

JUIN 2019 | NO. 05

WAKE UP &

SMILE

MAGAZINE

LE CORPS

L'ECOUTER & LE CHOYER

LE SOURIRE DE

FARAH SAHBI OZALEE

PAROLE D'HOMME

DANS LE COEUR DE LAURENT

ASTRO MOON

ONLY GOOD VIBES

Sommaire

JUIN 2019 - NO.05

06

LUMIERE SUR

LE CORPS

08

LE SOURIRE DE

FARAH SAHBI ALIAS OZALEE

20

A LIVRE OUVERT

L'ERE DU VERSO LA SIMPLICITE D'ÊTRE

22

INSPIRATION

LAPIS-LAZULI

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

Smile Magazine

JUIN 2019 - NO.05

25

ASTRO MOON

MOIS DU GÉMEAUX

35

PAROLE D'HOMME

LAURENT

44

SANTÉ

LE CHIA

46

DEFI DU MOIS

5 RITES TIBETAINS

47

ENTREPRENEUR(E)S

STRUCTURE & LIBERTE

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.



LES MAUX DU CORPS
SONT LES MOTS
DE L'ÂME.
AINSI ON NE DOIT PAS
GUERIR LE CORPS
SANS CHERCHER
À GUÉRIR L'ÂME

PLATON

LUMIÈRE SUR *Le Corps*



Il nous parle intensément

As-tu appris à écouter ton corps ?

Dans cette nouvelle édition de Smile Magazine, j'ai souhaité te partager l'interview profonde de mon amie Farah alias Ozalee, que j'ai rencontré il y a 2 ans à Montréal après lui avoir envoyé un message privé "bouteille à la mer" lui disant que je passais dans son coin et qu'il serait sympa de se rencontrer. Pour la petite histoire, je suivais les aventures de Ozalee - Ose aller depuis mes traitements lourds, 2 ans plus tôt. Notre rencontre virtuelle s'est faite un soir d'hiver. J'étais

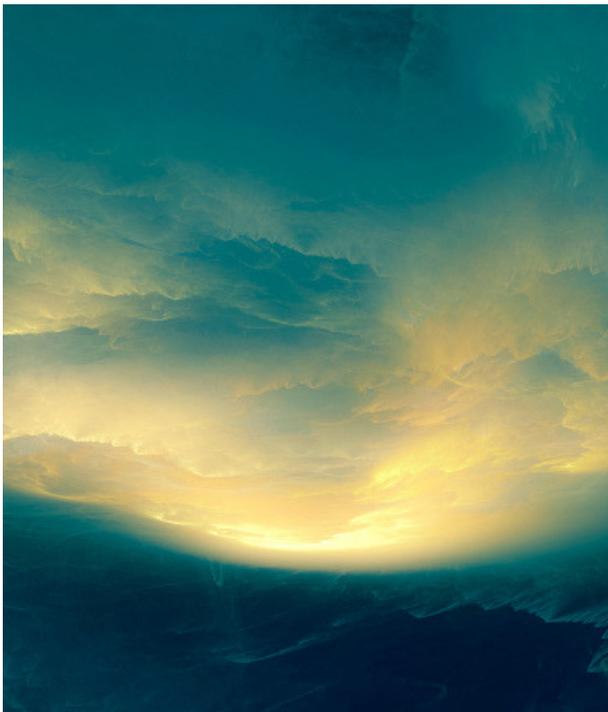
tombée "comme par hasard" sur une de ses vidéos de Pleine Lune qui avait fortement contribué à toucher du doigt mon Féminin éteint pour lui permettre de reprendre sa place en moi. A cette époque, mon corps m'avait lâché un peu plus tôt, en Juillet 2014. Il souffrait, criait, mourrait à petit feu. Et je ne m'en étais pas rendu compte. C'est pas faute de m'avoir envoyé des signaux pourtant. Mais j'étais bien trop occupée à m'occuper des autres et à suivre à la lettre les diktats de notre société ! Alors quand j'ai (re)découvert ma véritable nature, justement celle composée du même Vivant que la Nature qui nous entoure, j'ai pu à nouveau capter



Signaux

N O S S I X S E N S

certaines des messages envoyés par la Lune, entre autres. La magie de la vie a voulu que ce soit l'univers astrologique et intuitif de Ozalee qui croise ma route. Je m'en rappelle comme si c'était hier. Fascinée depuis la nuit des temps par cet art ancestral, ce fût une révélation et les paroles de Farah guérissaient mon âme au fil des vidéos de Pleine Lune et de Nouvelle Lune. Cette danse cyclique m'emmena vers un état d'être vertueux, (ré)équilibrant mes parts féminines & masculines, retrouvant l'usage naturel de mes 6 sens : les 5 sens qui connectent ce qu'il se passe en moi et autour de moi, le 6ème celui de l'(in)visible instinct, l'intuition, le (re)senti. Celui qui pourrait nous sauver tant de fois si nous y prêtions plus attention. Des bribes d'intuition passait et c'est ainsi que, un mois plus tôt, en plein tsunami, sous une impulsion divine, j'avais enfin demandé mon thème astral et celui de mon fils. Quelle puissance. Mon corps tout entier a vibré de Vérité et j'ai su que cet art, fascinant, outil de l'Univers mis sur mon chemin à cet instant précis, ferait partie intégrante de ma vie et, bien plus encore, de mes accompagnements un jour. 4 ans plus tard, une merveilleuse amitié est née au-delà des milliers de kilomètres. Farha m'a enseigné les fondements de ce langage céleste et... son corps lui a fortement parlé l'an dernier comme pour nous rapprocher davantage. Ecouter son Corps c'est écouter son Âme, cette petite voix qui sait, qui connaît la voie. La voie de la guérison. Tout un art. *Valérie Carchi*



*Tu es un être créateur,
illimité par nature*

STORY DU MOIS

LE SOURIRE DE

FARAH SAHBI ALIAS OZALEE



DIS-MOI CE QUI NOUS A CONNECTÉ !

FARAH SAHBI ALIAS OZALEE BY VALÉRIE CARCHI

Comment m'as-tu connu ?

Je me souviens parfaitement de ce mois de Février où tu étais venue à Montréal et où tu m'as demandé si nous pouvions nous rencontrer. J'ai dis "oui", spontanément, et ce fut l'une des plus belles rencontres de ma vie !

Qu'est-ce qui a retenu ton attention ?

Ta joie ! La fluidité de nos échanges, cette alchimie qui s'est créée à peine avons-nous commencé à nous parler :)

Qu'est-ce qui raisonne entre nous ?

Nous avons le même enthousiasme et la même joie de vivre. De plus, le fait que nous ayons toutes les deux vécues la maladie dans notre corps donne une clef de compréhension mutuelle qui est plus qu'appréciable.

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

Toi ! XD C'est en partie vrai :) Je me sens réellement honorée de pouvoir partager un bout de moi à travers ton magazine qui est juste magnifique :) Puis il est aussi temps pour moi de plus m'exprimer et de partager.

Que puis-je t'apporter personnellement ou professionnellement ?

Personnellement, tu m'apportes déjà énormément de par tes partages d'expériences. Professionnellement, ton expérience qui se compte en années d'organisation, mais également de coaching et plus important que tout : d'ouverture du cœur.

DIS-MOI EN PLUS SUR TOI !

FARAH SAHBI ALIAS OZALEE BY VALÉRIE CARCHI

Ton prénom ?

Farah. Il veut dire Joie. Ozalee. Un nom que je n'ai pas choisi mais qui m'est apparu en arrivant au Québec. Comme un baptême. Cela veut dire : Soleil levant.

Ton âge ?

36

Dans quel coin du monde vis-tu ?

C'est bien que tu me le demandes, car j'ai l'impression que peu le savent. Je vis présentement au Québec, non loin de Montréal. J'y vis depuis six ans. Avant j'étais coutumière de Paris.

Quels sont tes moments préférés dans la journée ?

Au réveil. L'aube. Le monde semble encore endormi pendant que je me délasse et vaque à ce qui est important pour moi en fonction de la période. Au-delà de ça, tous les moments qui viennent me surprendre, qui n'étaient pas prévus. J'ai remarqué que c'est dans ces moments-là que la vie se manifeste le plus en moi.

Quelles sont les 3 fondements de ta vie ?

Ralentir. C'est primordial à mon sens de ralentir pour se regarder et regarder autour de soi. La vie nous a amené à être beaucoup dans le faire, à courir dans tous les sens, et c'est par le biais de douleurs chroniques que j'ai eu la chance de me rendre compte que : hey, ce qui est vraiment important c'est moi. Mon état d'être, et non pas "tout" ce que je fais, ou pire, "tout ce que je Dois faire". Ralentir pour profiter de la vie. Après tout, n'est-ce pas naturellement ce que l'on fait quand on est en voiture et que quelque chose de beau attire notre œil? Nous ralentissons pour contempler. Ralentir, c'est voir la vie dans toute sa beauté. Même ce qui paraît anodin.

La créativité. Chaque jour que j'ai la chance de vivre, je crée. Que ce soit en me préparant à manger, en écrivant, en chantant etc... J'ai une définition toute personnelle pour la créativité, à savoir : ce qui nous met en joie. À mon sens c'est une des choses primordiales dans la vie, toucher à cette joie en "étant" simplement ou en "créant" comme je viens de l'exprimer.

La foi. Peu importe les situations, tant qu'on a la foi en nous-même ou en ce qui nous entoure tout reste est de l'ordre du possible. C'est ce que j'ai pu remarquer dans le courant de ma vie. Cette foi, à savoir cette certitude qui se passe d'explication, est ce qui m'a indiqué la route. Qui m'a donné l'énergie de créer mon chemin même quand je pensais qu'il était barré. C'est à mon sens le fondement de tous ceux qui ont vécus des épreuves jugées difficiles et même inimaginables. Cette sensation intérieure qui t'amène à vivre, à continuer peu importe quoi.

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

Oui. L'année 2018 a été l'année où tout ce en quoi je croyais m'a été retiré. La foi m'a beaucoup aidé. Le fait de ralentir m'a été enseigné (donc c'est un fondement tout neuf). La créativité m'a été retiré (telle que je la percevais à l'époque, beaucoup à travers le fait de "faire"). Mais c'est à ce moment-là que j'ai donc compris que ma perception de certaines choses était erronée. Du moins qu'elle l'était pour la personne que je commençais à être. Pour ne rien cacher, c'est là que j'ai commencé à avoir des douleurs dans le corps sans que les médecins ne puissent me dire ce qu'il en était. C'est là que tu te retrouves face à toi-même, à ta responsabilité face à ta vie. C'est là que la foi intervient. Quand tu deviens impuissant à "faire" des choses et que tu te retrouves à "être". D'un coup, sans prévenir. Tous les projets disparaissent, seul reste ce qui est présent. J'ai ainsi pu développer de nouvelles façons de créer, de communiquer, plus ancrée à mon corps, plus en respect à mon rythme. Aujourd'hui, même si les douleurs reviennent par moment et que ma guérison est présente mais encore instable, je ne regrette rien de cette période de vie. J'ai foi en tous ces enseignements qui m'ont rappelé une chose essentiel : la vie est prise de risque. Alors vivons. Osons vivre pleinement.

En un mot, à tes yeux, tu es :

Rayonnante

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

Doux-intense

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

Sincèrement ? Ce que j'aime c'est jouer ! Interpréter, m'amuser, rire... Avant j'aurai pu dire créer, mais c'est tellement formel. La vérité est que j'aime jouer (peu le savent mais je suis un peu geek à ma façon.... par exemple j'aime les jeux de rôle sur forum ou sur table) mais dernièrement j'ai découvert que j'aime aussi interpréter dans mon corps à travers la danse, et bien entendu à travers le chant. Donc jouer ! Oui, c'est réellement ça qui me met le plus en joie :)

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

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

Mon amour pour moi est indéfinissable sur une échelle ! Pour dire vrai, j'apprends toujours à m'aimer davantage à chaque nouvelle expérience que je vis. À chaque nouvelle parcelle de moi, qu'elle soit vu comme négative ou positive, je l'aime ! Je m'aime toujours un peu plus. Pour finir je dirai : nous ne devrions jamais limiter l'amour que l'on se porte :)

RACONTE-MOI TON HISTOIRE !

FARAH SAHBI ALIAS OZALEE BY VALÉRIE CARCHI

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

J'en ai parlé précédemment, à savoir qu'en 2018 du jour au lendemain j'ai eu des douleurs aux bras, au point de ne même pas pouvoir tenir un livre. Les douleurs s'étendaient parfois à la nuque, et six mois après, j'ai même eu mal aux genoux. J'étais devenue impuissante. Impossibilité de faire (mes bras m'amenaient trop de douleurs), impossibilité d'écrire... et de marcher quand cela a touché les genoux (très difficilement)

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

J'avais 34 ans (J'allai sur mes 35). Sur le moment ce fut très difficile. J'ai pleuré de voir que je ne pouvais plus écrire (me suis rendue compte au passage que l'écriture était ma jauge de joie...). Je me suis posée pleins de question au niveau de mon travail. Si je ne peux plus écrire, comment vais-je créer les formations que je voulais mettre en place, communiquer avec mes clients etc...

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

Ce qui a été le plus souffrant est de ne plus pouvoir écrire. Parce que l'écriture était réellement ma fondation principale. Je m'offrais beaucoup de valeur par son biais. J'ai eu la sensation de ne plus exister car je ne faisais plus. Je voyais tout le monde écrire, parler de leurs projets, et moi... j'étais réduite au néant (sensation que j'avais). Pour dépasser toute cette tristesse et colère, j'ai appris à les exprimer, mais aussi et surtout à voir tout ce que je viens de dire. Le fait de prendre de la distance m'a permis de voir ce qui était si douloureux. Quand j'ai commencé à me dire que je ne suis pas mes projets, mon écriture etc... j'ai commencé à m'ouvrir au monde, et par là-même, à d'autres facettes de moi que je ne connaissais pas. J'ai également pris soin de mon corps, j'ai accueilli son rythme, j'étais sur le chemin du ralentissement. La fameuse résilience. Rebondir avec ce qui est présent pour moi. La force de continuer ? Je ne me voyais pas avoir le choix de continuer. J'avais conscience que c'était une initiation car souffrir, avoir des douleurs chroniques sur lesquelles la médecine etc ne peut rien... était ma plus grande peur. Ce fut une épreuve de foi. À quel point tout ce que je transmettais, je parviens à l'appliquer à moi-même. Encore aujourd'hui, je suis toujours dans cette mouvance. Ce que je transmets, je l'expérimente au quotidien. Nous ne sommes jamais seuls, si nous ne nous laissons pas tomber nous-même.

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

De suite, j'ai eu le réflexe de m'entourer de thérapeute, mais aussi d'aller chercher le soutien d'auteurs - donc de livres - qui ont vécu ce même genre d'épreuve. J'ai fais en sorte de bien m'entourer. Pour moi c'est ce qui a été le plus aidant, au-delà de tout le cheminement que ma psyché a effectué dans l'expérience.

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

Justement je ne faisais rien. Je me retrouvais des longues périodes de temps à contempler la nature, ou encore à aller prendre une marche. J'ai appris à ne plus tenter de contrôler ou de "faire" désespérément quelque chose.

La prise de recul, de hauteur, oui, je l'ai mentionné. Le lâcher prise, bien sûr, c'est réellement une des clefs : quand on est trop attaché, trop le nez dans quelque chose, ou même trop d'attention sur notre douleur, on ne peut trouver le repos de l'âme.

Je me suis aussi ouverte à de nouvelles activités, j'ai emprunté de nouveaux chemins, certains parlant, d'autres moins. Dans mon cas, ce qui était essentiel c'est de vivre d'une nouvelle façon. Pour cela, automatiquement, se mettre dans des situations inédites aident beaucoup. Le tout reste toutefois de ne pas se fuir et de vivre l'ensemble en conscience.

J'ai appris à ne pas faire des choses pour guérir, mais car cela m'attirait. Ne plus avoir d'attente, afin de se redonner le pouvoir de se guérir soi-même, si c'est ce qui doit être vécu sur le moment.

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 proche a été à la hauteur, bien qu'il y a eu - surtout au début - des moments d'incompréhension. Quand quelqu'un a mal, physiquement ou autrement, on a besoin qu'on prenne soin de nous. Mais si - comme moi - on n'a pas l'habitude qu'on prenne soin de nous, on peut donner une image bafouée de ce que l'on vit, ce qui crée de l'incompréhension.

Toutefois, c'est le regard des moins proches qui a sensiblement changé. La maladie est quelque chose de mal vu. La douleur aussi. Les gens avaient l'air malheureux pour moi, mais je sais qu'ils ne savaient pas vraiment comment réagir. Sachez, si vous êtes face à quelqu'un de souffrant, qu'on attend rien de vous, à part que vous soyez présent.

J'ai tendance à dire que si, quand quelqu'un apprend qu'il a une maladie, le médecin le lui annonce avec un énorme sourire en disant: "Génial ! Tu vas pouvoir toucher à une partie de toi qui ne se faisait pas voir !" et bien notre façon de recevoir cette maladie, serait tout autre.

La maladie, les douleurs, font partie de la vie. On n'a pas échoué. On vit une expérience qui vient nous transformer à tout jamais.

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

À un moment, au bout de six mois, quand j'ai eu en plus la problématique aux genoux, j'ai réellement vécu une mort de l'ego. Tout ce que je projetais pour ma vie, tout ce qui me semblait important ne pouvait plus exister. J'ai vu que tout ça construit notre ego. Mon ancien ego est mort. En tout cas, l'une de ses facettes qui contrôlait ma vie. Aujourd'hui j'en ai toujours un (à mon sens l'ego, le mental, est un filtre qui évolue, meurt, renaît etc...) mais qui ne possède plus les mêmes fondations que le précédent.

Pour moi, ce fut cette crise - cette mort - qui a été le point de bascule. J'ai tellement hurlé et pleuré dans un laps de temps pas si long mais qui m'a paru énorme, qu'ensuite ne resta en moi que le calme...et la vie a pu prendre place.

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...)?

Aujourd'hui, je suis bien plus apaisée en général. Je m'octroie plus d'espace, je limite un maximum les activités qui me stressent, ou encore j'ai adopté un rythme de vie qui me convient.

J'ai retiré une plus grande sagesse, mais aussi bienveillance face au monde et face au chacun. On ne sait jamais ce que l'autre vit, même si de prime abord "tout semble bien aller pour lui". Et aussi : la santé, notre corps, est réellement notre bien le plus précieux, et on peut parfois l'oublier, penser qu'on peut faire sans.

Je parlerai d'une méthode qui m'avait fait du bien, à savoir : la technique de libération des cuirasses de Marie Lise Labonté. Ainsi que plusieurs de ses ouvrages dont le titre m'échappe.

Mais ensuite, le conseil que je donnerai c'est : ne cherchez pas de méthode miracle, ne cherchez pas à ce que quelqu'un vous sauve de votre expérience. C'est vraiment l'état d'être, la non-fuite de soi-même qui personnellement m'a aidé.

Parce qu'ensuite j'ai testé plusieurs choses (notamment l'ayurveda, le changement alimentaire etc) mais c'est l'ensemble de ces choses, en plus des changements de croyances intérieures, qui m'ont amené à dépasser tout ça.

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

Tu possèdes une équipe, elle est composée de : ton corps, les émotions et ton mental. Notre rôle à nous est que tout ce beau monde travaille ensemble.

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

Cette épreuve m'a apporté ma légitimité. Comme je le disais plus haut, je me suis rendue compte que ce que je transmets, je le vis dans mon quotidien, et même quand la douleur est présente.

Quelles sont tes étincelles aux yeux des autres ?

Ces moments où je suis entièrement moi ! À jouer, à partager mon enthousiasme, ces éclats de joie.

Quelles sont tes étincelles à tes yeux ?

Les oiseaux. Ces petits moments volés à la vie, mais qu'elle nous offre en réalité généreusement.

PARTAGE AVEC NOUS TES ÉTINCELLES DE VIE !

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

Je me mets à chanter quand cela est possible. Sinon, je me mets à dire tout et n'importe quoi avec une voix parfois stridente ou enfantine... ça marche plutôt bien.

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

De l'écoute. Du rire. De l'amusement. Beaucoup de rire.

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

Une niaiserie quelconque, qui sort de nulle part.

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 ?

Revenir à soi dès que ça ne va pas de trop. À savoir, se préparer un bon chocolat chaud, se poser au soleil, faire son "adolescente" (à ne "rien faire") quand on sent que c'est nécessaire. Appeler un/une amie et dire : ça ne va pas. Parler, exprimer et se sentir plus léger. On a le droit de demander de l'aide. Si on ne dit rien, l'autre ne peut deviner. Ne jamais juger. Toujours rester ouvert à la vision des autres même si on n'est pas en accord (et tant qu'on reste dans le respect de soi). Quand on ne juge pas autrui, on est plus enclin à ne pas se juger soi-même aussi. Et donc à vivre plus simplement. Justement, dernier point : revenir à la simplicité. Se rappeler l'essentiel. Qui peut changer d'une situation à une autre. Même dans les plus grandes ténèbres réside un point de lumière. En gros, il y a toujours quelque chose qui va bien quand tout va mal...

Ton mantra ou ta phrase du moment ? Tout va bien.

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

Manger quand on a faim (ça parait basique, mais c'est fou le nombre de fois où on mange par convention etc) + les noix du Brésil (pleines de magnésium si je ne me trompe pas).

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

Qu'on cesse de se croire ennemis les uns les autres. Au contraire, se voir comme des personnes qui oeuvreront pour une cause commune : notre mieux-être à tous dans le respect de notre environnement.

Quel est ton plus grand rêve ?

Sincèrement ? Qu'en se promenant dans la rue, on parvienne à discuter avec n'importe qui sans plus ressentir de gêne. De façon plus personnelle, j'en ai réellement plusieurs en lien à l'artistique (musique, représentation, écriture).

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

FARAH SAHBI ALIAS OZALEE BY VALÉRIE CARCHI

Quelle saveur a ta vie aujourd'hui ?

Acidulé comme un bonbon.

Quel parfum préfères-tu aujourd'hui ?

La pistache. Parce qu'être différent et ne pas plaire à tout le monde, c'est le fun.

Quelle est ta vision de ta vie aujourd'hui ?

Infinie, et en même temps encore en déploiement.

Quelle mélodie te fait vibrer aujourd'hui ?

Celles que je reçois.

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

Des belles rencontres, mais aussi mon ouverture au chant, à la danse et cette envie d'oser davantage.

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

Je pense sincèrement que mes ailes sont déployées et que je suis en phase. Je sens simplement que mon être me pousse à explorer de nouveaux horizons. Oser encore plus...

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

Émaner.

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

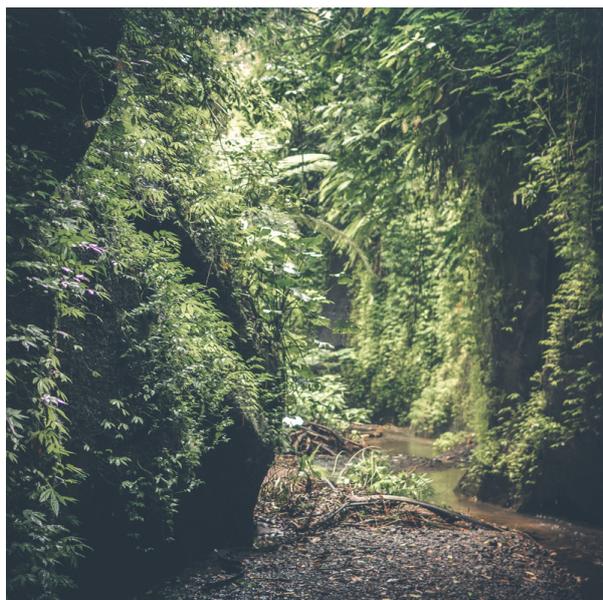
La puissance

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

Cette vie a une durée limitée. Profitez-en pour oser qui vous êtes.

STORY

LE SOURIRE DE FARAH SAHBI ALIAS OZALEE



WWW.OZALEESENS.COM

Lovebook du mois

À LIVRE OUVERT

*L'Ere du Verso
La simplicité d'être*



FARAH SAHBI ALIAS OZALEE - OSE ALLER

nous offre une occasion de nous accepter et de nous consacrer à nous-mêmes de toute notre âme.

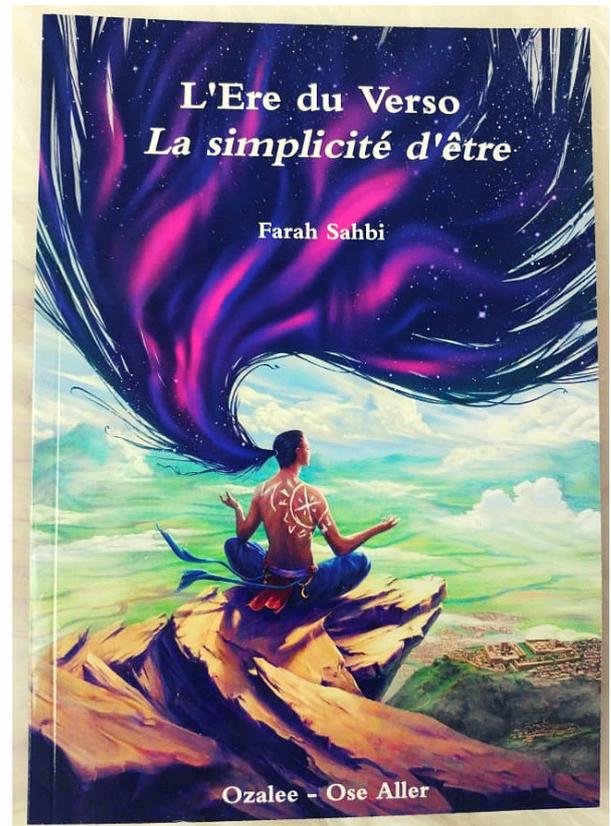
En ce mois de Juin, je suis heureuse de vous présenter un livre autant inspirant que symbolique que j'ai découvert enfin il y a tout juste un an en m'y plongeant avec joie au fil des plages corses. A travers ce livre, l'auteure nous plonge purement et simplement dans ses expériences de vie afin d'en extraire le message, l'essence, et pour que nous portions, en toute bienveillance, un nouveau regard sur notre existence. En plus de ces expériences, "le Souffle" vient nous guider dans ce passage d'une ère à une autre : ce fameux verso, qui fait écho au recto, comme un basculement, comme un nouveau chapitre. En tant que Verseau, le livre de Farah Sahbi a énormément résonné en moi, mais, au-delà de ça, il m'a profondément plu car il est visionnaire, authentique et d'une ouverture si pure et bienveillante.

Valérie Carchi

"Nous sommes en plein milieu d'un basculement d'ère... Le fait d'un basculement d'ère nous demande de trouver l'équilibre entre le passé et le futur... Tout peut aller bien plus vite qu'avant, car l'énergie est plus légère et s'allège de plus en plus. Pourquoi ?"

Disponible sur lulu.com

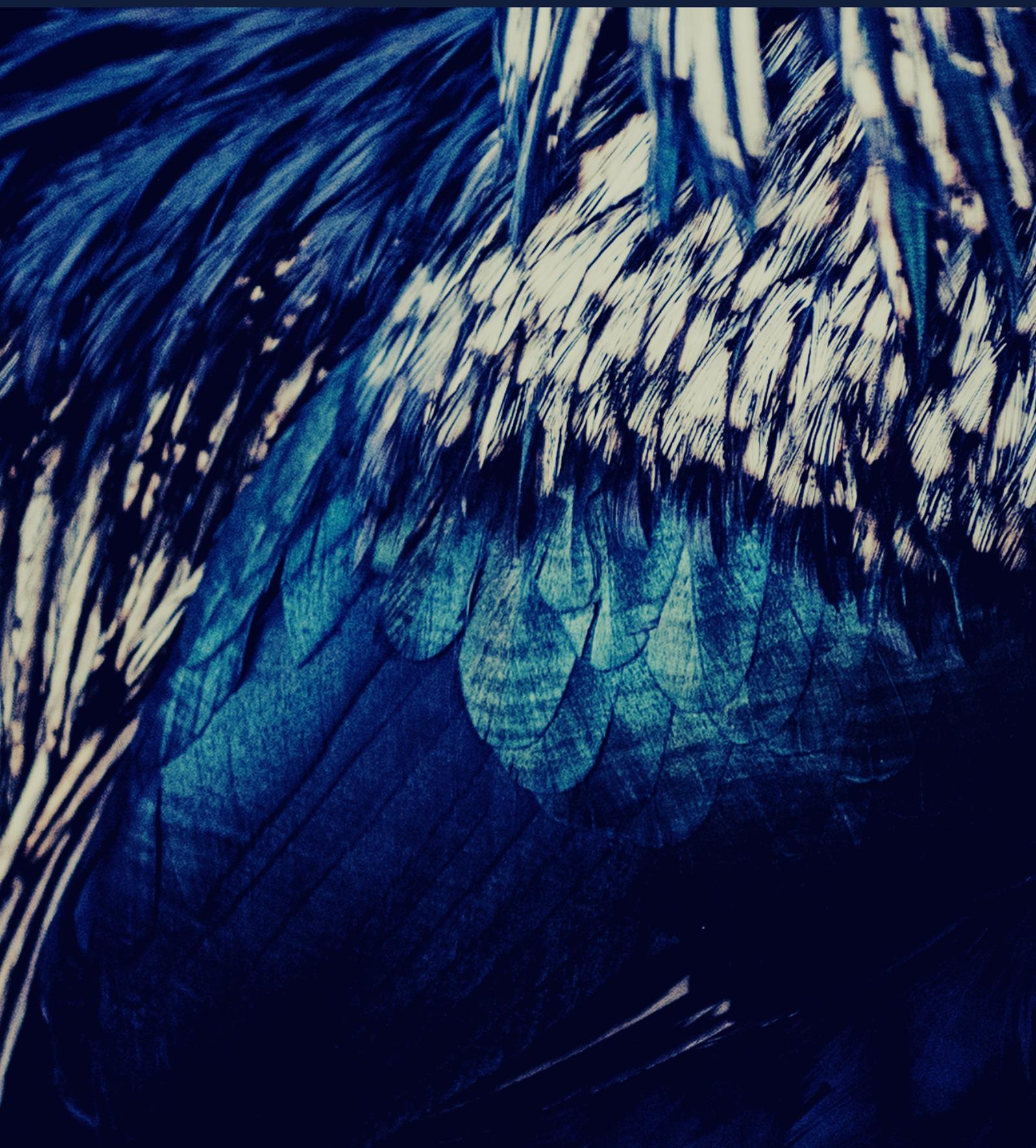
*(l'ère du verso - Farah Sahbi)
et sur le site web de l'auteure :
<https://www.ozaleesens.com/monlivre>*



*"Faites de la place aux rêves dans votre quotidien, pour qu'ils deviennent réalité?"
- page 137*

*"Mon âme a mal,
mal de ne pas
pouvoir se montrer"
- page 95*

INSPIRATION



BY WAKE UP & SMILE

Lapis Lazuli

L I T H O T H É R A P I E

SYMBOLIQUE :

La voûte céleste étoilée, sa force sacrée.
De l'arabe "pierre bleue".

PLAN PHYSIQUE :

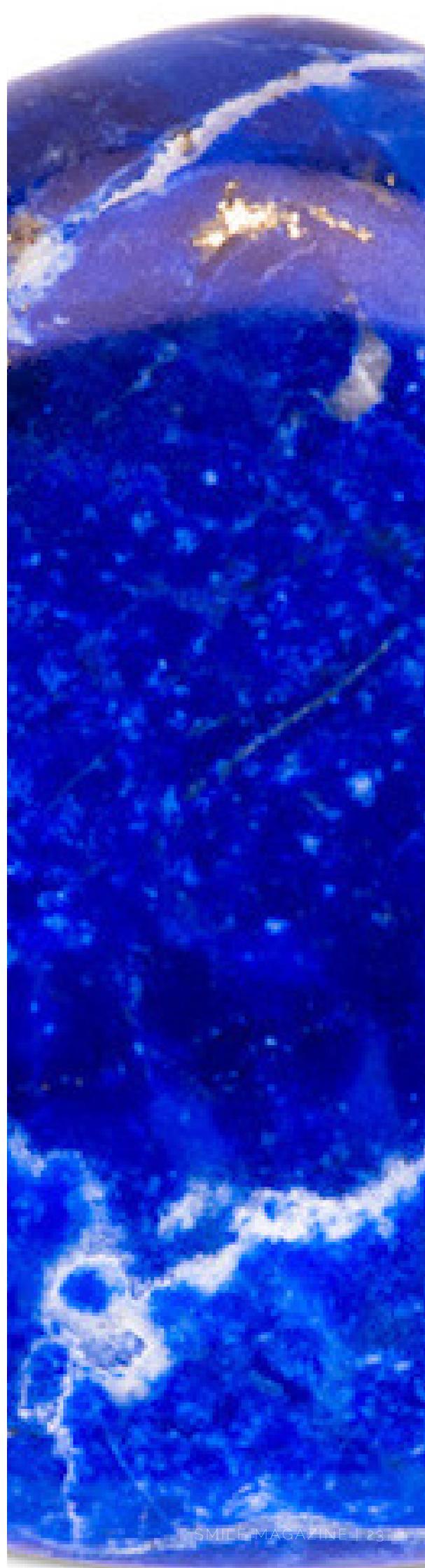
Le Lapis-lazuli a de nombreuses vertus curatives.

Chakra du Troisième Oeil : il agit sur les yeux, améliore la vision nocturne. Il atténue la fièvre, soulage les maux de tête et combat les états dépressifs. Il aide à un sommeil calme et générateur, espace des crises d'épilepsie. Il est particulièrement recommandées pour toutes les personnes nerveuses sur lequel il exerce une action calmante très efficace.

Chakra du Cœur : il contribue à guérir les maladies de peau, les dermatites, l'eczéma, les pellicules, combat les irrptions cutanées, soulage les piqûres d'insectes. Il combat les allergies, l'asthme.

Chakra Racine : il agit sur les cheveux et les ongles dont il accélère la repousse.

Chakra de la Gorge : il calme la toux et les éternuements.



PLAN EMOTIONNEL & MENTAL :

C'est une pierre de la bonne humeur communicative.

Il stimule l'intelligence et l'imagination, la finesse d'esprit, l'ingéniosité, la créativité.

Le Lapis-lazuli est le symbole d'une personnalité forte et sympathique qui diffuse autour d'elle beaucoup de tendresse et de bonheur. Il favorise l'introspection et agit comme révélateur des carences et de ses propres problèmes physiques et psychologiques. À ce titre, il est précieux pour contribuer à établir un diagnostic (chakra de la Gorge) car il permet de déceler les causes cachés ou originel du mal.

PLAN PSYCHIQUE ET PSYCHOLOGIQUE :

Le Lapis-lazuli est une pierre de prédilection des chakras supérieurs entre (Troisième œil, Sommet). Il a une grande force de purification du corps, mais surtout de l'esprit qu'il stabilise et de l'âme qu'il élève.

Cristallisé, il est rare et cher mais très puissant.

C'est pourquoi on préférera utiliser pour les travaux de lithothérapie, un Lapis-lazuli taillé ou poli, voire un galet roulé au tonneau, à un Lapis-lazuli brute. On préférera la couleur bleue-outremer soutenu avec quelques inclusions de pyrite dorée à la nuance de bleu plus clair ou grisâtre tachetée de blanc.

SIGNES ASTROLOGIQUES DE PREDILECTION : Sagittaire, Poisson, Verseau.

PURIFICATION & RECHARGEMENT :

L'amas de Quartz est suffisant.

On peut éventuellement purifier le Lapis-lazuli à l'eau distillée, mais surtout sans sel.

Le lapis-lazuli aime la lumière lunaire, mais ne déteste pas le soleil.

*"La vie est semée
de ces miracles
que peuvent toujours
espérer les personnes
qui aiment"
Marcel Proust*

YOUR

ASTRO

CELEST

VIBES

DREAM

MOON

WITH STARS

JUIN, MOIS DU *Gémeaux*

21 MAI - 20 JUIN

ÉLÉMENT : AIR

PLANÈTE : MERCURE

QUALITÉ : MUTABLE

SYMBOLE : LES JUMENTS

Quelques mots sur les Gémeaux

Premier signe d'air, il possède en lui une curiosité insatiable. L'énergie des Gémeaux est multiple, avec une envie de découvrir qui amène la COMMUNICATION.

Les Gémeaux sont nécessaires pour vivre des expériences, s'adapter et créer un lien avec tout un chacun tout le long du chemin.

C'est l'enfant qui parle tout le temps, cette partie de nous qu'on peut appeler pour s'exprimer.

Mots-clés

Superficialité. Légèreté. Compréhension de l'autre. Respect de l'autre. Aime parler des autres
Curiosité. Journalisme. Amour de la lecture.

Concret. Communication. Sens du contact.

Simplicité de l'esprit. Logique. Information.

Débrouillardise. Intéressé par tout. Esprit rapide.

Activité. Vivacité. Agitation. Impatience.

Bavardage. Réalisme.

Perception du signe By Ozalee - Ose aller

[Curieux - bavard - versatile - brouillon - bel orateur - capacité d'adaptation]

Les Gémeaux sont avant tout curieux. Cette curiosité les pousse à toujours aller plus loin et surtout à entrer en contact avec les autres. C'est ainsi qu'ils sont toujours de bonne compagnie, ayant toujours quelque chose à raconter, une question à vous poser. Ils donnent l'impression de connaître tout sur tout, mais cette connaissance est bien souvent superficielle ce qui leur permet de s'adapter. En effet, c'est une de leur qualité qui leur a donné la réputation d'avoir une double face.

A dire vrai, les Gémeaux peuvent revêtir plusieurs visages simplement car c'est leur façon de s'adapter. Ainsi, ils piochent dans leur sac à trésor afin de pouvoir parler avec n'importe quel interlocuteur. Signe d'air oblige, ils ont également une facilité pour les langues étrangères, en vue de ne pas limiter leur sphère sociale.

Pour eux, les autres sont un vrai terrain de jeu. Ils adorent se trouver en compagnie et partager de belles discussions. Ils sont également très bons dans les discours, captivant la foule par leur humour. Ils peuvent également être doués à l'écrit, se sentant à l'aise par ce moyen de communication. A dire vrai, ils s'intéressent à tout ce qui leur permet d'entrer en contact ou de partager l'information.

Certains peuvent être manipulateurs ou encore de très bons vendeurs, tant ils maîtrisent le verbe.

D'une curiosité insatiable, ils sont nécessaires aux liens avec les autres

JUIN, MOIS DU

Gémeaux

21 MAI - 20 JUIN

Ainsi, ils peuvent avoir la réputation de menteurs pour le côté négatif et pour celui positif, celle d'écrivains en raison de leur belle plume et leur imagination débordante. Attention aux insomnies et à ne pas s'enliser dans du relationnel qui ne leur correspondrait pas.

En amour, ils peuvent préférer un amour fraternel, à l'image de leur signe, où l'autre est un double, un miroir qui les aide à avancer, main dans la main. Ainsi, leur vision peut être non romantique, mais ils auront toujours le goût du jeu ce qui amènera une touche anticonformiste à leur quotidien. A moins que cet air soit soutenu par un ascendant terre, et là nos amis Gémeaux peuvent devenir un peu trop à l'aise dans leur quotidien, privilégiant des activités qui élèvent le mental plus que l'âme.

Quoiqu'il en soit, si vous trouvez les Gémeaux trop aériens, changeant d'idée comme de chemise, ou passant d'une idée à l'autre en un claquement de doigt, mieux vaut les encourager en ce sens. En effet, leur esprit est vif, plein de vie, à l'image de celui d'un enfant. Laissez vous emporter par ses frasques ou ses longs discours au cours d'une soirée d'hiver...Il y a de fortes chances qu'ils vous emportent loin de vos soucis, vous laissant serein à la fin de la soirée.

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

Dans un thème, la maison où se situe le signe des Gémeaux est un endroit d'adaptabilité. La force des Gémeaux est d'être curieux, de continuer à apprendre afin de ne pas s'endormir sur ses lauriers.

Ainsi, ce sera un domaine de votre vie où vous serez amené à changer régulièrement (tout dépendant des autres éléments du thème bien sûr). Vous aurez envie d'une chose un matin et d'une autre un autre matin.

L'émulation du signe peut parfois virer à des obsessions passagères mais bénéfiques. Les Gémeaux apprennent par l'expérience, alors ce sera un domaine actif, où vous essayerez et garderez ces connaissances tout le long de votre vie.

N'ayez pas peur d'être instable dans ce domaine de vie car cette instabilité se transformera en adaptabilité et ce sera le cadeau du signe dans cette maison.

Un peu de mythologie

Les Gémeaux sont représentés par des jumeaux se tenant la main, rappelant l'arcane du soleil dans le Tarot de Marseille.

Pour aller plus loin, je vous invite à lire le mythe de Castor et Pollux.

« Zeus s'éprit de Léda devant son refus, il se transforma en cygne pour la séduire. La même nuit, pour ne pas perdre son honneur, Léda s'unie à son époux légitime, Tyndare. Elle mit donc au monde 2 oeufs, l'un de son mari, l'autre du dieu. De Tyndare naquit Castor et sa soeur Clytemnestre et de Zeus Pollux immortel et Hélène. Les 2 frères devinrent vite inséparables et malgré cette ascendance différente, les deux frères sont souvent appelés Dioscures, les « fils de Zeus ».

*C'est un signe libre,
qui favorise
l'amour fraternel*

JUIN, MOIS DU *Gémeaux*

21 MAI - 20 JUIN

Ensemble ils vont réaliser de nombreux exploits. Un jour ils décideront de prendre femme et d'enlever les promises d'Idas et Lyncée. Cet enlèvement cèlera l'avenir des jumeaux qui finiront par un affrontement entre les 4 hommes. Si Pollux tue Lycée, Castor sera lui vaincu par Idas. Inconsolable, Pollux supplia son père Zeus d'accorder l'immortalité à son frère bien aimé. Mais si certain disent que Zeus permit aux deux frères d'être pour toujours ensemble, un jour dans les Enfers, morts, le jour suivant parmi les dieux, sur le mont Olympe la majorité s'accorde pour dire que l'immortalité de Pollux fut partagée entre eux de sorte qu'ils vivaient et mouraient alternativement ; chacun d'eux tour à tour passait six mois aux Enfers, six mois dans l'Olympe, et ainsi ils ne se trouvaient jamais ensemble dans la compagnie des Dieux. »
Ce mythe nous rappelle que le signe est multiple mais qu'il peut permettre de joindre les cieux et la terre. En effet, l'un est mortel, l'autre immortel (les Dieux), ainsi l'un est dans la matière, l'autre dans la spiritualité. C'est ainsi que le signe est vu comme le messager des Dieux (rappel à la planète maîtresse Mercure), mais aussi comme un bon informateur en général (celui qui amène les messages, qui les rapportent).



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 l'instabilité fasse son oeuvre. »
« Je reconnais mon autre moi et, dans
l'effacement de ce moi, je crois et luis. »*

*« A toi, Gémeaux, je donne les questions
sans réponses de façon à ce que tu puisses
donner à tous les hommes la
compréhension de ce qu'ils vivent autour
d'eux. Tu ne sauras jamais pourquoi ils
parlent, écoutent, mais dans ta quête de la
réponse, tu trouveras mon cadeau : la
connaissance.»*

*C'est le signe
qui invite à la
découverte de soi,
à l'exploration*

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 Gémeaux a lieu ce lundi 3 juin 2019 à 12h02 dans un signe d'air en lien avec le relationnel et la communication. Nous sommes dans un signe qui soutient les apprentissages, la parole, la réflexion, l'échange et le relationnel. Multiplier les échanges, les rencontres, les relations pour expérimenter le plus possible la communication. Durant cette lunaison, exprimer, expliquer, parler pour dire ce que nous ressentons et pensons, et l'entendre en retour aussi sera primordial pour expérimenter et se rapprocher de notre Vérité. Le Soleil et Neptune étant en dissonance, la période va paraître flou voir incompréhensible comme dissimulée, loin de la clarté du Soleil... Cette période est une invitation à se confronter aux personnes et situations qui se présentent. Mais attention ne pas confondre l'émotionnel bas (en énergie) et l'intelligence qui permet de prendre de la hauteur sur la situation et ne pas se laisser influencer pour rien. Le mot "légèreté" est donc à l'honneur pour cette lunaison, surtout quand le poids des prises de conscience, et de ce qu'elles engendrent, vient nous chercher cette année avec différents aspects clés. *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 Sagittaire aura lieu le lundi 17 juin 2019 à 10h31 dans un axe en Gémeaux. Elle est intense, vous avez déjà pu le constater ces derniers jours, surtout dans le domaine sentimental et affectif avec une conjonction à Jupiter et tout prend des proportions démesurées ! Au carré de Neptune, le flou est encore bien présent, manque de clarté, voir de clairvoyance, ce que vient justement nous demander la Pleine Lune en mettant tout en lumière. Notre capacité à garder notre cap avec objectivité et centrage malgré les brassées émotionnelles ou le tumulte, comme dirait Sandrine AstroEtik, est quand même là malgré l'aspect majeur entre Mars, Mercure et le Noeud Nord en Cancer opposé à Saturne et Pluton qui crée des tensions pour la plupart d'entre nous - familial et émotionnel. C'est une invitation à baisser les armes, à lâcher le "faire" pour "être", à rencontrer notre Masculin pour aller trouver notre véritable puissance, celle de notre vulnérabilité, loin des limites matérielles. Insuffler la douceur et la sensibilité du Féminin pour que chacun retrouve sa place et son équilibre par le déséquilibre illusoire. La solution est simplement de se rebrancher à son Corps et à son Coeur. *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

Laurent | Vivant

A black and white portrait of Laurent Vivant, a man with glasses and a tattooed arm, resting his chin on his hand. The background is a light gray gradient.

DANS LE COEUR DE

LAURENT BY WAKE UP & SMILE

PAROLE D'HOMME

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

FEMMININ

Je ne crois pas que nous soyons si différents.

Nous avons tous une part de masculin et de féminin en nous, qui s'exprime différemment selon notre éducation et notre volonté d'être en vie.

Mais soyons clair... à ce stade de notre développement, la société a profondément besoin du Féminin pour évoluer et sortir des tensions dans lesquels nous vivons aujourd'hui.

Ce qui a toujours été considéré par la société patriarcale comme une vulnérabilité va devenir notre planche de salut.

Et là, les femmes auront beaucoup d'avance sur la majorité des hommes.

C'est pour ça que ce sont elles qui doivent prendre le lead aujourd'hui, parce qu'elles sont déjà outillées pour le 3ème millénaire.

PAROLE D'HOMME

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

ÉLEGANCE

Je suis toujours impressionné par l'élégance, qu'elle soit féminine ou masculine.

Mais chez les femmes, l'effet est bien entendu cent fois supérieur. L'élégance est une denrée rare. Ce n'est pas juste une question de corps, de posture ou de façon de marcher, c'est aussi un état d'esprit, une façon de penser, de sourire, de regarder.

Une femme élégante a le pouvoir de mettre mon cerveau en veille, à ce moment-là, je deviens juste spectateur d'un mouvement, d'une onde, comme un pauvre bougre devant une oeuvre d'art.

PAROLE D'HOMME

Qu'envies-tu aux femmes ?

RIEN

Absolument rien.

Toute mon enfance j'ai eu l'impression qu'être une femme était un combat permanent. J'ai vécu entouré de femmes qui ont dû lutter pour justifier de leurs ambitions professionnelles ou personnelles. Chaque parcelle de droits, de reconnaissance ou de respect gagné au fil du temps a été plus que mérité.

Aujourd'hui, il est difficile pour moi de considérer les femmes comme l'égal des hommes... Pour que ce soit le cas, il faudrait que la majorité des hommes élèvent un peu le niveau.

PAROLE D'HOMME

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

EQUILIBRE

Je n'en ai pas.

Disons que j'ai passé quelques années de ma vie à travailler sur moi, pour être en osmose avec ma propre part féminine, ce qui en moi sait accueillir, entendre, harmoniser, recevoir... et c'est à force de bosser sur ce sujet que je suis parvenu à équilibrer masculin et féminin en moi.

Je pense que c'est cet équilibre qui me permet de trouver l'osmose.
Être un mec, certes, mais en paix.

PAROLE D'HOMME QUESTION D'UNE LECTRICE

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

ATTITUDE

Un couple ?

Franchement, je ne sais pas ce que c'est... et je suis sérieux en disant ça...
C'est un concept tellement bricolé...

Tout ce que je sais, c'est que l'Amour n'est pas un deal, c'est une attitude, un état intérieur profond qui ne considère pas les choses du point de vue de la facilité ou de la difficulté.

Lorsqu'un peintre envisage son tableau, il ne se demande pas quelle forme il va lui donner et comment y arriver. Il se demande quel message il a envie d'exprimer et quel niveau d'engagement il est prêt à assumer vis à vis de ce message. Ensuite, il y va.

Pour l'Amour, c'est la même chose, il est inutile de se poser des questions de la forme que prendront les choses. Autant utiliser ce temps pour se demander à quel point, là, maintenant, on est prêt à expérimenter l'Amour.

Et ensuite, on y va.

PAROLE D'HOMME QUESTION D'UNE LECTRICE

Comment ne plus avoir peur que ma prochaine relation échoue et l'appréhender avec légèreté ?

VIVRE

Avoir des attentes est la principale raison des échecs amoureux.

Se poser cette question, c'est avoir des attentes.
C'est donc arriver dans l'histoire d'amour en portant en soi, la petite bombe qui viendra nous exploser à la tronche.

Je pense qu'il est plus judicieux de se demander :
"Qu'est ce que je veux vivre vraiment ?"
De localiser la personne qui nous paraît la plus cohérente avec ce projet et choisir en conscience, chaque jour, de construire avec elle, une histoire d'amour véritable, dans la paix et la joie.

PAROLE D'HOMME

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

Le monde vous attend, l'humanité à besoin des femmes.

Vous n'avez absolument pas besoin de vous battre pour ça. Pas plus besoin d'utiliser les outils du masculin ou passer en force. Le monde d'aujourd'hui a besoin de la puissance du féminin pour évoluer. Il a besoin de cette puissance pour passer sur un autre mode, bien plus intérieur qu'extérieur, dans l'accueil bien plus que dans la conquête.

Même les hommes les plus réfractaires savent que le nouveau souffle viendra des femmes. Ce nouveauxsouffle trouve déjà de l'écho dans les pays d'Afrique, et depuis plus de 20 ans !

Il est tant que le féminin gagne du terrain, sans s'opposer au masculin, au contraire, mais pour venir rééquilibrer la balance des énergies.

LE MOT DE LA FIN

J'aime cette phrase du Cours en
Miracle qui dit :

Vous n'avez pas besoin de la
bénédition de Dieu pour vivre le
bonheur, car vous l'avez en
permanence.

Vous avez seulement besoin de
votre propre bénédiction.

Laurent

- TU ES CE QUE TU MANGES -



SANTÉ

LE CHIA

Vertus et Bienfaits

La graine de chia régulent l'appétit, aidant ainsi à mieux contrôler son poids. Considérées comme un superaliment, les graines de chia comptent de nombreux bienfaits et constituent une excellente source de fibres et en protéines ! Elle contribue à la santé des os, améliore la qualité de votre sommeil et stabilise le niveau de sucre dans le sang.

Enfin, les graines de chia sont remplies d'acides gras oméga3, soit encore plus que les graines de lin et le saumon !

Ce « bon » gras joue un rôle clé pour un coeur en santé. Des niveaux élevés de gras dans le sang augmentent les risques de développer des maladies cardio-vasculaires et plusieurs études ont conclu que les oméga3 abaissent les taux de triglycérides. De plus, le chia contient environ 23% de protéines, beaucoup de vitamines B9, de calcium et d'antioxydants, ce qui en fait un aliment à considérer dans presque toutes les alimentations.

Et si on en consommait chaque matin ?

ASTUCE SANTE à adopter !

Ajoutez des graines de chia dans votre smoothie matinal ou à votre yogourt pour être rassasié plus longtemps. Vous pouvez également mélanger 2 cuillères à soupe de graines de chia dans un verre d'eau pour couper la faim en après-midi. Le faire tremper au préalable.

Energie +++ Santé +++ Smile

DÉFI DU MOIS

COMMENCE
LES 5 RITES TIBETAINS
CHAQUE MATIN
POUR TE METTRE EN ENERGIE, EN
ALIGNEMENT ET DEBUTER
LA JOURNEE EN PLEINE FORME !

AU CHOIX :

3

7

14

21

FOIS :-)

-Vidéo sur ma chaîne YouTube -

Action !

ACCOMPAGNER LES ENTREPRENEUR(E)S

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

Avec le Smile !

POURQUOI CROIRE QUE
SE STRUCTURER ENLEVE
DE LA LIBERTÉ EST UNE
ERREUR ?

Une des entrepreneures que j'accompagne m'a lancé ce matin : "Valérie, je sais que je vais perdre de ma liberté en me structurant c'est sûr! Je le sais ! Je le sens ! De toute façon, c'est pour ça que je ne me suis jamais structurée : ça devient rigide, c'est toujours pareil, j'ai pas envie, je veux être un électron libre !". L'erreur c'est de confondre structure (rigueur) et rigidité (enfermement) dans un système imposé ou mis en place qui ne vous correspond pas.

Ainsi, la structuration et

l'organisation vous ouvrent à une plus grande liberté dès lors qu'elle vous ressemble. Nous définissons ses domaines de vie en temps-énergie et, à cet instant, j'ai eu envie de transposer la loi de Pareto et sa règle des 20-80 ainsi : **20% de la structure que vous mettez dans votre activité, votre vie, va vous apporter 80% de liberté en plus** - que ce qu'elle croit avoir actuellement - tout simplement parce que cet alignement va permettre d'expanser plus librement qui vous êtes et venir nourrir votre créativité. Vous connaîtrez la fluidité à votre image. Libre.

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 !

ECLAIRE-TOI !

J'accompagne un groupe en
ligne à s'ouvrir à sa puissance
intérieure pour retrouver le Smile
et déployer leurs ailes
+++ d'infos sur le programme
Smile : début le 03 Juillet 2019 !

WWW.VALERIECARCHI.COM



*Emission Réveille-toi
Tous les Jeudis à 17h.00*