ton prénom ?

Marion

Ton âge ?

33

Dans quel coin du monde vis-tu ?

Le plus beau, le Sud-Ouest de la France !

Quels sont tes moments préférés dans la journée ?

Les matinées quand tous les possibles s'offrent à moi, après la tétée-câlin de mon fils. Les soirs, quand je m'allonge aux côtés de l'homme de ma vie. Oui, mais il y a aussi la journée quand je travaille sur des projets qui me font vibrer... Ahahah dois-je choisir ??

Quelles sont les 3 fondements de ta vie ?

Ne prendre que la direction qui mène à mon bonheur. Toujours écouter mon coeur. Faire TOUT ce que je regretterai de ne pas avoir fait si on devait m'annoncer que j'allais mourir demain.

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

Par chance non, ma maman nous a quitté, juste après que nous nous soyons réconciliées. S'il en avait été autrement, je ne sais pas si j'aurais trouvée la force de me lever le matin. En tout cas, je ne me le serai jamais pardonné.

En un mot, à tes yeux, tu es :

Pleine de bonne volonté !

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

Ce qui ressort le plus c'est que je suis passionnée.

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

Faire le bonheur autour de moi et faire rire mes proches avec mes histoires.

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

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

En ce moment plutôt 8 :)

RACONTE-MOI TON HISTOIRE !

MARION DU B' BY VALÉRIE CARCHI

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

J'ai perdu ma maman l'été 2016. Brutalement. Sans préalable. Et j'étais seule, totalement seule, de l'autre côté de la planète lorsque c'est arrivé. Il a donc fallu, que je me tourne seulement vers moi-même pour affronter la violence des premiers moments qui succèdent l'annonce d'une si tragique nouvelle. Et depuis, chaque jour, je ne cesse d'avancer, comme si ce drame m'avait révélé à la vie. Paradoxalement, ma mère n'a jamais été aussi présente dans ma vie que depuis qu'elle a quitté la terre. Présente dans l'amour je veux dire. J'ai passée la première partie de ma vie, à la haïr, à chercher son amour, à la détester, à souffrir de la reconnaissance que je ne trouvais pas auprès d'elle, à la maudire ! J'ai souvent souhaitée sa mort. Je suis en paix avec cette période-là de ma vie.

Je sais désormais que derrière chaque colère se cache de la douleur, de la souffrance. Et que même dans l'obscurité, on peut aussi trouver de la lumière. Je sais que nous sommes ce que nous sommes grâce à tout ce que nous vivons. Je sais que nous vivons TOUS les choses de façons tellement différentes, uniques à notre histoire, uniques à notre sensibilité, uniques à ce que nous sommes. Je sais que quand j'agis mal, je ne me sens pas bien. Je sais que j'adore, j'aime !! Comment je me sens quand je fais le bien autour de moi. Je sais que c'est précisément cette sensation que je recherche quand je pose un pied devant l'autre, c'est cette sensation qui guide mes choix... Les mots sur mon clavier.

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

J'avais 30 ans. C'était d'une violence sans précédent. J'étais seule, en terrasse du bar de la Guest House où je séjournais au Cambodge, à Phnom Penh. J'étais partie là bas pour faire une mission humanitaire. J'avais négocié avec l'ONG de partir une semaine avant le groupe pour découvrir le pays en sac à dos, seule. Pour me retrouver. C'est mon chéri qui me l'a annoncé par message sur Whatsapp, il y avait une très mauvaise connexion. C'était horrible. Je n'étais pas certaine de vraiment comprendre. J'étais seule, dévastée. Personne pour me serrer dans ses bras, personne pour me parler. Les gens autour de moi, me regardaient avec de gros yeux alors que je pleurais sur le sol sans pouvoir me relever, mes jambes étaient coupées.

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

Je ne faisais que répéter à haute voix « ce n'est pas possible, ce n'est pas réel. Je ne suis pas d'accord. Je ne suis pas d'accord ! »

Ces premiers mots résonnent toujours en moi et j'ai de grandes difficultés, encore aujourd'hui, à intégrer cette nouvelle réalité que ma mère est morte, qu'elle nous a quitté, qu'elle ne reviendra pas.

Je me souviens de cette journée durant ma grossesse où je sortais de chez le gynécologue, et que toute excitée, dans la voiture je prenais mon téléphone pour appeler ma mère et lui partager ma joie, lui proposer de la rejoindre pour manger avec elle le midi. J'avais oublié qu'elle était morte.

Les premiers mois, j'ai plusieurs fois vécues cette scène de prise de conscience. J'ai décidé de ne pas les dépasser, maman est morte mais elle fait toujours partie de mon monde, de ma vie. Je parle souvent d'elle, à mon fils notamment. Son histoire ne s'arrête pas avec la mort de son corps.

J'ai décidé de faire de ce drame quelque chose de beau, et de focaliser sur tout ce qu'il m'a apporté de positif. J'ai très envie et j'ai vraiment hâte de partager cette expérience avec mes lecteurs au travers d'un roman qui exposera les étapes par lesquelles on passe, sans tabous, sans filtre comme toujours et surtout qui expliquera comment j'ai réussi à en faire une force.

Chaque jour je remercie la vie pour ce qu'elle me donne. Je m'empresse de vivre comme si je devais mourir demain. Je garde en tête que peut être ce seront les dernières paroles échangées avec l'homme de ma vie, je respire mon fils avant chaque séparation comme si je risquais de ne jamais le revoir. Ça peut sembler un peu extrême, mais au moins, on en revient à mes 3 fondamentaux, et je sais que quoi qu'il arrive, je n'aurai pas de regrets.

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

J'aurai répondu tout autre chose avant qu'une certaine personne mette le doigt sur une vérité qui m'est apparue dernièrement. Cette personne c'est toi Valérie, tu avais deviné ! La vie est bien faite. Alors je répondrai que non, tout était parfait.

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

Euh, je ne m'aime qu'à hauteur de 8/10... les deux points qui me manquent se cachent derrière cette question !

Je n'ai pas encore trouvé la solution qui me correspond dans un contexte où il y a cette boule en moi qui va exploser, qui grandit, qui grandit et qui risque de faire tant de victimes !

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 ?

Pour moi, sur le moment, personne n'a été à la hauteur !

Chacun était dans sa vérité, dans ses peurs, dans ses propres limites. Je me suis sentie dans une solitude effroyable. Une incompréhension la plus totale.

Personne n'avait idée de ce que je traversais. Mon monde s'effondrait quand le leur continuait si effrontément, sans avoir conscience de leur chance...de tourner bien droit. J'étais tellement emprisonnée dans ma douleur que je ne pouvais pas accepter, pas comprendre que leur vie à eux continue ainsi, si futilityment !

Puis, j'ai compris.

J'ai compris que personne à part moi, ne pouvait comprendre ce que je traversais, ce que je ressentais. Il y avait ceux qui n'avaient jamais traversé de tels drames, ceux qui en avaient peur et se protégeait comme ils pouvaient, ceux qui ne comprenaient pas, ceux qui ne savaient simplement pas. Je suis sortie de ma bulle, de mon nombril, et ma colère s'est évaporée en compassion. Chacun a déjà trop à faire avec sa propre vie. Encore une fois, la vie est parfaite. Et tout cela m'a permis de grandir, de comprendre des choses essentielles. Je sais que le regard de mes amis très proches a changé. Ils ont découvert une force incroyable en moi, que personne n'aurait cru que j'aurai, sûrement pas moi en tout cas !

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

Je n'ai jamais perdu le goût de vivre.

C'était la volonté de me lever le matin qui m'avait quitté. Sortir de mon lit et affronter cette nouvelle réalité dans laquelle ma mère était morte. C'était ça le plus dur.

Alors j'ai été patiente, je me suis écoutée et je me suis laissé du temps. Car il n'y a que le temps qui panse les blessures. Je me suis accompagnée de plusieurs lectures (L'homme qui voulait être heureux). Quand j'ai réussi à sortir de mon lit, j'ai fait une formation PNL qui m'a beaucoup aidée.

Puis, je me suis faite du bien, je suis tombée enceinte et cette nouvelle vie en moi m'a donnée cette raison de me lever chaque matin. Mon petit rayon de soleil. J'allais donner ce qu'on m'avait pris : une nouvelle vie !

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 avec sérénité, résilience, amour et gratitude !

Depuis, j'ai un petit rayon de soleil et j'ai gagné en sagesse aussi je crois. Ma vie me ressemble beaucoup plus, désormais. Un tri s'est fait naturellement autour de moi, dans ma vie, et il ne me reste que le meilleur, que les gens qui m'apportent quelque chose de lumineux. Enfin, et pour ceux que j'ai gardé, non par choix, j'ai quand même fini par comprendre, qu'ils avaient une « utilité » dans mon processus de guérison, d'élévation de mon âme. Et plutôt que d'en faire un fardeau, j'ai décidé d'en faire une force.

Une de mes clés se cache ici : « La vie n'aura de cesse de remettre sur ta route encore et toujours les mêmes combats. Il en sera de même, tant que pour toi, ils en porteront le nom ! ». Vous pouvez lire mon histoire, si vous pensez qu'elle peut vous toucher, vous aider : Marion Du B' Auteure (Lucane Éditions)

Mes inspirations Lumière : Marshall Rosenberg (la CNV), Isabelle Padovani (la CNV), Valérie Carchi (Wake Up & Smile), Laurent Gounelle (L'Homme qui voulait être heureux & Le philosophe qui n'était pas sage), Richard Bandler et John Grinder (PNL).

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

Celle de ma belle-mère : "Tu devrais faire de la PNL" !

As-tu une anecdote surprenante à partager ?

J'ai compris il y a peu, que la vie ne nous donne pas ce que nous souhaitons, mais seulement ce dont nous avons besoin. Alors désormais, je m'évertue à chercher ce que chaque situation peut m'apporter.

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

Mon entière responsabilité sur la direction que prend ma vie.

Quelles sont tes étincelles aux yeux des autres ?

Je ne sais pas trop...chacun d'entre eux pourrait avoir une réponse différente j'imagine !

Quelles sont tes étincelles à tes yeux ?

Celles que je pose sur les choses. Mon envie de vivre les choses à fond, les choses que j'aime et qui me font vibrer. Ma faculté de transformer certaines situations en sketches hilarants (ça c'est mon côté romanesque).

PARTAGE AVEC NOUS TES ÉTINCELLES DE VIE !

MARION DU B' BY VALÉRIE CARCHI

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

Écouter ma playlist "Happiness Therapy" ! Faire un câlin à mon fils (ou à mon chat, en son absence, souvent les deux !). Écrire à ma cousine et échanger des conneries avec elle (unique complice de mes délires les plus improbables).

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

J'essaie de donner le meilleur des exemples (petit clin d'oeil à Gandhi), le meilleur de moi-même.

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

Mon fils. Ce mini humain, du haut de ses 20 mois, de ses 85cm, est déjà un sacré petit clown !

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(ve) et souriant(e) ?

PARFAITEMENT !!! Et ce sont mes résolutions depuis le 1er janvier, accrochés au frigo ;)

Focaliser toujours sur la lumière, même dans la plus sombre des journées.

Là, tout de suite, dans cette situation, quel serait le chemin le plus court vers le bonheur ?

Toujours, me demander : Au final, qu'est-ce qui compte vraiment ?

Marion, regarde bien ta vie, et sois dans la gratitude !

Marion, réalise et savoure ta chance !

Ton mantra ou ta phrase du moment ?

Qu'est-ce que j'ai envie de vivre aujourd'hui ?

Ton +++ alimentation pour être en santé que tout le monde devrait connaître :

Euh... je ne sais pas si je serai de bon conseil ! Je n'arrive toujours pas à reprendre les 5 kilos (OUI OUI TU AS BIEN LU : REPRENDRE !) perdus après l'accouchement de mon fils #allaitement

Non plus sérieusement, un oeuf à la coq tous les matins + eau chaude avec miel et gingembre.

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

OUVREZ VOS COEURS ET ÉCOUTEZ-LES !!

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

Qu'on est tous mortels et imparfaits, et que l'essentiel n'est pas dans des choses qu'on peut tenir dans sa main, toucher avec ses doigts.

L'essentiel ne se «palpe» qu'avec LE COEUR.

C'est bien l'organe le plus important de notre corps non ?!

Quel est ton plus grand rêve ?

Que l'humanité se réveille et choisisse enfin le côté lumineux de la force !

Devenir une auteure à succès et pouvoir vivre de ma passion.

Faire pleurer de rire des millions de lecteurs(trices), les amener à la réflexion qui changera leur vie.

M'éclater chaque jour que ma vie fait.

Pouvoir partager avec tous les gens que j'aime, ma famille tout

particulièrement, des moments merveilleux, extraordinaires comme banals !

Prendre le temps de vivre...

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

MARION DU B' BY VALÉRIE CARCHI

Quelle saveur a ta vie aujourd'hui ?

Mangue. Exotique, doux, léger... Ah rien à voir mais j'ai faim de sushi d'un coup !
Ma vie a le goût de tous les possibles, de l'espoir sans limite. De la joie !

Quel parfum préfères-tu aujourd'hui ?

Celui d'une couche qui n'aurait pas besoin d'être changée ! (pardon je suis hors sujet peut être ?... oui mais si ça contribue à mon bonheur !!)

Quelle est ta vision de ta vie aujourd'hui ?

Mon dieu, je sens que ça va être tellement génial tout ce qui se prépare, que je peux déjà en savourer les effets !

Quelle mélodie te fait vibrer aujourd'hui ?

Coldplay - Adventure of a lifetime (qui joue juste à cet instant précis !). La première phrase est "TURN THE MAGIC ON" . Tout est dit, à nous de jouer je crois !

Qu'est-ce qui te fait te sentir vivant(e) aujourd'hui ?

Euh...durant cet interview, j'ai ri, j'ai pleuré...
Je crois que je suis bel et bien vivante !!

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

La faculté que j'aurai demain, j'espère, de tout recevoir, accueillir avec bienveillance, avec amour, sans jugement, sans interprétation.
L'amour inconditionnel envers tout humain quel qu'il soit.

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

Grandir

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

L'amour inconditionnelle de soi-même

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

Je terminerai avec ce Mantra : Dans chaque situation, demande-toi (à ton coeur) toujours ce qui compte vraiment.

STORY

LE SOURIRE DE MARION DU B'



FACEBOOK : MARIONDUBAUTEURE

Lovebook du mois

À LIVRE OUVERT

Ça m'agace !

MARION DU B'



MARION DU B'

*nous invite à changer
notre regard sur les
chose au travers d'un
voyage de l'autre côté
du globe,
suggestivement,
avec humour et
autodérision*

En ce mois de mai, les oiseaux chantent, les parcs sont emplis d'enfants, la pluie joue à cache cache avec le soleil et la végétation redevient luxuriante. La vie reprend ses droits et il est temps d'ouvrir les rideaux pour laisser entrer la lumière dans votre vie. C'est en tout cas ce que nous invite à faire Marion Du B' avec ce roman qui commence par un gros coup de gueule mais qui s'avèrera plein d'humour et d'autodérision. Il nous pousse à poser un regard différent sur les choses, celui qui nous rendra heureux. Comme un plat indien aux milles saveurs, les surprises sont au rendez-vous. Accrochez-vous bien, elle va vous emmener au sommet de vous-même !

Valérie Carchi

"Il n'est pas du tout question de chance ou de malchance ici-bas, il n'y a pas non plus de notion de justice ou d'injustice. Le constat est pourtant qu'il y a juste : nous. Nous et notre esprit.

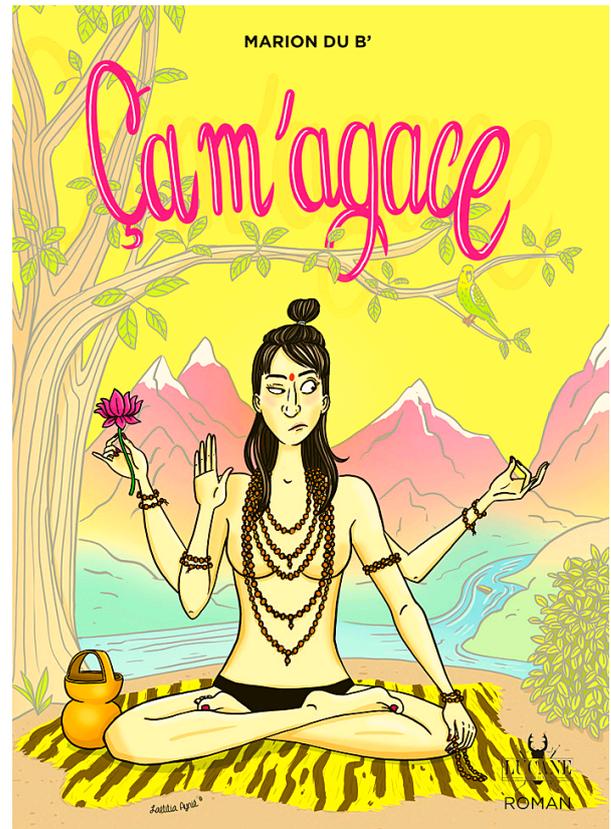
Il y a ce qui se passe : les faits.

Il y a ce que nous percevons : l'interprétation (au travers de ce que nous sommes à un instant T).

Et ce que nous faisons avec les choses qui nous sont données de vivre. Nous sommes le seul maître à bord. La vérité, c'est que ce Dieu ce serait moi. Toi."

Disponible aux Éditions Lucane

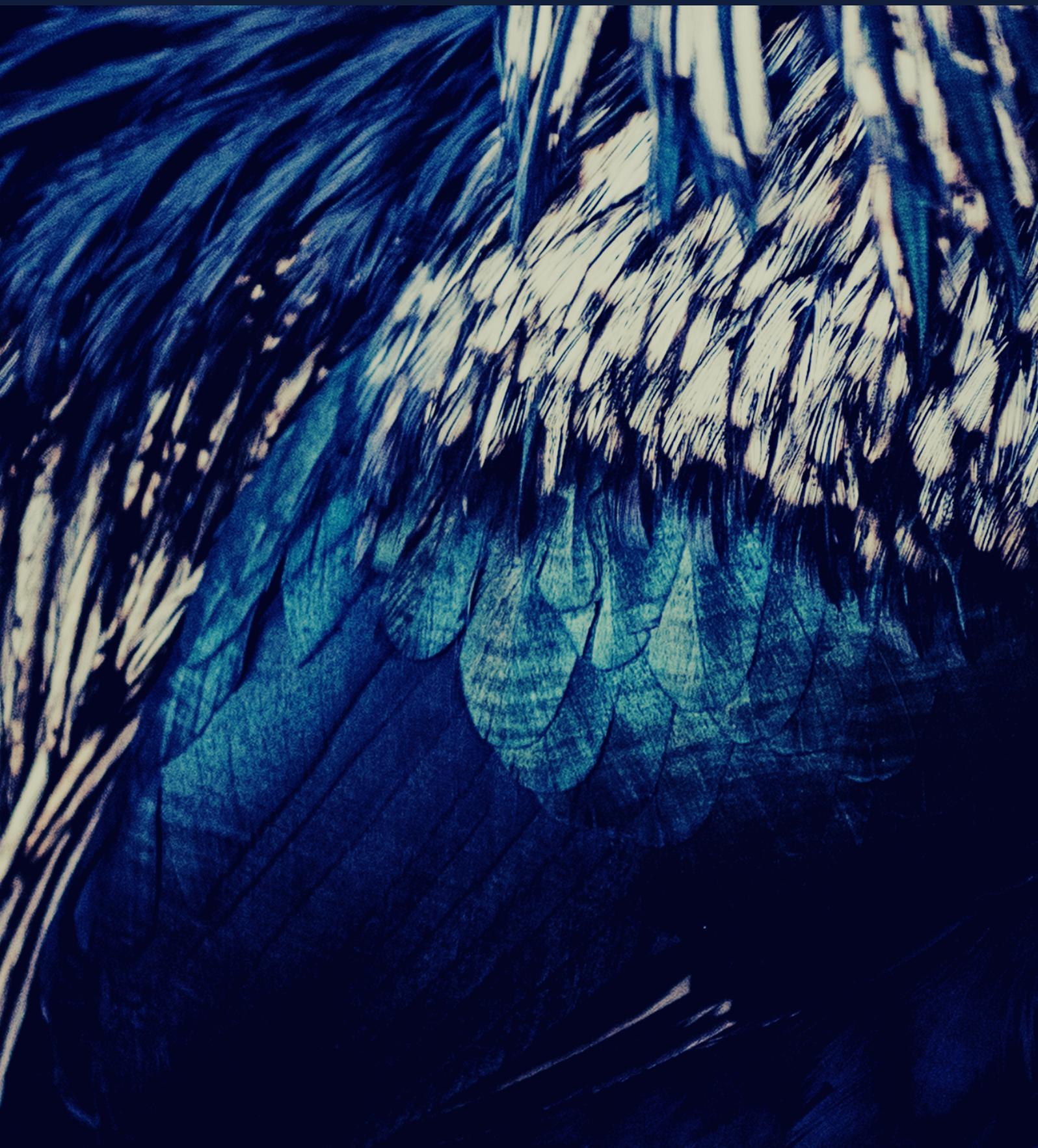
Pour plus d'informations, retrouvez Marion Du B' sur Facebook "@mariondubauteure"



*"Nous passons notre vie à chercher
ailleurs ce qui ne se trouve qu'en nous.
L'autre apparaît toujours comme
LA solution miracle.
Et si ce n'était pas celui-ci,
ce sera peut-être celui-là ?"*

*"Dans ce nouveau monde
où l'intensité de notre
expérience dépend du
nombre de « like »
qu'obtiendra la photo
immortalisant l'événement
et de ce à quoi on la
compare, l'autre est devenu
le seul juge de la valeur de
nos actes, de notre humeur,
de notre beauté, de notre
bonheur..."*

INSPIRATION



BY WAKE UP & SMILE

L'Améthyste

L I T H O T H É R A P I E

SYMBOLIQUE : Pierre de l'intuition et du cheminement spirituel, prisée des lithothérapeutes, elle est symbole de sagesse et de puissance. Ses vertus sont apaisantes et purifiantes. Très bénéfique pour le mental, elle permet de trouver l'équilibre et la sérénité.

PLAN PHYSIQUE : L'améthyste détend les muscles surtout dans la région de la nuque et des épaules, c'est un bon décontractant du haut du corps. En lithothérapie, elle est utilisée pour lutter contre l'acidité gastrique, pour éliminer plus vite les divers éléments nocifs du corps comme l'alcool, les drogues, les toxines. Elle réduit les maux de tête, favorise la cicatrisation. On peut l'utiliser pour aider à combattre une dépendance. Avec la folle agitation qui caractérise notre monde, nous sommes souvent exténués car notre corps est utilisé au-delà de ses limites normales. Afin de réparer notre système nerveux et vous soulager du stress, passez quelques minutes par jour à puiser la puissance des cristaux d'améthyste. On l'utilise également pour les enfants qui sont sujets à des colères et accès de rage. Contre les problèmes de peau, elle pourra vous apporter son influence bénéfique : acné, furoncles, zona... ainsi que les problèmes liés à la respiration et au système sanguin.



PLAN EMOTIONNEL & MENTAL : Elle favorise le calme mental, idéal pour faciliter une pratique spirituelle telle que la méditation ou le reiki, elle aura une place de choix pour les activités de l'esprit demandant le calme mental. Elle permet aux dépressifs et aux personnes qui ont tendance à trop réfléchir de se libérer du cycle incessant des pensées qui les assaillent. Ce minéral a des propriétés de purification de l'aura du porteur, lui permettant une meilleure ouverture d'esprit. L'améthyste favorisera les rêves, l'intuition, puisque le mental sera plus détendu, vous serez plus à même de capter les messages du subconscient.

PLAN PSYCHIQUE ET PSYCHOLOGIQUE : L'améthyste est une pierre d'équilibre qui est bénéfique à tous les troubles d'origine nerveuse. Pour vous calmer, portez en permanence une améthyste. Elle est réputée pour calmer les états d'angoisse et les crises d'hallucination. Vous pouvez disposer des amas et géodes d'améthyste dans votre maison pour maintenir une vitalité positive dans votre lieu de vie. Posée au bord du fenêtrage, elle est très efficace pour se protéger de la maladie et des ondes négatives. C'est une pierre de paix qui distille amour et bonheur à ceux qui entrent en contact avec elle. Enterrez une améthyste à chaque entrée de votre maison pour vous prémunir contre le vol. Elle pourra aussi vous aider à vous défaire de vos addictions. Si vous avez des difficultés pour vous endormir, que vous êtes insomniaques ou avez des nuits agitées, posez une améthyste sous votre oreiller pour retrouver des nuits paisibles. Favorise et développe la mémoire des rêves et vous protège des cauchemars. En amour, elle attise la flamme amoureuse. Elle aide à voir une meilleure concentration, excellente pour la méditation, elle contribue à améliorer la précision des visions.

Sources : [Dictionnaire des Lithothérapies](http://Dictionnaire-des-Lithothérapies.com) - Propriétés énergétiques des pierres et cristaux naturels de Reynald Georges Boschiero
Sources : lithotherapie.net et pierres-lithotherapie.com

SIGNES ASTROLOGIQUES DE PREDILECTION : Sagittaire, Poisson, Vierge

PURIFICATION & RECHARGEMENT : Vous pouvez décharger votre améthyste en la passant sous l'eau courante ou en la plongeant dans de l'eau de source salée. Rechargez à la lumière de la lune - et dans l'idéal celle de la pleine lune. Evitez de recharger votre améthyste à la lumière du soleil, cela pourrait finir par altérer sa couleur. Les géodes d'améthyste sont elles-mêmes utilisées pour purifier et recharger les autres pierres. La purification d'une géode d'améthyste se fait à la lumière du soleil et son rechargement à la lumière de la lune, dans l'idéal lors de la nouvelle lune.

*"L'intuition
c'est l'intelligence
qui commet
un excès de vitesse"
Henry Bernstein*

Y O U R

A S T R O

C E L E S T

V I B E S

D R E A M

M O O N

W I T H S T A R S

MAI, MOIS DU *Taureau*

21 AVRIL - 20 MAI

ÉLÉMENT : TERRE

PLANÈTE : VÉNUS

QUALITÉ : CONSTRUCTEUR

SYMBOLE : LE TAUREAU

Quelques mots sur les Taureaux

Premier signe de terre, il possède en lui le désir des cinq sens. L'énergie du Taureau est concrète, il a besoin de créer, de rendre concret. Ainsi, il sera amené à CONSTRUIRE.

Le Taureau est nécessaire pour profiter de la vie tout en développant ses propres valeurs tout le long du chemin.

C'est l'enfant qui est gourmand et souriant, cette partie de nous qu'on peut appeler pour profiter.

Mots-clés

Monde matériel, stabilité, sécurité, fécondité. Le signe du Taureau subit un certain nombre d'idées reçues.

Perception du signe By Ozalee - Ose aller

[Endurant – borné – sensuel – patient – esprit pratique- bon vivant]

L'énergie du taureau est ancrée dans la terre. Premier signe de cet élément, il nous amène la lenteur nécessaire pour profiter pleinement de la vie et de ses sens. Ce n'est pas pour rien qu'il est considéré comme un épicurien. En effet, il aime la vie dans sa simplicité, partageant nourriture et bonne humeur à tout va.

Mais ce n'est pas pour autant que le Taureau fera confiance à tout un chacun. Naïf, mais quelque peu résistant dans ses valeurs, il accordera le couvert à qui le demandera, mais saura garder ses positions coûte que coûte ; ce qui lui vaut la réputation d'être borné. Ou bien avisé tout dépend de la situation.

Sûr de lui, ancré dans la terre, sa maxime serait celle de Saint Thomas « Il faut le voir pour y croire ». Et si on pouvait y toucher, ce serait encore mieux !

Il est donc un réaliste qui sait garder le sourire face à l'adversité de la vie. En effet, le travail ne lui fait pas peur. Il a conscience qu'il est nécessaire pour vivre. Ainsi, il travaille la terre où le Bélier a semé... en attendant la récolte qui se jouera sous le signe de la Vierge.

Calme dans son essence, il sait être d'un très bon soutien pour ceux qu'il aime. D'ailleurs, il sait également être passionné quand l'amour s'empare de lui. C'est ainsi qu'il peut rapidement être jaloux et possessif. Il a du mal à se détacher des êtres et des choses en raison de sa nature terrienne qui l'ancre dans chaque expérience de vie.

*Il nous amène la
lenteur nécessaire pour
profiter pleinement de
la vie et de ses sens*

MAI, MOIS DU *Taureau*

21 AVRIL - 20 MAI

En définitive, le Taureau aime que les choses soient concrètes. En effet, il a un esprit pratique très développé qui fait de lui une personne fiable, sur qui on peut compter. Travailleur acharné, il possède une belle endurance pour les travaux de longue haleine.

Amoureux de la vie, il se sent comblé. Ainsi, il pourrait développer de nombreux dons et en faire profiter ses proches. Il ne serait pas étonnant qu'il ait une belle voix ou encore qu'il soit habile de ses mains. Encouragez-le dans cette voie du partage, d'oser se lancer afin qu'il développe 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 Taureau est un endroit de stabilité. La force du Taureau est de simplifier les choses. Ainsi, ce sera un domaine de votre vie où vous aurez toute latitude pour vous épanouir (tout dépendant des autres éléments du thème bien sûr).

Vous aurez envie de profiter, de vous laisser vivre dans ce domaine de votre vie. Ou encore, vous pourriez vous sentir si rassuré dans ce domaine de votre existence, que la vie vous demandera tôt ou tard d'ouvrir les yeux, de ne pas rester dans les sentiers battus. Gardez toujours en vue le rire (ne pas se prendre au sérieux) et le plaisir, ce sera le cadeau du signe dans cette maison.

Un peu de mythologie

Le Taureau est représenté par la tête de l'animal. Les cornes qui le surplombent rappellent un croissant de lune renversé. Ainsi, l'on retrouve tout le côté fécond du Taureau qui travaille la terre et profite des fruits terrestres.

On comprend sans mal le rapprochement du Taureau avec le dieu Dionysos/Bacchus qui représente l'épanouissement sensoriel. Pour aller un peu plus loin, on peut également mentionner le mythe de Thésée et du Minotaure : « Minos, puissant roi de Crète, n'ayant pas sacrifié un magnifique Taureau blanc à Poséidon, s'attira la colère du Dieu. Celui-ci fit alors naître chez Pasiphaé, l'épouse du roi, une violente passion pour ce Taureau. Pour arriver à ses fins, la reine fit construire par Dédale une vache en bois dans laquelle elle se logea et put ainsi s'accoupler à l'animal.

Le Minotaure naquit de cette union contre nature et fut donc le fruit d'un châtement divin. Il avait le corps d'un homme et la tête d'un Taureau. Minos s'empressa de dissimuler ce monstre à son peuple en l'enfermant dans un labyrinthe construit par Dédale (encore lui !).

Chaque année, ou, selon les auteurs, tous les neuf ans, la ville d'Athènes devait livrer sept jeunes filles et sept jeunes garçons à Minos. Ces malheureux jeunes gens étaient alors conduits en Crète, dans le labyrinthe où le Minotaure, nourri essentiellement de chair humaine, les dévorait tous.

*C'est un signe de
l'épanouissement
sensoriel*

MAI, MOIS DU *Taureau*

21 AVRIL - 20 MAI

Mais voilà qu'une année, Thésée, fils d'Égée, roi d'Athènes, fut désigné, avec d'autres, pour servir de pitance au monstre du labyrinthe. Or, Thésée, un des plus vaillants et des plus célèbres héros athénien, ne l'entendait pas de la même oreille. Il séduisit Ariane (fille de Minos) et lui promit le mariage s'il parvenait à sortir vivant du labyrinthe. Ariane s'empressa d'aller voir Dédale (toujours et encore lui !) pour savoir comment ne pas se perdre dans son labyrinthe. C'est ainsi qu'Ariane remit une pelote de fil à Thésée, et selon certains auteurs, une épée. Le héros, sur les conseils avisés de sa protectrice, attacha une des extrémité de la pelote à l'entrée du labyrinthe puis la déroula au fur et à mesure de sa progression. Arrivé à hauteur de Minotaure, il parvint à tuer ce dernier et sortit ensuite du labyrinthe en suivant le fil qu'il avait déroulé derrière lui.

Thésée mit ainsi fin à l'existence monstrueuse du Minotaure et au tribut athénien dû au roi de Crète. ».

Ce mythe nous rappelle à la passion charnelle du Taureau, dans un premier temps, avec la reine voulant se lier à l'animal. Puis dans un second temps, c'est Ariane qui éprouve un amour affectueux envers Thésée, l'aidant à sortir du labyrinthe, l'aidant à combattre le monstre intérieur (le nôtre en chacun de nous), de sortir de l'obscurité et retrouver la lumière. Une bien belle image pour nous rappeler que nous ne sommes pas fait que de chair, et que suivre notre chemin nous amènera au delà de notre corps (prison) physique.



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 lutte se poursuive sans crainte. » « Je vois, et quand l'œil est ouvert, tout est illuminé. »

« A toi, Taureau, Je te donne le pouvoir de rendre la semence substantielle. Ton travail est de la plus haute importance, il demande toute ta patience car tu dois achever tout ce qui a été entrepris, au risque de voir les graines emportées par le vent. Tu ne dois ni douter, ni changer d'idée en cours de route, non plus que dépendre des autres dans le travail que je t'ai destiné. Pour cela, Je te fais don de la force. Uses-en avec sagesse. »

*C'est le signe
qui assemble,
qui ne connaît plus
aucune séparation*

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, chaos, 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 Taureau a lieu ce dimanche 5 mai 2019 à 00h47 et ce nouveau cycle va, petit à petit, nous remettre concrètement en phase avec qui nous sommes en nous connectant à la terre pour bénéficier de l'ancrage nécessaire à la construction et à la concrétisation de ce qui est important pour nous dans les mois qui viennent. En lien avec Vénus, elle nous invitera à prendre soin de notre corps, de nos désirs, de notre rapport à l'argent, du temps que l'on s'accorde pour profiter véritablement de nos sens en éveil ! Ce cycle de Renouveau, de réorganisation même, nous demande de cultiver l'énergie féminine en chacun de nous - femmes comme hommes. En effet, le carré Mars, Neptune, Jupiter vient secouer notre être profond pour nous forcer à regarder les choses en face à présent, pour mettre en ébullition nos blessures profondes et leur permettre de s'évaporer pour ne garder que la pureté de ce qui vient de notre cœur. Mars insuffle la puissance créatrice au masculin, l'énergie extérieure active et dynamique pour créer dans la matière et qui se modélise avec ce qui vient de notre cœur purifié suivant nos envies, désirs et aspirations. *Valérie Carchi*



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)conscience à chaque phase de lunaison.

EN BREF.

La Pleine Lune en Scorpion aura lieu le samedi 18 mai à 23h11 avec un axe en Taureau. Il est plus que tant de plonger dans nos terres profondes, notre nature profonde, dans nos parties les plus sombres pour aller dé-terrorer ce qui n'est plus bon nous-m'aime pour la suite. Un tournant majeur s'opère actuellement. La rétrogradation de Saturne jusqu'en Septembre et de Pluton jusqu'en Octobre, nous prépare et nous aide grandement - non sans mal en Scorpion - en nous amenant une libération de nos blocages et certitudes plus du tout adaptées à notre véritable nature. A présent, nous sommes aptes à prendre conscience des nouveaux paradigmes qui nous tendent les bras. Tous aptes ? Pas forcément mais ayons le courage d'ancrer nos valeurs refuge naturelles dans la matière d'une nouvelle façon pour donner une expansion pérenne à nos vies et à notre Terre Mère toute entière ! Conjoints aux Noeuds, la voie est ouverte et (in)visible propulsant au grand jour nos limites internes, la patience étant de mise tout comme le détachement et l'observation de nos expériences passées pour éviter de les reproduire et construire du neuf sur des fondations de coeur.

Valérie Carchi

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



*Notre nature nous entoure
à chaque instant*

PARTAGE & SENS

PAROLE D'HOMME

Sylvain | Nature



DANS LE COEUR DE

SYLVAIN BY WAKE UP & SMILE

PAROLE D'HOMME

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

DEUX CHOSES

Elles peuvent penser et faire deux choses en même temps,
ce dont je suis incapable !!
Et en plus je n'en ai strictement pas envie ;-)

Certaines femmes y arrivent très bien et donc gagnent vraiment
beaucoup de temps !!!

PAROLE D'HOMME

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

BEAUTÉ

Sa beauté.

Est-ce que je vais être à la hauteur ?

Est-ce que l'alchimie va opérer ?

Moi je me sens capable de pouvoir l'aimer
mais est-ce que ça va être réciproque ?

Ca peut nous intimider, nous déstabiliser, ça touche la confiance en soi car
c'est important pour nous d'être à la hauteur pour elle !

PAROLE D'HOMME

Qu'envies-tu aux femmes ?

PERSÉVÉRANCE

Leur persévérance.

Elles atteignent leurs buts même si très long.

Nous, on aime quand ça va vite donc elles nous enseignent que la patience paye et qu'il y a d'autres façons d'aborder les situations que ce que nous pensons.

PAROLE D'HOMME

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

SANS RANCUNE

Ne pas être rancunier.

Je retourne vers ELLE même si j'ai eu tort et ça m'apporte beaucoup de sagesse.

On discute, on se parle, on s'écoute et tout va mieux :-)

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

Comment un homme se remet d'une rupture ?

TEMPS

En étant (re)stant) dans l'action donc en faisant la fête, en voyant les potes
pour se changer les idées...

Du temps pour passer à autre chose. Vraiment.

PAROLE D'HOMME

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

Heureusement que vous êtes là sinon on ne pourrait pas avoir
d'aussi beaux enfants et ces merveilleux moments en famille.
Les piliers de nos vies.

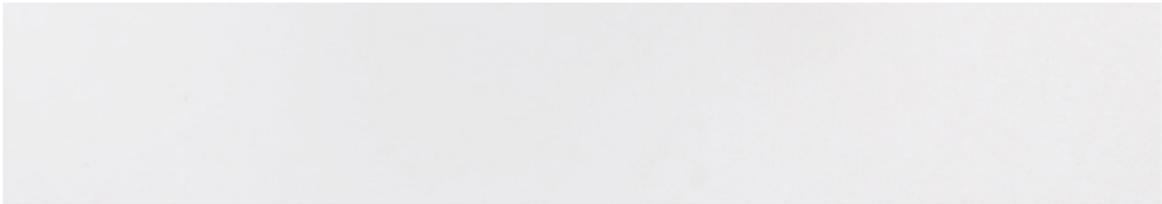
LE MOT DE LA FIN

Continuons à nous aimer !

;-)

Sylvain

- TU ES CE QUE TU MANGES -



SANTÉ

L'HUILE DE COCO

Vertus et Bienfaits

Les bienfaits de la noix de coco sont nombreux, conformément à sa richesse nutritionnelle.

Ses protéines la rendent énergisante, sa concentration en eau, particulièrement hydratante, et ses teneurs en minéraux et oligo-éléments, très reminéralisante.

Elle présente aussi d'excellentes teneurs en fibres ce qui la dote d'atouts pour accroître la sensation de satiété et ainsi aider à calmer la faim et conforter les équilibres digestifs. Grâce à ses triglycérides à chaîne moyenne, moins aptes à être emmagasinés en tant que graisses, la noix de coco est recherchée pour la maîtrise du poids.

Utilisée en cosmétique, la noix de coco permet d'hydrater et d'adoucir naturellement la peau et les cheveux.

L'huile de coco permettrait aussi de purifier la bouche et les dents et de les débarrasser d'un certain nombre de bactéries, dont certaines responsables du jaunissement des dents. Elle permettrait également de diminuer l'accumulation de la plaque en attaquant les mauvaises bactéries de la bouche.

ASTUCE SANTE à adopter !

Toute l'année, chaque matin et chaque soir, se faire un bain de bouche avec une cuillère à café d'huile de coco bio.

Bien rincer.

Au moins une fois par mois : se faire un masque pour les cheveux toute la nuit.

Et pensez à bien hydrater votre peau après la douche quand elle montre qu'elle en a besoin !

Nettoyage +++ Bien-Être +++ Smile

DÉFI DU MOIS

VIVRE LE PLUS POSSIBLE
ICI ET MAINTENANT !

A CHAQUE FOIS QUE TU PRENDS
CONSCIENCE QUE TU PENSES,
VIS, PARLE, AGIS DANS LE PASSÉ,
PRENDS 3 GRANDES
RESPIRATIONS (EN FERMANT LES
YEUX QUELQUES SECONDES) ET
REVIENS DANS LE PRÉSENT EN
ROUVRANT LES YEUX (LÀ OÙ TU
VIS VÉRITABLEMENT :-)

Action !

ACCOMPAGNER LES ENTREPRENEUR(E)S

À SE STRUCTURER & À S'ORGANISER
POUR DÉVELOPPER LEUR ACTIVITÉ

Avec le Smile !

POURQUOI LA FAÇON
DONT TU PRENDS TES
RENDEZ-VOUS
CONTRIBUE (OU NON)
À TON EFFICACITÉ
DANS TON ACTIVITÉ ?

Pour ne pas se laisser envahir et déborder par ses rendez-vous, il est primordial d'instaurer un rythme et une place spécifiques pour éviter tout éparpillement et perte de temps. En effet, les créneaux définis dans ton agenda pour tes rendez-vous sont une partie seulement du temps imparti pour développer ton activité c'est pourquoi bien les définir est un gage de maîtrise de temps et d'énergie

propice à cet équilibre tant recherché.

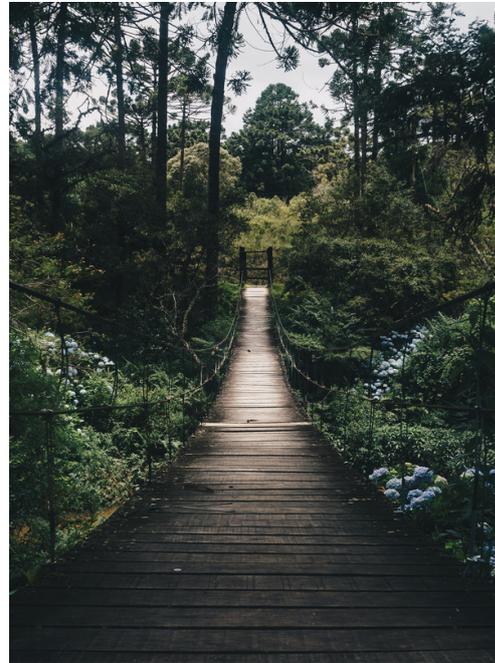
L'astuce est de caler tes rdv par demi-journée !

Cette organisation augmentera la fluidité du reste de tes activités et réduira le stress engendré par l'enchaînement des rendez-vous, les distances et le temps bien maîtrisés entre chacun en sera un vrai plus. Pensé en amont et imaginé dans l'instant, tes rdv ne seront plus jamais une course incessante stressante. Arriver en rdv avec le sourire est bien plus agréable pour une qualité optimum, n'est-ce pas ?

D'autres pépites sur Facebook @Valérie Carchi

L'ATELIER DES POSSIBLES
WAKE UP & SMILE

Partage & Propage



ORGANISE-TOI !

J'accompagne les
entrepreneur(e)s à se structurer
et à s'organiser pour déployer
leur activité avec le Smile :
Réserve ta session de coaching
& Déployons tes ailes !

ALIGNE-TOI !

Si tu ressens le besoin de
(r)éveiller ton corps pour révéler
ton essence et (ré)harmoniser
ton Corps Coeur Esprit :
Rejoins-nous fin Mai dans le
Vercors ! Réserve via le site.

WWW.VALERIECARCHI.COM

