

# **TROIS MOIS POUR RENAÎTRE À LA VIE**

**"Programme d'Auto-Thérapie pour les gens de tout âge "**

**100 Exercices simples qui métamorphosent notre vie:  
notre corps, notre coeur et notre âme !**

**Par**

**Julie Morin**



**Décembre 2006**

**Les Éditions  
Le Cœur Créateur**

**Tu peux faire les exercices qui te sont proposés ici dans l'ordre qui t'est présenté: de 1 à 100 ou selon ton inspiration du moment, dans l'ordre de ton choix.**

**Il y a 100 Exercices au lieu de 92, pour couvrir 3 mois de ta vie, à raison d'un exercice par jour.**

**Il y a donc 8 exercices supplémentaires que tu peux choisir de ne pas faire !**

**Idéalement, tu pourrais refaire à quatre reprises ce "Programme d'Auto-Thérapie", afin de le vivre dans toutes les saisons et de découvrir chaque fois comment tu as changé.**

**Le vivre consécutivement en été, en automne, en hiver puis au printemps, peut donner de formidables résultats !**

**Si quelqu'un fait ce Programme au complet pendant 3 mois, soit: toute une saison, ou encore mieux, pendant toute une année, il est certain que sa vie entière va être transformée !**

**Certaines personnes qui voudraient faire ce Programme en accéléré pourraient aussi faire 3 exercices par jour au lieu de seulement 1, par exemple: 1 exercice avant ou après chaque repas. Ainsi, en 30 jours le Programme serait complété, mais cela demanderait un rythme d'intégration bien spécial car l'expérience serait alors très très très intense.**

**Tu es ton propre Maître, ton propre Enseignant, écoute bien ta Conscience intérieure en faisant chacun de ces exercices... et tu découvriras des choses merveilleuses sur la vie, sur toi et sur la Source Amoureuse Infinie !**

**Ton amie pour l'éternité !**

**Julie**

**Mon courriel :**

**[juliedemontreal@gmail.com](mailto:juliedemontreal@gmail.com)**

**Mon site web : [www.juliemorin.ca](http://www.juliemorin.ca)**

\*\*\*\*\*

## LA TABLE DES MATIÈRES

1. La Chanson
2. La Déclaration
3. Le Journal personnel
4. Les Livres à Partager
5. La Prière universelle
6. La Visualisation d'Abondance
7. Les 12 Étapes de la croissance
8. Le Pardon à soi, aux autres, à Dieu
9. La Liste des non-pardons
10. L'Histoire de ta vie
11. La Thérapie à deux
12. Les Projets
13. La Grande Famille
14. L'Auto-éducation
15. La Renaissance
16. La Sexualité tantrique
17. L'Amour protecteur
18. Le Miel miraculeux
19. Les Couples heureux
20. Les Nouvelles hebdomadaires
21. Le Téléphone en groupe
22. Les Week-ends de transformation
23. Les Produits pour maigrir en santé
24. Le Jeûne occasionnel d'une journée
25. La Baisse graduelle des médicaments
26. L'Alimentation vivante ou végétarienne

27. Les Valeurs de vie à préciser
28. L'Équilibre multidimensionnel
29. L'Amour et non la peur
30. Le Cours en Miracles
31. La Musique, la danse et la poésie
32. La Courbe qui monte, monte et monte...
33. La Paix profonde et l'écoute de sa conscience
34. La Compréhension du miroir et de l'aimant
35. Les Remerciements fréquents
36. L'Idéal de vie à formuler
37. Les Idées suicidaires à éliminer
38. La Fontaine d'Amour
39. Le Héros de sa vie
40. Les Petites histoires stimulantes
41. Les Films spirituels
42. L'Angéologie pour t'aider
43. Les Conférences chaque semaine
44. Les Sports, les exercices, le yoga...
45. L'Information sur Internet
46. Le Groupe gratuit des AA
47. Les Lignes d'écoute
48. Le Centre d'écoute active
49. Le Bénévolat engagé
50. Le Service professionnel
51. L'Acte de demander
52. Les Compliments pour soi et les autres
53. Les Vêtements usagés des friperies
54. La Fête, n'importe quand
55. Les Enfants avec qui jouer

56. Le Gardiennage des enfants
57. Le Souper-partage
58. L'Escapade en voiture
59. La Planification d'un voyage
60. Le Voyage astral dans l'au-delà...
61. Les Animaux de compagnie
62. Le Babillard des photos
63. La Télé-Santé avec les amis
64. Les Paliers multiples financiers
65. Les Revues de spiritualité
66. Les Bandes dessinées
67. Les Librairies gratuites
68. La Bibliothèque nationale
69. La Relaxation et la concentration
70. Le Jeu de la vie multidimensionnelle
71. Le Lexique de Psychologie multidimensionnelle
72. La Maison multidimensionnelle
73. La Musique à apprendre et à jouer
74. La Dose de vie solitaire ou communautaire
75. La Méditation de décristallisation de l'égo
76. Le Blog pour communiquer par le web
77. Le Saut dans l'Amour et la foi
78. Les Miracles qui nous entourent
79. Le Dessin et la peinture
80. Les Guérisseurs lumineux
81. Les Cartes de vœux pour soi
82. Les Cadeaux pour les étrangers !
83. Le Ménage et le lavage
84. Les Vieilleries aux vidanges

85. La Rénovation et la décoration
86. Le Contact avec les amis d'enfance
87. La Visite des malades et la chapelle...
88. La Comparaison avec les pires que soi
89. Le Rire qui allège la vie
90. L'Apparence du bonheur
91. Le Voyage dans un pays pauvre
92. Le Travail humanitaire
93. La Pause entre amoureux
94. Le Massage en partage
95. Les Annonces dans les journaux
96. Les Repas au restaurant
97. La Piscine et la natation
98. La Compréhension et l'acceptation
99. L'Union à l'Esprit des gens
100. Le Chemin vers l'immortalité

Je t'accompagnerai avec le meilleur de mon âme  
et de mon Esprit si tu choisis d'emprunter ce chemin  
de transformation puissant, profond et éveillant.

Lorsque tu le commences... si tu veux, avise-moi par courriel  
et je vais te mettre dans mon cercle personnel de médiation,  
de visualisations, de prières (je visualise le meilleur  
et je prie pour les gens qui transforment leur vie).

Si tu as des questions, pose-les moi par courriel  
et je te répondrai au fil des jours...

Je t'invite à me faire un message de commentaires  
en lien avec tout ce que tu découvriras chaque semaine,  
chaque deux semaines ou chaque mois.

Et je te retournerai à mon tour mes commentaires  
et des nouvelles en lien avec ma propre vie !

**Nous sommes unis, nous appartenons à la même Grande Famille !**

Ensemble, rien ne peut nous arrêter,

nous avons toute la force du Ciel à nos côtés.

Que la Source Amoureuse rayonne chaque jour davantage  
dans ton corps, dans ton coeur et dans ton âme !

Et que ton âme se fusionne de plus en plus  
à ton Esprit, uni au Grand Esprit de Vie.

## LES 100 EXERCICES

### ET LES EXPLICATIONS QUI Y SONT RELIÉES...

#### 1. LA CHANSON

Que tu en sois conscient(e) ou non, il y a presque toujours une chanson qui tourne dans ta tête... Un discours que tu répètes, avec des pensées, des préoccupations, pour telle ou telle chose... qui te tracasse, et souvent, de la négativité, de la critique, des jugements désagréables envers toi-même ou envers les autres. Ces énergies intérieures attirent les énergies de même vibration autour de toi, attirent les gens qui viennent vers toi.

Il est très important de devenir de plus en plus vigilant avec chacune de tes pensées et de changer la chanson qui joue souvent à l'intérieur de ton mental... Pour t'aider, tu peux te composer une chanson positive, joyeuse, lumineuse, et lorsque tu n'arrives pas à arrêter la chanson négative qui joue dans ta tête, tu commences à chanter à haute voix cette belle chanson que tu as composée. Tu peux inventer les paroles et la mélodie, ou t'inspirer de chansons qui existent déjà, si tu ressens vraiment que ces chansons déjà composées par des gens qui sont connus élèvent tes vibrations et t'aident à revenir dans la joie, la paix et l'harmonie. Je te copie ici une chanson que j'ai composée, lorsque je te rencontrerai en personne, je pourrai te la chanter, en attendant, tu peux créer ta propre mélodie:

JE SUIS...

JE SUIS L'AMOUR INFINI  
JE SUIS LA BONTÉ DU MONDE  
JE SUIS LA CRÉATIVITÉ ILLIMITÉE !

(Tu peux chanter cette petite chanson comme un mantra, un texte qu'on répète sans effort pour concentrer son mental et s'élever un peu plus au lieu de se laisser tirer vers le bas.)

Voici ma chanson plus longue sur ce même thème:

JE SUIS...

Je suis un Esprit libre et infini  
J'apprends à savourer les joies de la vie  
Je vois l'essence au-delà des apparences  
Je choisis de vivre dans la transparence.

Je suis un être Amoureux et lumineux  
Je me libère de ce qui ne me rend pas heureux  
Je découvre comment j'aimante les gens  
Je deviens chaque jour plus rayonnant.

Je suis un être Intelligent et conscient  
Je sens que mon coeur devient de plus en plus grand  
J'écoute mes inspirations et mes intuitions  
J'harmonise de plus en plus mes émotions.

Je suis une âme Créative et sensible  
Je m'éloigne des situations horribles  
Je choisis les lieux où je me sens bien  
Je dis oui aux gens qui m'offrent leur soutien !

Voilà, c'était ma chanson, maintenant, tu peux composer ta propre chanson.

1.

---

## 2. LA DÉCLARATION

Prends une feuille de papier et rédige ta Déclaration d'intention pour transformer ta vie.

Écris ce que tu veux, ce que tu aimes, ce que tu souhaites profondément.

Écris l'engagement que tu prends envers toi-même.

Montre cette lettre à 2 personnes,  
et demande-leur de la signer.

### VOICI UN EXEMPLE DE DÉCLARATION D'INTENTION:

Moi, Julie Morin, je déclare en ce \_\_\_\_\_ qu'au cours de 3 prochains mois je vais mettre au moins 30 minutes par jour pour accomplir ce Programme d'Auto-Thérapie, d'Auto-Transformation afin d'apprendre à vivre de plus en plus dans mon Essence de lumière, dans la partie la plus belle et la plus lumineuse qui vit en moi. Je veux devenir de plus en plus conscient(e) de qui je suis, de ce que je fais, de ce que je ressens, de ce que je pense, de ce que je crée...

Je veux mettre de plus en plus d'Amour dans chacune de mes paroles, chacune de mes décisions, chacune de mes actions. Je veux me laisser guider par la Conscience Intelligente et Amoureuse qui vit au plus profond de moi et non par mon petit égo qui me tire souvent vers la négativité et vers le bas. Je veux apporter ma contribution

lumineuse à la société dans laquelle je vis, et peut-être aussi, à l'ensemble de l'Humanité.

Si je ne mets pas mes 30 minutes par jour dans mon Programme d'Auto-Thérapie, d'Auto-Transformation, je mettrai le double de temps ou le triple du temps le lendemain ou le surlendemain afin de faire les exercices que je n'aurai pas faits les journées où j'aurai été trop débordé(e). Je prends cet engagement avec moi-même et je demande l'aide de la Source Amoureuse Infinie pour m'aider à le respecter et m'aider à m'éveiller en conscience.

---

Julie Morin

---

Premier témoin

---

Deuxième témoin

---

### 3. LE JOURNAL PERSONNEL

Il serait précieux d'avoir chaque jour à notre disposition un thérapeute expérimenté, Intelligent et Amoureux pour nous guider dans tous nos changements de vie... En dehors de situations de vie très exceptionnelles (ex: des programmes assistés d'une semaine ou deux), nous ne disposons pas d'un tel thérapeute en chair et en os à côté de nous.

Cependant, nous avons toujours le plus puissant Thérapeute qui existe: notre propre Esprit Divin, la racine de notre être, la partie la plus consciente de qui nous sommes, le Soi qui vit tout au fond de soi, au fond de nous, qui est TOUJOURS LÀ pour nous assister et qui est constamment relié au Grand Esprit de Vie que l'on appelle aussi: la Source Amoureuse Infinie, le Sans Nom, le Tout Puissant, le Créateur, Dieu ou le Grand Humoriste !

Ainsi en tout temps, nous pouvons parler à ce Thérapeute qui vit en nous, nous pouvons lui demander de l'aide, des conseils, du support, de la guidance... Lorsque nous faisons cela juste en pensées, parfois nous manquons de concentration, d'écoute, et nous n'arrivons pas à bien entendre les messages qui nous sont donnés. Un excellent moyen de rester plus concentré et même de noter les messages qui nous sont donnés est d'écrire un Journal personnel.

Alors je t'invite à t'acheter un beau cahier, à y inclure des photos, des poèmes, des chansons, des images collées... si tu le souhaites, et chaque fois que tu sens le besoin de parler à ton Grand Thérapeute, tu prends ton crayon, tu lui écris un beau "Salut" pour le moment de la journée où tu te trouves, tu notes le jour, la date et l'heure, et tu lui dis ce que tu vis, tu lui poses tes questions, et tu écris les réponses qui te viennent.

Au début, tu écriras avec les pensées de ton égo, puis graduellement, tu apprendras à te centrer, à ressentir ton Essence, et le Grand Thérapeute en toi se mettra à écrire, à répondre à tes

questions. Un jour, dans le futur... ton âme et ton Esprit seront en fusion parfaite et tu auras toujours accès à la seconde près à l'Intelligence de ton Esprit. Ton âme humaine et ton Esprit divin seront de nouveau fusionnés comme ils l'étaient il y a très très longtemps... un temps si loin que presque tous les humains ont oublié ce temps du passé !

Il se peut aussi que tu reçoives des messages de tes Guides de lumière, ils sont des messagers de ton propre Esprit, lorsque tu n'arrives pas suffisamment bien à te concentrer et à écouter les messages de ton propre Grand Thérapeute. Souviens-toi aussi que si les messages que tu reçois suscitent la peur, la colère, la négativité, la dépression... il est clair qu'ils proviennent de ton égo et non de tes Guides de lumière ou de ton Esprit Divin.

Il est maintenant temps d'aller chercher ton Journal personnel... il y en a au magasin à 1\$ et plus ou dans tout autre magasin qui vend des fournitures scolaires ou du matériel d'art. Certaines personnes préfèrent un Journal avec des pages toutes blanches (ou colorées), d'autres avec des lignes, certains choisissent un petit journal grand comme un DVD, d'autres préfèrent un grand Journal grand comme une feuille 8 1/2 X 11. Choisis ce que tu préfères ou achètes-en deux !

---

#### 4. LES LIVRES À PARTAGER

Dans notre société, il y a de plus en plus de façons de découvrir les livres qui ont été écrits par toutes sortes de personnes, en toutes sortes de langues: les livres sur papier, les livres en DVD, les livres sur Internet, les livres vendus ou donnés, payants ou gratuits, neufs ou usagés (dans les bouquineries, dans les librairies de livres usagés).

Il se peut qu'en écrivant ton Journal personnel tu découvres que tu as des talents d'écrivain(e), de poète, de compositeur de chansons, de thérapeute habile pour trouver des solutions... Je t'invite alors à ne pas garder juste pour toi les trésors qui seront dans ton Journal personnel. Fais des photocopies de certains passages et donne-les à tes amis, transcris-les à l'ordinateur et envoie-les par courriel, contacte des éditeurs et fais des démarches pour les faire éditer ou publier si tu le souhaites. Tu peux aussi écrire ton Journal personnel directement à l'ordinateur, autrement dit ne pas utiliser de papier, si tu sens que tu le partageras en grande partie avec les gens qui aimeront le recevoir par le web.

Je t'invite donc dès maintenant... à sélectionner un beau passage de ton journal personnel afin de le partager avec quelqu'un que tu connais, tu es ici pour partager les trésors qui t'ont été confiés. Si tu ne peux faire cela aujourd'hui, fais le demain ou après demain.

L'Intelligence Amoureuse doit circuler aussi librement que possible sur notre Terre pour aider les gens de partout à se guérir, à se transformer, à s'illuminer, de plus en plus aisément et rapidement.

De mon côté, j'ai choisi de donner à toutes et à tous mes écrits, principalement par courriel ou sur mes sites web et éventuellement, avec l'aide d'une maison d'édition, j'en ferai des livres sur papier ou sur cassette audio qui seront vendus et dont 50% de profits reviendront aux projets lumineux que je veux développer ([www.everyoneweb.fr/mecenes](http://www.everyoneweb.fr/mecenes)).

Lors de mes conférences, j'accepte les textes lumineux des gens... et je les offre à ceux et celles qui sont présents: gratuitement ou avec dons selon son appréciation. Tu peux donc me faire parvenir certains de tes textes si tu le souhaites et je t'aiderai à les faire circuler de cette façon, si tout comme moi, tu ne souhaites pas nécessairement les vendre mais plutôt les donner pour que les gens de partout puissent les découvrir librement.

---

## 5. LA PRIÈRE UNIVERSELLE

La prière est la façon de communiquer dans ton cœur avec la Source Amoureuse Infinie peu importe le nom que tu lui donnes, peu importe la religion dans laquelle tu as grandi, peu importe que ce soit une prière qui a été enseignée par d'autres ou une prière que tu as composée toi-même ou que tu improvises chaque jour de ta vie.

Puisque tout ce qui existe provient à la base de cette Source Amoureuse Infinie, ne pas prendre le temps de communiquer avec Elle, c'est un peu comme prendre la route sans consulter de carte, sans se demander où l'on va et par quel chemin nous nous y rendrons...

Il est utile de prendre un petit temps de recueillement pour communiquer avec la Source Amoureuse chaque matin avant de se lever et chaque soir avant de s'endormir, pour recevoir les meilleures inspirations possibles pour nos journées et nos nuits ! L'essentiel c'est de sentir ce qu'on exprime, c'est d'être sincère, d'y aller avec le cœur, beaucoup plus qu'avec la tête. Il peut se produire toutes sortes de changements miraculeux dans notre vie suite à une prière parce que c'est un contact direct avec la Source Infinie qui peut faire descendre dans notre corps et dans notre milieu de vie des énergies formidables, souvent insoupçonnées.

Prie comme tu le sens, avec ton cœur, à ta façon, et ce sera parfait.

Je te copie ici l'une de mes prières que je partage librement, la voici, avec un petit texte d'introduction:

### LA SOURCE T'AIME INFINIMENT, LE SAIS-TU ?

Aujourd'hui tu peux être guéri(e) dans ton corps, dans tes émotions, dans tes pensées, dans ta volonté, dans toute ton âme en réalité, si tu le souhaites sincèrement.

Si tu veux vraiment vivre autrement, si tu acceptes profondément dans ton cœur d'être l'Enfant de la Source, d'être le fils ou la fille de

la Source, ou encore, un homme ou une femme de la Source, tout l'Héritage Divin qui te revient pourra t'être donné instantanément.

**JE T'INVITE À DIRE AVEC MOI CETTE PRIÈRE DIVINE DE GUÉRISON ET DE TRANSFORMATION DE TOUT CE QUE TU ES:**

"Source Toute Puissante, toi qui est à l'origine de toute forme d'Amour, de Bonté, de Pardon, de Guérison, de Transformation... je t'ouvre mon coeur aujourd'hui, je te demande de me remplir de ta Lumière, de ton Intelligence, de ta Puissance Créatrice afin que je sois guérie(e), transformé(e), métamorphosé(e) par ton Amour dans toutes les cellules de mon corps, dans chacune de mes émotions, chacune de mes pensées et aussi dans chaque aspect de ma volonté.

Je veux que mon âme retrouve enfin la Paix, le Respect, la Joie et la Sérénité que toutes les âmes qui sont unies à Toi connaissent. Je veux de nouveau faire partie de la Grande Famille des êtres humains qui écoutes Tes paroles, Tes messages, Tes précieux conseils tout au fond de leur coeur, afin que tout au long de ma vie, chacun de mes pas soit guidé par Ta Voix, Ton Amour, Ta Présence, semblable à 100 000 soleils tout au fond de moi.

Source d'Amour Infini, je te remercie à l'avance pour tout ce que Tu feras désormais dans ma vie et dans celle des gens que j'aime. Aide-moi à exprimer ton Amour et ta Bonté par chacun de mes gestes et chacune de mes paroles.

Je veux être Ton instrument de Paix et apporter à ma communauté, à la société, à toute l'humanité, la richesse des talents, des dons, des possibilités, que tu m'as donnée pour que le monde où je vis se développe de plus en plus dans l'Harmonie."

\*\*\*\*\*

Je t'offre aussi en cadeau une autre prière, celle qui a été transmise à l'un de mes amis qui se nomme Jean-Paul Coulombe, par son Ange Gardien. Son Ange, avec qui il communique régulièrement depuis plus de 30 ans, lui a dit ceci: "Quiconque récitera cette prière recevra une bénédiction spéciale et connaîtra un état profond de Paix et de Grâce, à un ou plusieurs moments de sa vie."

Si tu copies cette prière, je te demande d'inclure aussi cette note (ce petit paragraphe de 4 lignes). Merci beaucoup !

#### **PRIÈRE MAGIQUE**

Toi Seigneur,  
Dieu d'Amour,  
Prends dès ce matin  
Ma vie entre tes mains.  
Vois à ce que se manifeste  
Le Plan Divin de ma vie.

Éclaire-moi, dirige-moi, protège-moi  
En toute douceur, en toute aisance

Et dans l'abondance.

Donne-moi le courage de persévérer,  
La force, la détermination et la volonté  
De me rendre jusqu'au bout,  
Et vois à placer sur mon chemin  
Les aides et les Anges dont j'aurai besoin  
Pour que s'accomplisse le Plan Divin de ma vie.

Vois à me donner l'Intelligence, la Présence d'esprit,  
La mémoire et la confiance en moi dont j'ai besoin  
Pour que s'accomplisse le Plan Divin de ma vie  
Professionnelle.

Et je te remercie, et cela est.

\*\*\*\*\*

---

## 6. LA VISUALISATION D'ABONDANCE

Au cours des dernières années, j'ai reçu des inspirations pour créer un forme de méditation, de visualisation qui nous permet d'attirer de plus en plus l'Abondance dans notre vie.

Il s'agit de 12 thèmes différents que nous visualisons en 12 minutes (une minutes par thème) ou encore en 30 minutes (si nous prenons 2 1/2 minutes par thème) ou 60 minutes, donc une heure (si nous prenons 5 minutes par thème).

Ces 12 thèmes sont séparés en 4 Sections. Voici la description...  
Aujourd'hui je t'invite à faire cette méditation, et ensuite, de la refaire au moins une fois par semaine.

## LA VISUALISATION D'ABONDANCE

### SECTION: INTELLIGENCE

1- Je visualise mon âme et mon Esprit qui se fusionnent, qui sont unis.

2- Je visualise mon illumination: vie en santé, dans le bonheur, dans la paix.

3- Je visualise mon union avec mes frères et soeurs de l'espace, partout dans l'Univers.

#### SECTION: AMOUR

4. Je visualise une fontaine d'Amour qui part de mon coeur et qui se répand sur la Terre.

5- Je visualise ma relation de couple idéale, l'Essence de l'être avec qui je veux vivre.

6- Je visualise des moments de bien-être avec les membres de ma famille et mes amis.

#### SECTION: CRÉATIVITÉ

7- Je visualise de l'humour dans les moments lourds ou difficiles de mon quotidien.

8- Je visualise des solutions de toutes sortes, merveilleuses, pour tous mes problèmes.

9- Je visualise des moments de ressourcement pour avoir l'énergie d'appliquer les solutions

#### SECTION: MATÉRIALITÉ

10- Je visualise de plus en plus de beauté, d'ordre, de rénovation, de décoration, partout.

11- Je visualise l'argent illimité qui entre dans ma vie pour réaliser tout ce que j'Aime.

12- Je visualise mes conseillers incarnés, désincarnés, Guides lumineux, Anges, Dieu...

Tu peux visualiser uniquement un, deux éléments... ou quelques uns de ces éléments (4, 5, 6...) lorsque tu préfères mettre ton attention sur certains éléments des 12 au lieu de tous les éléments. Tu peux également faire de la visualisation quand tu relaxes, quand tu te réveilles la nuit, quand tu es passager dans une voiture, un autobus, un métro, quand tu attends dans une file d'attente...

(Cette Visualisation d'Abondance est maintenant disponible en document audio que tu peux écouter gratuitement sur mon site RADIO-CONSCIENCE dans la section « Visualisation créatrice » : [www.everyoneweb.fr/radioconscience](http://www.everyoneweb.fr/radioconscience) )

---

## 7. LES 12 ÉTAPES DE CROISSANCE

Dans divers groupes d'entraide, les gens ont un processus en 12 étapes pour retrouver leur équilibre de vie... Je te propose ici 12 étapes bien particulières qui te serviront de guide pour retrouver ton équilibre profond et te sentir renaître toujours plus. Je t'invite à lire cette liste de 12 étapes chaque jour au début, et par la suite, à l'occasion, quand tu en sentiras le besoin. Tu peux aussi la transcrire ou la photocopier et l'afficher sur un mur, un miroir, une porte que tu vois régulièrement dans ton appartement, dans ta maison ou dans ton lieu de travail.

J'ACCEPTÉ...

I - J'accepte que je suis une âme en processus de fusion avec l'Esprit en moi.

II - J'accepte d'observer ce que j'aimante dans ma vie et j'en prends la responsabilité.

III - J'accepte de me pardonner mes erreurs et j'apprends à pardonner aux autres.

IV - J'accepte de faire de l'Auto-thérapie, de l'Auto-transformation chaque jour de ma vie.

V - J'accepte d'embellir ma sexualité (ex: par la sexualité tantrique ou alchimique).

VI - J'accepte de collaborer pour développer des Réseaux de solidarité sur la Terre.

VII - J'accepte de m'impliquer avec des gens qui dynamisent grandement la prospérité.

VIII - J'accepte de partager mes talents pour créer des Maisons, des Éco-Village de partage.

IX - J'accepte de prendre du temps pour relaxer, méditer, prier et visualiser le meilleur.

X - J'accepte de clarifier mon idéal individuel, de couple, de famille, professionnel et amical.

XI - J'accepte d'harmoniser mes pensées, mes paroles, mes émotions et mes actions.

XII - J'accepte de m'ouvrir et de développer ma foi en moi, en les autres, en la Source infinie.

Certains de ces éléments sont développés à travers les 100 Exercices, si tu ne comprends pas bien l'un ou l'autre de ces 12 éléments, n'hésite pas à me demander des précisions. Je te donne ici mon adresse courriel: [juliedemontreal@gmail.com](mailto:juliedemontreal@gmail.com)

Les Conférences publiques gratuites ou les discussions en petits groupes sont aussi de bons moment pour venir partager ce que tu comprends ou ce que tu comprends moins bien de tout cela... Le lieu, l'heure et l'adresse sont mentionnés sur cette page : [www.everyoneweb.fr/programmehebdomadaire](http://www.everyoneweb.fr/programmehebdomadaire)

---

## 8. LE PARDON À SOI, AUX AUTRES, À DIEU

Ne pas se pardonner ou ne pas pardonner aux autres ou à Dieu, c'est véritablement s'empoisonner. Le non-pardon devient de la colère, de la rage, de la violence, de la vengeance, des agressions, des accusations, des conflits, des guerres de toutes sortes...

Tout ce que nous refusons de pardonner alourdit inutilement notre vie. Le non-pardon développe un poids immense sur nos épaules, notre dos, notre coeur, et peu à peu, de nombreux problèmes de vitalité ou de santé apparaissent... L'énergie négative qui nous remplit lorsque nous n'arrivons pas à pardonner nous détruit à petit feu et rend notre vie infernale. Le non-pardon de soi ou des autres est la cause d'un très grand nombre de malaises, de maladies et de

cancers actuellement sur notre Terre.

Aujourd'hui, l'exercice est d'observer en toi si tu acceptes d'apprendre à pardonner.

Y a-t-il des facettes de ton égo qui refusent d'apprendre à pardonner ?

Si oui, lesquelles et pourquoi ?

Pourquoi crois-tu que le non-pardon est Intelligent alors qu'il est profondément non-Intelligent et qu'il te blesse profondément, avant même de blesser qui que ce soit d'autre.

Il est important de savoir que le pardon ne te demande pas de côtoyer régulièrement des gens qui ont été blessant envers toi et qui n'ont pas accepté de changer leur mode de vie.

Le pardon te demande simplement d'accepter que tous les êtres peuvent faire des erreurs, toi le premier (la première) et que tous les êtres ont droit d'apprendre et de se reprendre.

Tout ce que les gens reprochent à Dieu est une erreur de compréhension puisque ce n'est pas Dieu ou la Source Amoureuse Infinie qui commettent les actes malveillants mais les humains qui n'écoutent pas les messages divins à l'intérieur d'eux. Accuser Dieu ou la Source Amoureuse de ce qui survient sur Terre, c'est un peu comme accuser un professeur d'école parce que l'un des ses étudiants a cassé des vitres dans la cafétéria ou dans les boutiques du centre-ville.

Un professeur, un parent, Dieu ou la Source peuvent être parfaitement justes et aimants, et pourtant, un enfant peut choisir de rejeter l'Amour et de causer divers problèmes... Chacun est responsable de ce qu'il fait et doit apprendre à se pardonner et à pardonner aux autres.

---

## 9. LA LISTE DES NON-PARDONS

Il est bien facile de dire que nous nous pardonnons ou que nous pardonnons aux autres. Mentalement, nous pouvons dire que nous pardonnons, mais émotivement, est-ce vrai ?

Aujourd'hui je t'invite à prendre une feuille et un stylo et à écrire tout ce que tu as sincèrement de la difficulté à te pardonner et à pardonner aux autres: ton père, ta mère, ton grand-père, ta grand-mère, ton frère, ta soeur, tes cousins, tes cousines, tes oncles, tes tantes, tes voisins et voisines, tes professeurs, tes ami(e)s d'écoles, tes collègues de travail, tes ami(e)s tout au long de ta vie, tes employeurs ou tes employés, les membres du gouvernement ou d'un groupe spirituel, culturel, sportif, artistique... que tu as côtoyé.

Sois sincère avec toi-même et observe s'il reste en toi de vieilles

rancunes.

S'il en reste, prends conscience que chaque fois que la rancune est dans ton coeur, l'Amour ne peut y entrer. C'est l'un ou l'autre qui s'y trouve. Tu dois éliminer tes rancunes si tu veux que l'Amour puisse te remplir, te nourrir, t'inspirer, te dynamiser...

Lorsque tu vois des gens autour de toi qui sont incapables d'aimer, c'est presque toujours parce qu'ils sont incapables de pardonner à quelqu'un... et encore plus profondément, ils sont incapables de se pardonner à eux-mêmes. Souvent, nous accusons les autres car ce serait trop difficile de nous voir et de nous accuser nous-mêmes. À l'inverse, lorsque nous apprenons à nous pardonner, nous pardonnons naturellement aux autres.

Il existe un livre bien spécial qui s'intitule "Un Cours en Miracles" ( [www.acim.org](http://www.acim.org) ) et qui aide les gens à comprendre profondément les racines du non-pardon dans l'égo qui nous habite depuis si longtemps... Si tu veux recevoir quelques notions sur ce Cours, je peux t'envoyer par courriel un texte que j'ai écrit sur le sujet. Je ne suis pas en accord à 100% avec ce Cours, mais à 90% environ, et je sais qu'il peut grandement aider les gens.

Si tu as de la difficulté à pardonner à quelqu'un ou à toi-même ne reste pas ainsi plus longtemps, demande de l'aide autour de toi.

En étant aidé(e), tu peux te débarrasser de vieilles histoires, de vieilles rancunes qui durent depuis des années, en quelques semaines, parfois quelques jours ou quelques heures !

---

## 10. L'HISTOIRE DE TA VIE

Très souvent, les gens vivent dans le passé au lieu de vivre dans le présent. Ils ressassent continuellement les événements du passé... Ils sont encore accrochés à des événements qui sont survenus il y a très longtemps et ils n'arrivent pas à mettre leur attention dans le présent. Il est bon d'écrire l'histoire de sa vie pour arriver à tourner la page.

Certains écrivent leur histoire en résumé sur une page. D'autres, en quelques pages: 3, 5 10 pages. D'autres l'écriront plus en longueur: 50 pages, 100 pages... Certaines personnes auront besoin d'écrire tous les détails de bien des événements: 200 ou 300 pages. D'autres voudront décortiquer profondément des événements qui les ont profondément marqués: ils écriront 500 pages ou 1000 pages !

Aujourd'hui je t'invite à faire cet exercice: prends une feuille et sépare-la en 10 avec de grandes lignes horizontales. En haut, tu écris 100 ans, sous la première ligne, tu écris 90 ans, sous la deuxième ligne, 80 ans, sous la troisième ligne 70 ans... comme ça, jusqu'à la dernière ligne où tu écriras 10 ans, et tout au bas de ta feuille, tu écris: ma naissance.

Ensuite, dans chacune des sections, marque les événements heureux ou malheureux qui t'ont marqué(e). Marque des titres en lien avec ce dont tu te souviens spontanément. S'il y a des événements qui contiennent une charge de colère, de non-pardon, souligne-les. (Et dans les sections qui dépassent ton âge actuel, écris des mots-clefs en lien avec ce que tu souhaites vivre lorsque tu seras rendu à cet âge.)

Lorsque ce sera fait, tu pourras réfléchir à tout cela... et découvrir les événements de ta vie que tu as besoin d'approfondir, de guérir, de décortiquer, de mieux comprendre.

Tu peux partager le contenu de cette feuille avec un ou une ami(e) ou un membre de ta famille. Tu peux la conserver ou la faire brûler lorsque tu as terminé cet exercice.

Si tu en sens le besoin, écris x pages supplémentaires sur une ou plusieurs parties de ta vie qui sont encore chargées d'émotion et partage l'histoire de ta vie avec des gens autour de toi. Ta vie est un cadeau, il y a une quantité énorme de trésors dans tout ce que tu as vécu, appris, expérimenté, à travers des événements plus heureux ou plus malheureux.

Tu es un être unique, il n'y a que toi qui est comme ça, qui est comme tu es. Il n'y a que toi qui peut apporter certaines richesses particulières à la société, en lien avec les dons, les compétences, les forces, les qualités, les talents, les éléments de compassion et de compréhension que tu as développés à travers tout ton parcours.

Prends conscience de la richesse de ton bagage et cherche la mission divine qui est la tienne compte tenu de qui tu es et de ce que tu peux apporter d'unique à la société. Je te remercie à l'avance d'apporter dans notre société les trésors qui font partie de ta vie, de ton bagage, de tes talents, autrement dit, de tout ce que tu as récolté dans ton histoire de vie !

Lorsque tu auras complété cette étape (qui s'étirera possiblement sur plusieurs semaines, parfois plusieurs mois... si tu sens le besoin d'écrire plusieurs pages, si tu réfléchis à tout cela dans tes temps libres en fonction des inspirations de conscience que tu ressentiras et selon l'appel plus ou moins fort que tu auras pour ta libération), tu pourras enfin vivre dans le présent. Tu seras en paix avec ton passé.

Il te restera maintenant à traiter au jour le jour ce que tu vivras... et à ne pas laisser les situations difficiles du présent t'écraser, t'alourdir et s'accumuler. Chaque fois que le poids de la vie devient trop lourd et te maintient dans le passé (plus récent ou plus éloigné), prends le temps de dénouer ces situations de vie, ne laisse pas les problèmes et les préoccupations s'entasser à l'intérieur de toi. Règle les difficultés au fur et à mesure qu'elles surviennent et ainsi tu conserveras constamment ta joie de vivre, ta paix, et ton dynamisme Amoureux, Créatif, Intelligent !

---

## 11. LA THÉRAPIE À DEUX

Le Programme d'Auto-Thérapie est parfois difficile à vivre seul. Si tu souhaites partager ton parcours avec une autre personne, parle de tout cela avec un ou une ami(e) qui s'intéresse à ce genre de choses... et entreprenez ce Programme d'Auto-Thérapie, d'Auto-Transformation en même temps, pour partager ce qu'il vous permettra de découvrir et d'approfondir.

Tu peux aussi me contacter et je te mettrai en contact avec une autre personne. Tous les deux, vous pourrez vous envoyer des courriels, ou vous téléphoner, et peut-être aussi, si vous habitez dans la même ville (le même village) et le même pays, vous pourrez choisir parfois de vous rencontrer en personne. Au départ, je suggère simplement ceci, vous prenez une heure par semaine ensemble, et pendant 30 minutes, une des deux personnes raconte ce qu'elle vit... Par la suite, pour l'autre 30 minutes, c'est l'autre personne qui raconte ce qu'elle vit... Vous pouvez aussi faire ceci: une semaine, une personne parle pendant une heure, l'autre semaine, c'est l'autre personne qui parle pendant une heure.

Et tous les deux vous apprenez à écouter Amoureusement, à ne pas juger négativement le vécu de l'autre, à accepter les expériences de l'autre, à les comprendre, à pardonner, à Aimer inconditionnellement, tout comme chacun apprend cela avec lui-même (elle-même).

Tu peux aussi t'offrir les services d'un(e) thérapeute professionnel(le) pour écouter ton parcours et t'aider, te conseiller, te guider dans tout cela... si tes ressources financières te le permettent. Cependant, au coût habituel de la thérapie professionnelle, tu auras rarement plus d'une rencontre d'aide par semaine. Si tu choisis plutôt de vivre ce partage d'une façon amicale, dans la gratuité, en donnant de ton temps tout comme une autre personne te donnera de son temps (et de son cœur, de son amour, de son intelligence, de sa compassion...), il y aura parfois des moments de partage qui seront très intenses et très longs et qui seront fort précieux. Parfois, si vous en ressentez l'élan, ils pourront durer des heures ou des nuits entières ! Ces partages intenses surviennent à l'occasion, à certains moments précis où tous les deux vous devenez passionnés par ce que vous pouvez partager, découvrir et approfondir ensemble.

C'est là le début du Grand Amour Universel. D'abord entre deux ami(e)s, plus tard, avec bien des gens que tu rencontreras et avec lesquels tu pourras rapidement établir ce genre de relation de confiance, d'ouverture et de transparence.

---

## 12. LES PROJETS

Ton âme est heureuse lorsqu'elle crée. La créativité est l'essence de ce que tu es, parce que tu viens de la Source Amoureuse Infinie, qui

Elle la première, crée constamment dans le Grand Univers ! Il est donc très important si tu souhaites vivre heureux(se), d'avoir des projets, des rêves, un idéal vers lequel tu avances.

Et pour ressentir une grande vitalité, un grand dynamisme dans ces projets, tu dois t'aligner sur ce que tu Aimes vraiment. C'est l'Amour qui nous propulse dans toutes nos créations. Sans Amour pour une personne ou une situation, toute création devient immensément lourde et difficile, voir même impossible à un moment donné.

Écoute en toi ce que tu Aimes. Observe ce que tu fais avec passion dans tes loisirs, autrement dit, quand tu ne reçois aucun salaire, aucune rétribution, aucune appréciation et aucun commentaire particulier d'un patron ou de gens négatifs autour de toi.

C'est dans ce champ habituellement que tu es appelé à travailler ou à développer de nouveaux projets... De mon côté, j'ai un immense projet à travers le Réseau de Solidarité Planétaire que je veux développer. J'invite les gens à mettre une heure (ou plus) de leur temps par mois (ou par semaine) gratuitement, au service des autres, dans un domaine qu'ils aiment et où ils sont compétents.

Si tu veux m'aider à développer mon grand Projet planétaire... dis-moi de quel type de personne tu es le plus parmi les gens de ces 12 Équipes que je veux former, et il se peut qu'à l'occasion je te demande si tu as une heure de ton temps et de tes talents à offrir:

**VOICI CES 12 ÉQUIPES:**

1. Les Administrateurs
2. Les Communicateurs
3. Les Professeurs
4. Les Guérisseurs
5. Les Constructeurs, Rénovateurs ou Décorateurs
6. Les Harmonisateurs (dans les groupes)
7. Les Organisateurs et Animateurs
8. Les Inventeurs et Concepteurs
9. Les Chanteurs, Danseurs et Comédiens
10. Les Créateurs d'Oeuvres d'Art
11. Les Diffuseurs d'Oeuvres créées
12. Les Alimentateurs au niveau biologique

Bienvenue à chacun, quel que soit son âge et son bagage.

Chaque être humain est très précieux pour moi. Ensemble nous sommes très puissants !

(Note ajoutée en janvier 2009 : Ce Réseau est annoncé présentement sur le web avec deux formules nouvelles : **TOUS UNIS** ! qui est ici :

[www.everyoneweb.fr/tousunis](http://www.everyoneweb.fr/tousunis) et

HARMONIAVISION: [www.everyoneweb.fr/harmoniavision](http://www.everyoneweb.fr/harmoniavision)

---

### 13. LA GRANDE FAMILLE

J'ai écrit un texte qui s'intitule: LA GRANDE FAMILLE et qui décrit l'ensemble de mes visions, de mes compréhensions, de mes projets, de mes principaux textes, pour transformer l'ensemble de notre Terre.

Aujourd'hui, je t'invite à me contacter pour que je t'envoie ce texte par courriel.

Si tu as déjà ce texte, je t'invite à le relire. En lisant, écoute en toi pour découvrir quelle est ta place dans ce grand plan d'harmonisation de la Terre. Que veux-tu faire ? Quel rôle aimerais-tu jouer ? Qui voudrais-tu rencontrer pour cela ?

Lorsque ce sera clair en toi, dis-le moi et je t'aiderai à prendre la place que tu souhaites ou encore à faire connaître qui tu es et quelle est la place que tu prends, si tout cela est déjà clair en toi. Plus nous serons nombreux à vouloir harmoniser ainsi notre Grande Famille, plus cela se fera rapidement et aisément. Chacun pourra apporter sa richesse et ensemble, nous serons tous mieux supportés, accompagnés, aidés, d'une façon ou d'une autre, et cette entraide sera merveilleuse et nous permettra de créer des choses exceptionnelles !

---

### 14. L'AUTO-ÉDUCATION

Il y a bien des façons de s'éduquer: la famille, l'école, les amis, la télé, Internet, les conférences, les ateliers, les séminaires, les cassettes, les DVD, le travail, la vie en général et... les livres que nous découvrons, de façon autodidacte ! De nombreuses richesses sont mises dans les livres par les gens qui y partagent une grande partie de leur vie. Lire c'est devenir autodidacte, apprendre par soi-même en puisant dans l'expérience des auteurs.

Je suis en train de développer une forme d'école pour autodidactes par l'entremise des textes que j'envoie gratuitement par courriel et pour lesquels les gens peuvent me poser leurs questions, également par email. Je réponds aux questions quand je peux.

Si tu veux découvrir graduellement l'ensemble de ce que j'ai écrit, tu trouveras plusieurs de mes textes sur mon nouveau site : [www.juliemorin.ca](http://www.juliemorin.ca)

**Ton exercice d'aujourd'hui c'est donc de commencer la lecture d'un nouveau livre pour éveiller davantage ta conscience aux réalités multiples de la vie !**

---

## **15. LA RENAISSANCE**

**Dans notre parcours de thérapie ou d'auto-thérapie, il y a parfois des blocages très profonds que nous rencontrons et que nous n'arrivons pas à déraciner: des peurs énormes, des attitudes personnelles malsaines et très puissantes, des comportements irrationnels dont on ne trouve aucunement la source, des résistances diverses, etc....**

**Le mental est très puissant pour nous aider, mais parfois aussi, il bloque tout le processus.**

**Il faut parfois prendre un chemin différent pour faire sauter certains blocages ou barrages énergétiques que nous avons et que nous ne comprenons pas.**

**Dans ces situations, je recommande tout particulièrement une approche de thérapie qui s'appelle "la renaissance" ou dans son langage anglais courant: "le rebirth".**

**Il s'agit de respirer en profondeur, assez rapidement et en cercle continu, sans pause, pendant plusieurs minutes. En respirant ainsi, le souffle profond fait remonter à la surface des émotions et des souvenirs d'événements que nous avons oubliés, occultés, généralement parce qu'ils ont été trop souffrants. Mais lorsqu'ils remontent ainsi, la souffrance est beaucoup moins grande parce que nous sommes adultes et que les événements en cause sont dans un lointain passé, parfois, dans la petite enfance, d'autres fois, dans la vie intra-utérine, et d'autres fois, dans une incarnation précédente où nous avons vécu un traumatisme important dont notre âme ne s'est pas encore libéré.**

**Je recommande vivement ce processus de thérapie lorsqu'on n'arrive plus à avancer juste avec des outils plus mentaux. Le "rebirth" est très multidimensionnel, il fait intervenir en nous des énergies spirituelles, intellectuelles, émotionnelles, parfois aussi sexuelles, et toujours, des énergies corporelles (des réactions physiques diverses).**

**C'est un mode de thérapie très libérateur, très puissant et souvent très surprenant !**

**Recherche ce processus, ce mot (rebirth) sur le web... ou dans les dépliants de gens qui travaillent dans le domaine de la croissance personnelle (ex: dans les librairies, épiceries, restaurants en lien avec la santé ou la**

spiritualité) et tu découvriras le ou la thérapeute qui te conviendra pour vivre ce type de déblocage profond. Habituellement, il faut s'engager dans un processus de 5 ou 10 rencontres, pour avoir le temps de déloger les blocages importants qui nous résistent depuis longtemps et ne rien laisser à moitié réglé !

Il y a quelques années, j'ai fait des découvertes merveilleuses dans un tel processus et je le recommande vivement aux gens qui veulent être aidés avec une technique très efficace.

Leonard Orr est un pionnier dans ce domaine, voici son site web:  
[www.leonardorr.com](http://www.leonardorr.com)

---

## 16. LA SEXUALITÉ TANTRIQUE

De nos jours, de plus en plus de gens sont désabusés ou désillusionnés par la sexualité conventionnelle vécue un peu partout, et souvent médiatisée.

Il existe un univers d'expérience immensément différent en ce qui concerne la sexualité.

J'enseigne cet univers depuis plus de 15 ans parce qu'il a profondément transformé ma vie. Je pourrais même dire qu'il m'a sauvé la vie. Sans ces nouvelles connaissances et expériences qui font partie de ce que j'appelle la Sexualité tantrique ou alchimique, je n'aurais pas le quart de l'énergie que j'ai aujourd'hui pour faire ce que je fais.

La sexualité nouvelle dont je te parle, t'invite à ne plus focuser autant sur l'orgasme mais plutôt sur les états d'extase qui surviennent quand on est très présent à l'ensemble des touchers, des caresses, des baisers, des massages, sur toutes les parties du corps et non uniquement au niveau de la génitalité. C'est aussi un contexte qui demande une relation vraiment amoureuse, attentionnée, respectueuse, et dans la fidélité avec l'autre.

Finalement, c'est un mariage merveilleux de la sexualité et de la spiritualité. Ce type de sexualité multiplie grandement toutes les possibilités de développement spirituel que nous pouvons imaginer. Ceux et celles qui se coupent de la sexualité ou de ce mode de sexualité ralentissent ou paralysent grandement leur cheminement sans en avoir conscience.

Le texte de base de tout ce que j'enseigne à ce sujet s'intitule:  
« PROGRAMME TANTRIQUE MULTIDIMENSIONNEL », je t'invite à le lire ou le relire si tu l'as déjà lu, et je te suggère d'offrir à ton amoureux ou ton amoureuse un "massage tantrique spirituel" tel que je l'ai décrit dans ce texte... Si tu es célibataire actuellement, je t'invite à te le faire à toi, du mieux que tu pourras, et de sauter les parties du massage qui seront impossibles en auto-massage, tel que le massage du dos ! (Ce texte ainsi que

le résumé de ce super massage sont sur ce site :  
[www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle](http://www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle) )

---

## 17. L'AMOUR PROTECTEUR

Combien de fois dans ta vie as-tu cherché à te protéger par toutes sortes de moyens physiques et toutes sortes de techniques de défense (ex: les arts martiaux) ?

Il est temps de découvrir que la plus grande force de protection qui existe est l'Amour.

Lorsque tu t'Aimes et que tu Aimes, tu dégages une énergie lumineuse très puissante qui rejoint l'essence des gens que tu rencontres et qui ne leur permet pas d'être dans leur égo en force face à toi. Tu aimantes ce que tu es. En Aimant tu attires l'Amour des gens.

Tu te dis peut-être que bien des fois dans ta vie tu as Aimé et tu n'as pas récolté l'Amour en retour ! Sur cela je te dirais ceci: tu n'as pas Aimé avec suffisamment de constance. Tu pouvais dégager de l'Amour pendant x minutes ici et là, mais pour bien d'autres minutes et heures dans ta journée, si tu n'as pas été vigilant(e) avec tes émotions et tes pensées, il est presque certain que tu étais dans des jugements, des préjugés, de la négativité, du repli sur soi, de l'orgueil, de la peur, de la méfiance, de la résistance, du non respect de toi-même ou des autres aussi, ou encore, du mépris ou de l'accusation envers toi-même ou envers les autres... Alors tout cela a contribué à attirer les situations que tu as vécues.

L'Amour est à l'origine de la vie, c'est une force extrêmement puissante et douce.

Elle ouvre le chemin sans rien défoncer, sans forcer, sans crier, juste en émanant la plus belle énergie qui soit et qui fait tellement de bien au coeur de tous les êtres qui souffrent et qui sont en manque d'Amour. Mais en premier lieu c'est à toi que ton Amour fait du bien !

L'exercice d'aujourd'hui est d'aller te promener dehors, de sourire aux gens, d'avoir de bonnes pensées envers eux... et de surveiller toutes les pensées négatives qui vont survenir dans ton champ mental face à ce que tu vas voir, à qui tu vas rencontrer, à ceux et celles qui vont te parler. Commence ainsi à t'habituer à devenir plus conscient de ce que tu émetts comme rayonnement... Graduellement, tu vas découvrir à quel point l'Amour est puissant, l'Amour est grand, l'Amour est protecteur et l'Amour est unificateur entre nous tous !

---

## 18. LE MIEL MIRACULEUX

De plus en plus de gens découvrent que le miel peut aider à cicatriser, à purifier le corps, à guérir diverses maladies (y compris par les piqûres d'abeilles faites sur le corps de façon thérapeutique). Il existe bien des façons d'utiliser le miel ou les abeilles pour améliorer les conditions de santé. Divers textes de naturopathes ou de naturothérapeutes pourront vous en décrire les bienfaits. Même il y a des milliers d'années... les gens savaient que le miel était précieux et pouvait influencer la guérison en de nombreuses situations.

Il y a cependant un type de miel assez nouveau (apparu vers les années 1995) qui est produit dans un "Jardin Cosmique" qui augmente grandement la vitalité des gens et qui accélère les processus de guérison. Il peut même contribuer à régénérer les poumons des ex-fumeurs ! Le propriétaire de cette compagnie de miel a reçu des centaines de témoignages formidables des gens qui ont consommé ce miel et pourtant il a été dénigré grandement dans les journaux lorsqu'il a commencé à faire connaître ce produit... certains journalistes écrivaient qu'il était un gourou et qu'il voulait partir une secte... Rien de cela n'était vrai, mais a fait beaucoup de tort à sa famille et à ses proches, alors il a décidé pour l'instant de le faire connaître uniquement par le bouche à oreilles et par certains textes.

Je t'invite à découvrir le résumé de l'histoire de ce miel par un texte que j'ai écrit qui résume de nombreuses choses que je sais sur lui. Il est maintenant sur le web, disponible gratuitement pour tous, il s'intitule justement: LE JARDIN COSMIQUE. Voici la page où tu pourras trouver ce texte : [www.everyoneweb.fr/tousunis3](http://www.everyoneweb.fr/tousunis3)

Et aujourd'hui, j'aimerais que tu te demandes si tu aurais besoin de ce miel pour te dynamiser davantage dans ton Programme actuel d'Auto-Thérapie.

---

## 19. LES COUPLES HEUREUX

Pour qu'un couple soit heureux, il faut au départ que les individus qui le composent soient heureux. Avant d'être heureux à deux, il faut être heureux seul ou en tant que célibataire.

Si une personne n'arrive pas à trouver son bien-être, son équilibre, son autonomie, sa santé, sa créativité, en étant seule, elle développera une relation de dépendance lorsqu'elle sera en couple. Elle aura de grandes attentes envers l'autre... elle cherchera à ce que l'autre comble ses vides ou ses manques, et cela deviendra très exigeant et étouffant avec le temps.

Une telle relation commence habituellement avec de grands "'je t'aime" qui signifient plutôt "j'aime que tu m'aimes ou que tu m'aides" et lorsque le conjoint prend un peu de distance, au moment où il (elle) commence à trouver la relation trop lourde, exigeante ou

étouffante, la personne dépendante change brusquement et se met à exprimer du mépris et de la colère.

Il s'agit des relations amour-haine, entièrement fondées sur les dépendances.

Si tu veux vivre un couple vraiment heureux et vraiment lumineux, tu dois apprendre à trouver ton bonheur en toi en premier lieu, et uniquement partager avec l'autre par la suite, ce bonheur qui débordera de toi... De cette façon, quand l'autre voudra un peu plus d'espace, de temps pour lui (ou pour elle), quand il (elle) aura besoin d'activités seul(e) ou avec d'autres ami(e)s, ou encore d'un petit voyage pour se ressourcer sans ta compagnie, tu pourras l'accepter, bien vivre ces moments et être heureux(se) pour l'autre dans ce qu'il (elle) vit. Tu sauras que ces moments contribueront à enrichir votre relation et non à l'amoindrir.

Aujourd'hui, je t'invite à regarder quels sont les moments de ta vie où tu as été capable de bien vivre seul(e), sans dépendre des attentions d'un conjoint (d'une conjointe) ou d'enfants.

Si tu sens que tu n'as pas atteint le niveau d'autonomie qu'il serait bon que tu atteignes pour qu'ensuite tu puisses laisser libre la personne que tu aimes et te sentir libre toi aussi, observe ce que l'autre t'apporte de si spécial, de si précieux, qui te manquerait tant, à ton avis, s'il (elle) n'était pas là.... Ainsi, tu découvriras graduellement les éléments que tu dois développer dans ta propre vie, dans ta propre personnalité, pour être plus heureux(se) et être capable un jour de mieux vivre à deux !

Pour que tu te sentes bien aussi avec l'autre, il faudra que tu te connaisses dans toutes tes dimensions de vie, que tu connaisses l'autre dans toutes ses dimensions de vie, et que vous ayez de véritables affinités à tous ces niveaux. L'Équilibre multidimensionnel, l'exercice no. 28, t'aidera sur cette voie également afin de former un jour un couple vraiment nourrissant et réjouissant pour toutes les parties de ton être: ton corps, ta vitalité sexuelle, tes émotions, tes pensées, ta créativité, ton amour et ton intelligence universelle !

---

## 20. LES NOUVELLES HEBDOMADAIRES

Il y a à la télé, à la radio et dans les journaux, bien des nouvelles qui dépriment, qui mettent du plomb dans nos souliers et qui font en sorte que la vie devient de plus en plus lourde, terne, grise ou noire !

Observe comment tu te sens avant ou après certaines nouvelles que tu entends... ou après certaines conversations avec les gens, certains films ou certaines émissions de télé que tu as écoutées.

Aujourd'hui, l'exercice que je te propose est de changer de poste, de changer d'endroit, de changer de discours, aussitôt que tu remarques que ce qui est exprimé est déprimant.

Je t'invite aussi à devenir toi-même un ou une journaliste de nouvelles réjouissantes et porteuses d'une nouvelle conscience. Il y a peu de gens actuellement sur Terre qui prennent le temps de faire de la diffusion des bonnes nouvelles, des belles choses, des situations heureuses, des initiatives lumineuses... Propage les informations qui élèvent les êtres !

En lien avec ce que tu vis en ce moment, avec tout ce que tu découvres en toi de beau, de bon et de bien, en lien aussi avec ce que tu découvres de semblables chez les autres et dans les nouvelles informations que tu reçois, essaie de diffuser les bonnes nouvelles au lieu des mauvaises. Arrête ton discours le plus rapidement possible quand tu te mets à devenir journaliste de mauvaises nouvelles personnelles, amicales ou sociales.

Deviens un prophète de bonheur et non un prophète de malheur. Je veux mettre sur pied au fil des années à venir, un journal entièrement positif ainsi qu'une station de radio et de télé qui diffuseraient elles aussi que des informations élevantes et inspirantes pour les gens. Si tu as le goût de développer ce nouveau mode de journalisme qui aidera la Terre à s'élever, à se spiritualiser, à se transformer... tu es le ou la bienvenu(e) !

---

## 21. LE TÉLÉPHONE EN GROUPE

Il existe une autre façon de communiquer, de s'entraider, de s'élever ensemble... qui est très peu utilisée encore. Il s'agit des appels conférences en lien avec des informations lumineuses et des groupes de thérapie.

Aujourd'hui, je t'invite à faire un appel conférence. Si tu ne sais pas comment faire, téléphone à Bell... demande la procédure... et en quelques minutes tu pourras réunir au moins 3 personnes que tu aimes par l'entremise du téléphone.

Une fois que cela sera fait, dis-leur que tu aimerais que chaque personne partage un beau moment de sa vie, de sa semaine ou de sa journée !

Il y a aussi les plus gros groupes de conférence au téléphone pour obtenir des informations sur diverses compagnies... et aussi, tel que je l'ai dit plus haut, pour faire ensemble de la thérapie. Je connais une femme qui organise ainsi chaque semaine des appels conférence en groupe pour former un groupe d'entraide. Elle s'appelle Raimonda et si tu veux participer, dis-le moi, je te mettrai en contact avec elle. Sa méthode d'animation est basée sur un livre que j'aime beaucoup et qui s'appelle: "L'Amour sans conditions" de Paul Ferrini. Tu peux découvrir divers extraits des livres de cet homme sur son site web (qui est en anglais): [www.paulferrini.com](http://www.paulferrini.com)

---

## 22. LES WEEK-END DE TRANSFORMATION

As-tu déjà vécu un week-end de transformation ?

Il s'agit d'un groupe de 10 personnes ou plus (habituellement), parfois il y a 30, 40 ou 50 personnes, dans certains cas plus rares, il peut y avoir 90 ou 100 personnes et parfois encore plus s'il s'agit d'un individu ou d'un groupe très connu ou très bien organisé pour offrir des ateliers de fin de semaine en grands groupes.

La formule habituelle est la suivante: le vendredi soir, les gens arrivent, fraternisent, installent leurs effets personnels dans les dortoirs... et il y a une petite conférence d'introduction. Ensuite toute la journée du samedi et du dimanche, il y a des ateliers, intercalés d'activités plus légères ou de moments libres de pause.

Tout au long du week-end, des liens se créent, parfois de nouvelles amitiés naissent... Les gens ont le temps de parler à plusieurs reprises, de questionner, de commenter, de partager des éléments de leur vie. Alors de beaux moments de partage en groupe, avec beaucoup d'intensité, d'entraide, d'Amour, parfois aussi de colère ou de frictions entre les participants sont créés pendant ce séjour. Et le dimanche soir, tout le monde se salue et repart !

Ces séminaires sont souvent des temps de prise de conscience exceptionnels et des ateliers fort enrichissants pour le coeur et l'âme. Je t'invite donc aujourd'hui à faire des démarches pour te trouver un séminaire de fin de semaine qui te plairait cette saison, et à un coût qui te conviendrait. En général, les prix varient entre 200\$ et 500\$, parfois le double pour des gens très réputés et très en demande.

Tu peux aller sur Internet en inscrivant dans les moteurs de recherche: Centre de thérapie, de croissance personnelle, de spiritualité. Précise également la région où tu veux vivre ce séminaire ou cet atelier de fin de semaine (si tu ne veux pas qu'il soit trop loin de chez toi). Puis lance la recherche... tu découvriras toutes sortes de bonnes adresses et de bons programmes offerts sur divers sujets. Écoute bien ton intuition, elle est ton meilleur guide pour t'aider à trouver l'endroit parfait pour toi. S'il est nécessaire de réserver ta place... informe-toi de la marche à suivre pour réserver ta place et parfois aussi, faire ton dépôt de réservation à temps. Dans certains cas les places sont limitées et il faut réserver à temps.

De mon côté, j'anime un Séminaire de fin de semaine par Saison, si tu veux y participer, contacte-moi et je te donnerai davantage de détails sur le lieu, la date, et le programme multidimensionnel d'activités que j'anime. Tous mes séminaires sont gratuits, au niveau de l'enseignement (et j'accepte les dons faits avec le coeur en remerciement de ce qui a été expérimenté, vécu, appris...). Tu devras donc uniquement payer l'hébergement et la nourriture, si tu ne fais pas de dons.

---

## 23. LES PRODUITS POUR MAIGRIR EN SANTÉ

Il existe de nombreux produits qui aident les gens à retrouver leurs poids santé.

Je t'encourage à découvrir une compagnie en particulier qui offre 4 produits que j'estime beaucoup, à noter, certains qui sont très maigres vont plutôt engraisser avec ces produits :

- 1) Un produit pour nettoyer le corps des toxines (parfois divers problèmes de rhumatismes, de peau, d'acné... disparaissent juste avec ce produit).
- 2) Un produit pour donner au corps tous les aliments dont il a besoin et qui lui manquent parfois dans l'alimentation moderne souvent peu équilibrée ou peu attentionnée
- 3) Un produit qui aide les gens à maigrir et à ne pas avoir de rage de faim. Il existe des programmes de 9 jours, 30 jours et 6 mois entre autre. J'ai vu bien des gens, j'ai entendu bien des témoignages, et il est formidable de voir que les personnes maigrissent rapidement, en santé, sans difficulté, sans reprendre de poids par la suite pour la plupart d'entre eux, et le plus étonnant de tout ça: sans se retrouver avec des chairs molles et pendantes. Leurs produits sont si bons qu'ils tonifient en plus les muscles et la peau.
- 4) Une gamme de produits pour le visage, la peau ravagée, vieillie... et à coût modique.

Tous ces produits sont faits par de grands spécialistes qui travaillent dans le domaine depuis plus de 30 ans. Cette compagnie est aussi développée selon un plan de marketing à paliers multiples et c'est l'une de ces compagnies qui se développe le plus rapidement au monde actuellement parce que les produits sont si bons que les gens embarquent au départ pour les produits et non pour le côté financier des paliers multiples.

Aujourd'hui, je t'invite à prendre du temps pour aller découvrir cette excellente compagnie, ses produits, les témoignages des gens... et aussi à imaginer qui parmi les gens que tu aimes pourraient bénéficier de tout ceci.

Voici ma page web de référence en lien avec cela:  
[www.everyoneweb.fr/tousunis3](http://www.everyoneweb.fr/tousunis3)

---

## 24. LE JEÛNE OCCASIONNEL D'UNE JOURNÉE

Aujourd'hui je t'invite à ne pas manger et à simplement boire de l'eau.

Tu vas découvrir comment nous mangeons beaucoup plus pour

nourrir nos émotions que notre corps physique. Tu vas voir comment ton âme se sent plus ouverte à chercher parce qu'elle veut une nourriture intérieure stimulante puisque le corps n'est pas rassasié.

Tu découvriras plein de choses sur ta perception de la nourriture, des gens, des pays pauvres, des humeurs, de la volonté, de la puissance de la pensée et de la créativité, etc...

Plus tu seras créatif(ve) et lumineux(se), plus la journée se vivra bien et tu seras nourri(e) en partie aussi par ton Intelligence et ton Amour. Plus tes vibrations ou tes énergies seront basses, plus tu auras le sentiment d'un grand vide.

Commence quand tu veux ton jeûne, mais une fois commencé, retiens que tu mangeras uniquement 24 heures plus tard. Après avoir vécu un jeûne, il devient plus aisé de se contrôler pour un repas, car on se souvient d'une autre fois où nous n'avions pas mangé pendant beaucoup plus longtemps... pendant toute une journée, et parfois même, pour ceux et celles qui font des jeûnes prolongés, pendant 2,3, 4 jours, une, deux ou trois semaines !

---

## 25. LA BAISSÉ GRADUELLE DES MÉDICAMENTS

Les médicaments prescrits par de nombreux médecins sont chimiques et toxiques. Ils ne font que faire disparaître les symptômes de malaises (physiques ou psychologiques) ou de maladie mais ne règlent pas les causes. Alors je t'encourage fortement à prendre le temps d'évaluer sincèrement ce que tu penses des médicaments (et de leurs effets secondaires parfois très destructeurs aussi !) et d'observer quelle quantité tu prends pendant une année.

Si tu en prends régulièrement, je t'invite à décider de baisser doucement les doses pour désintoxiquer ton corps peu à peu, et te permettre de revenir graduellement à une vie où tu avanceras vers une meilleure santé en prenant uniquement des aliments naturels ou en cherchant les causes profondes de tes malaises et maladies afin de les modifier à ce niveau (au niveau des causes et non des symptômes) pour ainsi te guérir en profondeur.

Mon texte: " LA GUÉRISON TOTALE ! " donne bien des moyens de cheminer ainsi pour se guérir sans médication. Des milliers de gens de plus en plus conscients prennent ces chemins naturels maintenant. Joins-toi à eux pour guérir vraiment en profondeur !

(Ce texte a été rebaptisé : « LA GUÉRISON MULTIDIMENSIONNELLE » il est disponible dans la section Guérison globale de ce site : [www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle](http://www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle) )

---

## 26. L'ALIMENTATION VIVANTE OU VÉGÉTARIENNE

Aujourd'hui je t'invite à penser à ce que doivent vivre les animaux sur la Terre pour que des millions de gens puissent les retrouver jour après jour dans leur assiette.

Si tu n'as aucune idée de ce qu'ils vivent, je te suggère de lire un livre extraordinaire: " Se nourrir sans faire souffrir " de John Robbins. Tu verras comment les animaux sont traités un peu partout dans le monde pour que nous puissions les manger.

Lorsque tu ouvriras ton coeur à tes frères animaux, tu ressentiras une compassion immense et tu choisiras de ne plus être complice de l'emprisonnement, de la torture et des meurtres qui sont commis envers tant d'animaux, dans des conditions souvent effroyables.

Tu prendras plaisir alors à développer de nouvelles habitudes alimentaires végétariennes ou crudivores (manger cru = manger des fruits et des légumes). Aussi étonnant que cela puisse paraître à quelqu'un qui est nouvellement entré dans cet univers, il existe une grande variété de recettes, de mets, de plats, simples ou gastronomiques dans l'alimentation végétarienne ou crudivore. Les librairies offrent de nombreux livres sur le sujet. Ces deux sites web sont excellents aussi à mon avis: [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com) et [www.aliv-e.com](http://www.aliv-e.com)

Aujourd'hui, je t'invite donc à ne pas manger de viande (le corps de nos frères animaux) et à te nourrir uniquement de végétaux. Je te remercie grandement pour ce geste nouveau. Et si tu es déjà végétarien(ne) ou crudivore depuis longtemps, je te félicite et te dis Bravo !

---

## 27. LES VALEURS DE VIE À PRÉCISER

L'estime de soi est une des choses les plus importantes au monde pour parvenir à Aimer les autres, à Aimer la Vie et surtout à s'Aimer soi, véritablement, donc être heureux avec soi, être fier de soi, peu importe ce que les gens différents de nous peuvent penser de nous.

L'estime de soi est en lien direct avec le fait d'avoir des valeurs de vie saines et de les respecter. En d'autres mots, je pourrais dire qu'il s'agit d'écouter et de respecter notre Conscience supérieure, notre Essence divine, parce que nous savons généralement assez bien ce qui est sain ou non pour nous, mais nous ne respectons pas cela bien des fois.

L'exercice d'aujourd'hui consiste donc à trouver quelles sont les valeurs de vie les plus importantes pour toi, pour t'estimer et estimer la Vie, et quelles sont celles que tu as le plus de difficulté à respecter, à honorer.

Souviens-toi que chaque fois que tu te sentiras en désaccord dans tes actions avec le message profond de ta conscience, tu te sentiras coupable et tu ne t'aimeras pas.

L'important dans la vie, ce n'est pas de dire oui ou non à telle personne ou telle situation... c'est de dire ce que notre Conscience supérieure nous demande de dire !

Voici une liste de valeurs de vie pour t'inspirer:

La douceur, la délicatesse, l'honnêteté, l'intégrité, la vérité, le courage, la confiance, la tolérance, la tempérance, le justice ou la justesse, la volonté, la bonté, la générosité, l'ouverture, la discrétion, l'humilité, la transparence, l'espérance, la foi, la compassion...

Si tu veux un texte qui peut t'aider pour développer de belles valeurs, je peux t'envoyer par courriel un texte précieux en lien avec les enseignements du "Cours en Miracles".

---

## 28. L'ÉQUILIBRE MULTIDIMENSIONNEL

Toute planète est composée d'au moins 7 grandes dimensions de vie.

Tout être humain est composé de ces même dimensions.

Pour une planète, on parle de Civilisations ou de Plans plus subtils ou plus denses, et pour un être humain, on parle de corps d'énergie à nourrir pour se sentir heureux et comblé.

Je résume ici les 7 Grandes Dimensions de vie:

- LA DIMENSION ATMIQUE: Intelligence Amoureuse, méditation, unification, intuition...
- LA DIMENSION PSYCHIQUE: Amour, compassion, contemplation, aide, support...
- LA DIMENSION CAUSALE: Créativité, spontanéité, projets, causes humanitaires...
- LA DIMENSION MENTALE: Lecture, écriture, discussion, réflexion, apprentissage...

- LA DIMENSION ATRALE: Sentiments, émotions, désirs, rêves, jeux, arts, humour...

- LA DIMENSION ÉTHÉRIQUE: Oxygénation, alimentation vivante, sexualisation saine...

- LA DIMENSION PHYSIQUE: Sports, exercices, hygiène, alimentation, repos, sommeil...

Sur une feuille de papier, écris les activités que tu fais dans chacune de ces dimensions et celles que font tes ami(e)s les plus proches ou ton amoureux(se) actuel(e) ou futur(e).

Pour être bien, tu dois explorer chaque jour autant que possible toutes ces dimensions et pour être en grande harmonie en couple, tu dois sentir que tu peux partager avec la personne que tu aimes toutes les activités que tu fais dans ces dimensions, à divers moments, afin de ne pas te sentir rejeté ou enfermé dans l'attitude peu ouverte de l'autre.

Il est utile de savoir aussi que la dimension ATMIQUE est celle de l'Esprit divin en toi, la dimension PSYCHIQUE (ou BOUDHIQUE, tel qu'elle est appelée en Inde) est celle de ton âme divine, et la dimension CAUSALE, est celle de ton âme humaine.

L'âme humaine est dotée d'un libre-arbitre et par conséquent, de la capacité à développer un égo qui lui fera de plus en plus de problèmes... L'âme divine et l'Esprit divin, eux, n'ont pas de libre-arbitre, ce sont les parties pures de notre être, qui sont toujours dans l'Essence et le respect des Lois Cosmiques d'Harmonie Universelle. Ils vivent dans la Liberté véritable et sont constamment heureux ! Notre âme humaine doit apprendre à s'aligner avec eux !

---

## 29. L'AMOUR ET NON LA PEUR

Chaque fois que tu as une décision à prendre, une parole à prononcer, un geste à poser, il y a uniquement deux choix possibles: celui qui est amoureux, celui qui est peureux.

Aujourd'hui, ton exercice consiste à observer qu'est-ce qui te motive vraiment...

Est-ce que c'est l'Amour ou la peur qui dicte tes décisions, tes paroles, tes gestes ?

Chaque fois que tu choisiras l'Amour au lieu de la peur, tu sèmeras

quelque chose de merveilleux qui te permettra de récolter des Bonheurs de plus en plus grands.

---

### 30. LE COURS EN MIRACLES

Pour comprendre plus en profondeur comment tout ce que nous vivons se résume à l'Amour ou la peur, il existe un cours extraordinaire qui a été créé entre les années 1965 et 1972 et qui est maintenant étudié par des milliers de gens dans le monde, en plusieurs langues.

Je t'invite aujourd'hui à aller t'acheter en librairie ce cours sous forme de livre comprenant: le texte de base, les exercices au quotidien (365, un par jour), et le manuel des enseignants. Le prix moyen de ce livre 55\$ pour plus de 1000 pages ! Le site web: [www.acim.org](http://www.acim.org). Plusieurs personnes sur le web ont des sites français en lien avec cela également.

Si tu le souhaites, je peux t'envoyer un extrait de ce cours par courriel, tel que je l'ai écrit à ma façon. J'ai entre autre adapté le vocabulaire (avec certains mots que j'ai ajoutés entre parenthèses) pour le rendre plus universel.

En lisant ce livre, ce cours, tu auras de grands frissons de joie et de paix par moments et des éclairs formidables de compréhension, d'illumination, de vérité, entreront également dans ton mental tout ouvert et disponible pour apprendre de nouvelles choses stimulantes.

\*\*\*\*\*

Bravo, tu as fait un mois d'Auto-Thérapie, je te félicite ! (ou encore 10 jours super intenses, si tu as choisi de faire 3 exercices par jour !)

Tout ce que tu as appris, changé, modifié pour le mieux en toi, ton âme en bénéficiera pour l'éternité. Ce sont des pas de géant pour t'aider à être plus heureux(se) à long terme...

Continue ce parcours, ne lâche pas, et tu verras de plus en plus tous les bénéfices que tu en retireras.

---

### 31. LA MUSIQUE, LA DANSE ET LA POÉSIE

Aujourd'hui, prends le temps d'écouter attentivement un album de musique que tu aimes ou un poste de radio, de télé musicale, ou sur un site Internet,

choisit un endroit où la musique que tu écoutes te fait du bien.

Prends soin de bien distinguer dans quel état te met la musique, et si tu ne te sens pas élevé, revigoré, vivifié par ce que tu écoutes, changes de style de musique, change de poste de radio, de télé musicale ou de site web musical. Les vibrations sonores peuvent avoir des effets très différents sur toi, écoute une musique qui te fait vraiment beaucoup de bien.

Moi par exemple, j'adore la musique de Yanni, d'Anael, de Friends in Spirit... [www.yanni.com](http://www.yanni.com) , [www.anael.net](http://www.anael.net) ou [www.apsismusic.com](http://www.apsismusic.com) . Je sens mon coeur danser ou s'apaiser quand j'écoute ces musiques. Tu peux aussi aller en magasin ou en bibliothèque pour t'acheter ou te louer de nouveaux albums de musique et faire des découvertes intéressantes...

Si tu sens que cela te ferait du bien de danser, de bouger, je te suggère simplement de faire de la danse d'improvisation dans ton salon, dans ta chambre, dans ta cour (si la température est belle) ou encore dans ton bureau si tu es au travail et que tu as un petit espace pour le faire. Si tu enseignes à des étudiants, invite tout le groupe à se lever et à danser, à improviser des mouvements en même temps que toi sur la musique.

Tu peux aussi improviser des mélodies ou des paroles de chansons. Amuse-toi, si ton coeur en a envie, à faire des rimes spontanées sur des thèmes qui t'intéressent pour composer spontanément de la poésie ou des chansons, ou modifie légèrement les textes connus, là où les paroles te plaisent moins. En fait, aujourd'hui, laisse ta créativité s'exprimer par les arts de la musique, de la danse, du chant et de la poésie.

---

## 32. LA COURBE QUI MONTE, MONTE ET MONTE...

Au tout début, lorsqu'on fait des changements dans nos habitudes de vie, c'est souvent plus difficile (à moins d'être arrivé à un point extrême d'écoeurement !) d'intégrer de nouvelles façons de faire, de s'exprimer, de développer sa créativité. Notre Essence de lumière a parfois été en veilleuse pendant longtemps et notre égo s'est développé de plus en plus.

En inversant ce processus, au début, l'égo se manifeste car il sent qu'il est en train de perdre des forces, de diminuer... (la colère, le doute, la peur, la méfiance, l'orgueil, la luxure, la convoitise, la paresse étaient parfois très très forts avant) puis, au fil du temps, au fil des jours, notre Essence récupère l'énergie qui était autrefois emprisonnée dans l'égo, notre conscience augmente, notre volonté grandit et il devient plus facile de prendre de nouveaux chemins plus sains (dans la douceur, l'assurance, l'amour, la confiance, l'humilité, la maîtrise de ses impulsions sexuelle, la tempérance, la vaillance...)..

Aujourd'hui, je te demande donc de faire l'exercice suivant: pense à

diverses choses que tu as changé dans ta vie... Souviens-toi des premiers temps, des difficultés, et de comment les choses se sont de mieux en mieux placées graduellement. Observe comment avec les changements, ta flexibilité s'est développée et ta capacité à intégrer de plus en plus vite de nouvelles situations s'est manifestée. La vie se produit un peu comme une courbe ascendante, qui monte de plus en plus vite au fil des années. En mathématique, on dit qu'il s'agit d'une courbe logarithmique: la pente s'accroît de plus en plus vers le haut.

Alors quand tu seras face aux difficultés de faire telle ou telle chose que ta conscience te dit qu'il est temps de vivre... souviens-toi que les premiers temps seront plus arides et que doucement, tu vas t'adapter et trouver ta juste place et ta paix dans tout cela.

Développe ta patience, ta foi, ton espoir... vois plus loin que les difficultés d'aujourd'hui.

---

### 33. LA PAIX PROFONDE ET L'ÉCOUTE DE SA CONSCIENCE

Chaque être humain est guidé de l'intérieur par sa Conscience supérieure.

L'Esprit que nous sommes, à la base, sait de façon innée une quantité énorme de choses puisque l'Esprit vit en communion avec tout ce qui vit et aussi avec le Grand Esprit de Vie, la Puissante Source Amoureuse Infinie à l'origine de tout ce qui existe.

Chaque fois que nous avons une intuition, il s'agit d'un message entre notre Esprit et notre âme humaine. Plus nous écoutons nos intuitions et prenons nos décisions en fonction d'elles, plus nous évitons les problèmes dans la vie car du haut de la dimension la plus élevée de notre Être, les messages intuitifs nous parviennent et nous disent quel est le meilleur chemin pour nous au moment présent.

Il n'est pas nécessaire de savoir le chemin de demain ou de l'an prochain, mais celui d'aujourd'hui. Alors l'exercice pour la journée est d'être à l'écoute de tes intuitions, de la voix du cœur qui te parle, qui te guide de l'intérieur... Cette voix est celle de ton Esprit Intelligent, Amoureux et Créatif. Cette voix vient donner le sens à ta vie, à ta direction, à ce que ton âme humaine choisit. Plus tu écoutes les messages de ton Esprit, plus la paix émerge en toi car tu cesses de te sentir divisé.

À l'inverse, chaque fois que tu vis selon les désirs de ton égo, la part de l'égo en toi veut aller dans une direction alors que la part de l'Esprit en toi te suggère fortement d'aller dans une autre direction. Cesse de te battre ainsi avec toi même. Choisis le chemin qui t'est proposé par ton Esprit divin et rapidement, tu vas voir de nouvelles portes s'ouvrir, tu vas sentir le courant naturel et harmonieux de la vie qui va te porter... et tu vas voir comment ta vie va s'embellir. Toutes les forces Harmonieuses de l'Univers vont se joindre à toi pour t'aider à avancer sur cette route...

Bien sûr, il y aura aussi des présences denses ou subtiles malveillantes qui pourront essayer de te faire changer de chemin, mais si tu continues de suivre la voix profonde et amoureuse qui te guide... tu verras tous les obstacles se placer sur le côté de ta route et ton chemin s'éclairer, s'apaiser, s'harmoniser afin que tu ressenties une Paix profonde au fond de ton coeur avec les gens qui t'entourent et dans tout ce que tu feras.

---

#### 34. LA COMPRÉHENSION DU MIROIR ET DE L'AIMANT

Je ne parle pas d'amant mais d'aimant et je parle du miroir de la vie et non du miroir habituel qui nous reflète notre image. Tu es un aimant, tu attires les événements selon ce que tu dégages en tout premier lieu. Ta façon de vivre est comme une mélodie qui attire les gens qui veulent écouter cette mélodie... Regarde qui tu attires, qui tu aimantes et si tu n'aimes pas le résultat, change de mélodie en changeant d'attitude, de façon de sentir, de penser, de créer, et d'aimer. Tous tes corps d'énergie (mentionnés dans le no.28 : l'Équilibre multidimensionnel) forment ton aura, ta bulle de lumière qui aimante les situations de vie.

Ce que tu as cristallisé comme comportement face à ton père, ta mère, tes frères et soeurs, les personnes marquantes de ton enfance et de ton adolescence, tu le reproduis souvent sans t'en rendre compte avec les gens de ton entourage: ton amoureux(se), tes ami(e)s, tes collègues d'étude ou de travail... Lorsque bien des personnes semblables viennent vers toi, c'est que bien des attitudes de ta part sont identiques et que ce que tu aimantes se ressemble. Change ce que tu exprimes et tes relations changeront.

Puisque tu aimantes les événements de ta vie selon ton amour ou ton non-amour de toi, selon ta confiance ou ta foi en toi et en la vie qui est présente ou absente, selon ton dynamisme créateur ou tes peurs qui te bloquent, selon ton regard bienveillant et positif ou selon une perception de jugement et de négativité... il est nécessaire de connaître ton monde intérieur afin de changer ce monde en tout premier avant de changer l'extérieur. Car bien des énergies sont nécessaires pour modifier l'extérieur, et tout reviendra au point de départ après peu de temps, si le monde intérieur n'a pas changé.

Ex: Si tu fais toujours le ménage d'un adolescent qui vit à tes côtés, ce sera toujours à refaire, constamment... car il n'a rien changé à l'intérieur de lui. Demande-lui de se prendre en main, de changer, de faire sa part de ménage et graduellement, il deviendra plus responsable, plus propre, plus rangé et un jour tu n'auras plus à passer derrière lui pour tout ranger. Avec notre propre monde intérieur, c'est la même chose, il faut changer intérieurement pour que le monde relationnel change ensuite. En mettant plus de douceur, de patience, de respect, de délicatesse, de compréhension et d'amour dans nos relations, les gens nous refléteront graduellement ces mêmes attitudes que nous leur offrirons.

Ainsi, aujourd'hui soit vigilant pour ne pas critiquer ou dénigrer les autres ou la vie en général et demande toi, face à quoi que ce soit de désagréable qui survient... quels étaient tes émotions, tes pensées, tes élans de créativité et d'amour dans les minutes qui ont précédé. Si tu fais cela tu réaliseras de plus en plus qu'il n'y a pas de hasard, pas d'accident, pas de vie insensée. Au contraire, tu découvriras comment tout est fait de synchronicités, de miroirs de nos propres énergies, de la vie qui répond à ce que nous émettons nous les premiers.

---

### 35. LES REMERCIEMENTS FRÉQUENTS

Aujourd'hui, essaie de remercier aussi souvent que tu peux pour toutes les petites, les moyennes, les grandes choses: belles, bonnes, agréables qui seront présentes sur ta route. Laisse un stylo dans tes poches et chaque fois que tu remercies intérieurement ou extérieurement, fais une ligne sur l'intérieur de ton bras. Applique-toi pour faire en sorte qu'il y ait une cinquantaine de lignes sur ton bras à la fin de la journée ! Ou 100 si tu le peux !

Si tu fais cela, tu verras que ton mental et tes émotions vont prendre une direction différente des états mécaniques habituels de critique, de dénigrement, d'accusation de toi-même ou des autres. En étant davantage positif, tu dégageras une énergie plus belle, plus légère, plus harmonieuse et amoureuse et des événements se produiront en réponse à ces nouvelles énergies que tu rayonneras.

Puisque tu es un aimant, tel que je l'ai expliqué au numéro précédent, chaque fois que tu remercies la vie, une personne, une situation ou toi-même pour ce que tu viens de faire ou d'exprimer de beau et de bien, plus tu dis à la vie: la vie est belle et bonne ! En disant cela, tu te trouves à créer un nouveau champ d'énergie qui cherche à répondre à ce que tu exprimes, et tu attireras naturellement encore plus de beauté et de bonté. Tu crées les événements sans t'en rendre compte généralement.

Lorsque tout va bien et que de plus en plus de choses harmonieuses et joyeuses se produisent... il devient de plus en plus facile de continuer sur cette voie car la joie attire la joie. Ce qui est plus difficile, c'est d'inverser l'autre façon de vivre. Quand ta négativité attire la négativité, quand tes peurs aimantent les situations désagréables ou les problèmes, et que plus tu vis de difficultés plus tu as tendance à dire qu'il t'arrive toujours des choses épouvantables, il te faut cesser d'émettre des énergies dans cette vibration.

Quand ça va mal, il est extrêmement important de devenir de plus en plus positif, dynamique, créatif, amoureux, calme, doux, attentionné... et de remercier pour chaque petite chose qui survient qui est belle et bonne. Par ce changement de cap, tu vas renverser la situation et retrouver des synchronicités agréables et heureuses. Mais si tu dis constamment que la vie est horrible et que tout te tombe sur la tête... c'est ce que tu vas te créer, tu auras été ton

propre prophète et la vie te donnera raison. C'est toi qui aimante ce que tu vis avec tes propres attitudes de toutes sortes.

Chaque jour de ta vie, prends l'habitude de remercier, de rendre grâce, de savourer les petits et les grands moments de bien-être, de bonheur, d'harmonie, de paix... que tu vis et plus tu feras cela, plus ils vont augmenter rapidement en nombre et en intensité !

---

### 36. L'IDÉAL DE VIE À FORMULER

Ta pensée aimante, attire, programme ce qui survient dans ta vie. Imagine une belle soirée au resto, au cinéma, dans des discussions amicales... et tu prépareras cette soirée et la vivras peu après. Tu es l'architecte de ta vie et tu vis ce que tu as pris soin de préparer, de structurer, de mettre en place, consciemment ou inconsciemment (autrement dit, dans tout ce qui est agréable ou désagréable).

Si tu veux des résultats particuliers dans ta vie en terme de travail, de salaire, de niveau de confort, de type de maison, de relations, de famille, de cercle amical, de groupe de création... prends le temps de prévoir cela et donne-toi des objectifs à réaliser à court, à moyen puis à long terme. Rends tous ces objectifs aussi clairs que possible.

Précise tes intentions, tes objectifs et le moment où tu souhaites vivre telle ou telle chose... Laisse ensuite venir tes inspirations pour trouver les chemins qui te guideront vers ces expériences. Fais un certain nombre de pas tous les jours, ou du moins toutes les semaines pour avancer un peu plus et te rapprocher de ces situations que tu souhaites. Apprécie la route aussi, ne focusse pas uniquement sur le résultat, car chaque seconde est importante, peut t'apprendre d'innombrables choses et peut aussi te réjouir, dès maintenant si tu es suffisamment sensible pour remarquer chaque richesse de ton parcours.

Fais différents plans, imagine ton futur de plus en plus lumineux... et reviens ensuite dans le présent, avec le moins d'attentes possibles. Autrement dit, en savourant chaque seconde davantage pour ce que tu y mets d'Amour et de créativité plutôt que pour l'Amour et la créativité des autres que tu attends envers toi. Plus tes attentes des autres sont élevées, plus tu risques d'être déçu. Aies des attentes envers toi-même à la place, car tu pourras contrôler une partie de ce que tu vivras... Ainsi, tu seras le ou la responsable de la création des scénarios que tu souhaites. Essaie d'être une meilleure personne, et une personne plus créative, plus consciente, plus capable d'écoute et de remerciement chaque jour de ta vie.

Alors aujourd'hui, prend une feuille ou un petit carton que tu pourrais laisser dans ton portefeuille ou accrocher sur le coin d'un miroir et inscris quels sont tes objectifs de vie individuelle, de couple, de famille, entre amis ou au travail. Chaque jour, demande-toi ce que tu peux faire de plus pour avancer vers la réalisation de cet idéal. Vois ton futur réalisé, imagine ton bonheur, ton bien-être, ta vie... dans ce futur que tu souhaites. Et remercie dès maintenant

**pour toutes les forces qui sont déjà en action et qui oeuvrent, souvent sans que tu le saches, pour que tes plus beaux rêves se réalisent.**

---

### **37. LES IDÉES SUICIDAIRES À ÉLIMINER**

**Le suicide ne règle rien. La perte de ton corps physique te conduit dans une dimension plus subtile où tu vis aussi avec un corps, mais un corps plus subtil. La mort définitive n'existe pas. Ce que nous appelons la mort n'est qu'un changement de dimension de vie. Et tout ce que nous sommes ici: nos attitudes, nos pensées, nos émotions, nos élans de créativité et d'Amour... nous les retrouverons également dans une autre dimension.**

**De plus, l'Esprit en toi fait un plan de vie avant chaque incarnation, et lorsque ton âme commence une incarnation, ce qu'on appelle souvent une nouvelle vie, elle sait qu'elle a une mission à réaliser ici dans la 3ème dimension. Si tu décides de court-circuiter ton plan d'incarnation actuelle, tu sentiras pendant longtemps en toi, en ton âme... un message profond de ton Esprit qui te dira que tu n'as pas accompli le plan que tu avais programmé et que tu as manqué de précieuses opportunités de t'éveiller, de te développer, d'apprendre, de développer des talents, d'aimer et d'être aimé(e).**

**Ton entrée dans l'au-delà... sera beaucoup moins sereine parce que tout au fond de toi tu sentiras que ce n'est pas le bon moment pour toi d'être là !**

**Imagine un homme qui se fait construire une belle maison et qui vit dans un petit appartement en attendant. S'il manque de patience et décide d'aller vivre toute suite dans sa belle maison, avant qu'elle soit terminée, il pourra se trouver au milieu des morceaux de bois, avec une maison non complétée, sans électricité ou sans eau courante, et les gens qui pourraient être présents tout autour ne seront peut-être pas là non plus car eux ils savent quelle est la date prévue pour la maison complétée. En plus, il se peut que le propriétaire de l'appartement soit fâché parce que le bail n'aura pas été respecté ou le loyer pas payé et certains membres de sa famille, certains amis ou voisins qui l'aimaient seront tristes de son départ si rapide et si précipité, alors il sentira à distance des énergies télépathiques de colère de la part du propriétaire, de tristesse, de ceux et celles qui l'aimaient... et cela troublera sa paix.**

**Enfin, ce ne sont que des images, pour t'aider à comprendre qu'il y a un temps pour chaque chose et que si nous respectons les plans, les rythmes, les saisons... tout se placera pour le mieux graduellement. À l'inverse, si nous essayons de devancer les plans, nous créerons du désordre, du chaos, des problèmes, et nous ne serons pas plus heureux pour avoir essayé de changer ou de devancer ce qui était prévu pour un peu plus tard sur notre route.**

Si tu doutes de l'existence qui se continue après la perte du corps physique, si tu souhaites mieux connaître la suite du voyage dans d'autres dimensions... je te suggère de lire les livres des gens qui voyagent consciemment dans plusieurs dimensions de vie en se déplaçant à volonté dans leurs corps d'énergie plus subtils ou encore qui communiquent avec des gens qu'ils ont aimés et qui sont actuellement dans une autre dimension.

Si tu vas dans les librairies spirituelles, nouvel âge, ésotérique ou avant-gardistes... tu trouveras des livres de témoignages formidables. Je t'en suggère 5 tout particulièrement parce que je les aime vraiment beaucoup:

- "Chronique d'un départ, pour accompagner ceux qui nous quittent" (une femme atteinte du cancer est accompagnée... jusqu'à l'au-delà)
- "Les neuf marches" (les neuf mois de préparation d'une âme qui veut s'incarner de nouveau)
- "Le non-désiré" (contacts dans l'au-delà avec des âmes qui ont été rejetées par l'avortement)
- "Récits d'un voyageur de l'astral" (la visite guidée, accompagnée de divers lieux de beauté de cet au-delà astral...)
- "Terre d'émeraude" (le regard sur un accident de voiture, la supposée mort, l'arrivée dans l'astral, les lieux et les gens qui sont rencontrés, la préparation pour une nouvelle incarnation)

Ces livres ont été écrits par Anne et Daniel Meurois-Givaudan  
[www.meurois-givaudan.com](http://www.meurois-givaudan.com)

Il est utile de savoir également que comme nous aimons les situations et les gens, lorsque nous avons des idées suicidaires nous attirons les êtres négatifs des autres dimensions qui nous transmettront de plus en plus d'idées négatives, sombres, horribles et suicidaires. À l'inverse en aimant la vie, nous attirerons les êtres positifs des autres dimensions qui se rapprocheront de nous et nous transmettront des idées lumineuses !

À moins d'être certain d'avoir complété la mission de vie que tu avais choisie avant de t'incarner, ne cherche pas une fuite ou une sortie facile par le suicide, cela ne ferait que compliquer encore plus tes problèmes et te pousserait de toute façon à devoir reprendre un jour les expériences ou les leçons que tu n'aurais pas été capable de bien vivre. Si tu as besoin d'aide, demande de l'aide... et tu en recevras, puis un jour à la fois, avance, transforme ta vie, tes énergies, tes projets, et dans quelques temps tout ira beaucoup mieux !

Aujourd'hui, prends la décision ferme d'accepter de vivre ta vie ici, maintenant.

---

### 38. LA FONTAINE D'AMOUR

Si tu veux t'aider et aider les gens, la Terre, à vivre plus heureux, apprends à laisser circuler le plus loin possible ton Amour. Deviens une Fontaine ou un Soleil d'Amour.

Ne choisis pas à qui tu donneras et à qui tu ne donneras pas ton Amour.

Donne-le à toute personne que tu rencontreras, comme le Soleil offre sa chaleur pour tous les êtres vivants peu importe qui ils sont.

Aujourd'hui, prends le temps de te relaxer, respire profondément et ressens ta connexion avec la Source Amoureuse Infinie, le Grand Soleil Primordial au coeur de la Vie... Sens sa présence ou encore imagine-là. Imagine la racine du plus grand Amour que tu puisses concevoir. Multiplie par des milliards de milliards la force de l'Amour que tu as déjà ressentie avec une personne que tu as aimée et qui t'a aimé(e).

Lorsque tu ressentiras une partie de ce Grand Amour, laisse-le jaillir par ton coeur et se propager dans ton appartement ou ta maison, dans ta rue, ta ville (ou ton village)... ensuite dans ta région, ton pays, ton continent, dans l'océan, sur tous les autres continents, dans tous les autres pays, et finalement, partout sur Terre.

Vois comment ton Amour, comment l'Amour de la Source qui te remplit peut se propager à la vitesse de la lumière et aller entourer la Terre entière, pour rejoindre ensuite ou en même temps, le coeur des gens qui vivent un peu partout sur la planète.

Si tu fais cet exercice, tu ressentiras une puissante force de vie en toi et tu propageras cette force très très loin pour aider les gens. Ne sous-estime jamais la puissance de tes pensées et l'aide qu'elles peuvent apporter à distance, souvent sans que tu le saches. Si tu veux mieux comprendre le phénomène des pensées diffusées qui influencent la vie des gens qui les reçoivent... je te suggère de lire: "Les formes-pensée" tome 1 et 2 de Anne Givaudan (une femme clairvoyante qui voit les ondes de formes-pensées et leurs répercussions chez les âmes qui les émettent ou les reçoivent).

---

### 39. LE HÉROS DE SA VIE

Qui sont tes héros ? Qui sont les hommes et les femmes qui t'ont inspiré(e) ? Des gens connus ou des gens peu connus, célèbres ou non célèbres ? Riches ou pauvres ?

De qui aimerais-tu être le héros (l'héroïne) un jour ? (Non pas la drogue, mais l'inspiration !)

Qu'est-ce que ta vie laissera comme trace d'Intelligence, d'Amour et

de Créativité ?

Il existe une grande variété de livres de gens qui ont écrit leur biographie ou dont on a écrit la biographie afin que l'histoire puisse retenir davantage ce qu'ils ont apporté à la société ou aux gens autour d'eux. Afin que ceux et celles qui manquent d'espoir, de courage, de motivation puissent puiser dans leurs vie, dans leurs expériences, des énergies qui les aideront à avancer eux aussi et à se dépasser.

Les héros, les gens grandement ou peu célèbres, connus ou inconnus, les gens qui ont marqué leur entourage par toutes sortes de façons de vivre, n'ont pas toujours eu la vie facile habituellement. Ils ont parfois vécu des expériences extrêmes très difficiles avant d'arriver à se recentrer, à s'aimer, à aimer les gens vraiment et à laisser rayonner leurs capacités librement... Une avalanche de peurs et d'insécurités paralysent le potentiel de la plupart des gens en général. C'est parfois lorsqu'on a tout perdu ou presque tout perdu que l'on trouve la force d'être qui l'on est vraiment, sans avoir peur de perdre.

L'essentiel ici n'est pas de faire quelque chose pour être vu ou reconnu, pour avoir de l'argent ou du pouvoir, pour impressionner telle ou telle personne. Ce que je cherche à te communiquer ici c'est que ton âme cherche à s'aimer plus et mieux et à aimer plus et mieux, et tant que tu ne l'auras pas trouvé, tu ne te sentiras pas à ta véritable place, tu n'utiliseras qu'une infime partie de ton potentiel, tu auras le sentiment de tourner en rond, et tu te sentiras vide, non comblé, aussi longtemps que ton Amour n'aura pas pris la plus grande place au centre de ta vie.

Et une fois que l'Amour y sera, à la place de la peur, du doute, de la méfiance... lorsque la foi, la clarté, la confiance seront présents en toi, tu trouveras un chemin qui t'est propre pour apporter ton Amour au monde, à petite, à moyenne ou à grande échelle. La grandeur de l'échelle importe peu. Ce qui importe c'est la grandeur et l'intensité de ton Amour. Car seul cet Amour intense et vrai te comblera et te fera sentir que tu vis la vie que tu veux vraiment vivre, en laissant sur ton passé des semences de Joie, de Bonheur, de Paix, un peu partout, auprès des gens de tout âge que tu rencontreras.

Pour être le héros de ta propre vie, d'abord et avant tout, tu dois trouver ce que tu aimes. Aujourd'hui, prends le temps de chercher, d'écouter, de sentir... ce qui te fait vibrer, ce que tu aimes profondément. Ton âme divine et ton Esprit Divin seront fusionnés à toi à ce moment et tu trouveras une force merveilleuse et formidable pour faire ce que tu veux faire !

---

#### 40. LES PETITES HISTOIRES STIMULANTES

Dans quelques temps, lorsqu'un certain nombre de Maisons ou de Centres Multidimensionnels seront créés... il y aura régulièrement dans le petit théâtre qui sera au coeur de ces lieux, des gens qui

viendront raconter leurs petites ou grandes histoires de vie stimulantes. Il n'y aura pas que du théâtre, de la danse, de la musique, des conférences grandement préparées d'avance. Il y aura des performances en partage de vie improvisées.

Pourquoi ? Pour que les gens puissent écouter, entendre, ce que d'autres ont vécu, ce qu'ils ont appris et comment ils ont trouvé la force de se relever après des épreuves de toutes sortes, de recommencer après une faillite ou un échec, d'aimer de nouveau après une séparation, un abandon ou la perte précieuse d'un être cher...

Les gens viendront raconter leur vie, leurs trésors de vie. Et les gens de tout âge qui viendront les écouter repartiront plus riches de ces partages.

En attendant ce jour, nous pouvons retrouver de belles petites histoires semblables pour sentir un nouveau souffle dans notre vie. Ces histoires vécues sont rassemblées dans des livres qui sont souvent devenus des best-sellers parce qu'ils ont énormément apporté de réconfort, de bien-être, de sérénité, à ceux et celles qui les ont découverts.

Aujourd'hui, je te suggère de te procurer quelques exemplaires de tels livres. Il y a une belle série de ce genre de livres qui porte le nom de "Bouillon de poulet pour l'âme de..." (des enfants, des adolescents, des hommes, des femmes, des célibataires, des mères monoparentales, des...). Il y a aussi une série semblable sous le titre: "Chocolat pour..." Et aussi une autre série sous le titre: "Les miracles de..." Demandez à votre libraire préféré de vous conseiller et vous trouverez de magnifiques livres remplis d'histoires de vie stimulantes.

De ton côté, tu peux imaginer ce que tu raconterais si tu étais sur une scène ce soir et qu'on te demandait de nous raconter une ou plusieurs expériences de vie qui t'ont marqué(e) et qui t'ont transformé(e) afin de devenir un être meilleur, avec davantage d'Amour et de bonté.

Tu peux aussi faire ce petit exemple bien simple: lorsque tu es devant une situation désagréable ou difficile demande-toi ce que Yeshua (Jésus) ferait s'il était à ta place ? Par cela, tu t'uniras en Esprit avec qui il est véritablement... et tu pourras ressentir des forces nouvelles émerger en toi pour vivre différemment une situation peu facile au départ.

---

## 41. LES FILMS SPIRITUELS

Aujourd'hui, je te suggère d'aller dans un Club vidéo et de te louer 2 bons films spirituels pour élever ton âme et la dynamiser dans ses élans de lumière !

Il existe de plus en plus de films qui ont des messages formidables pour nous aider à éveiller notre conscience. Si tu ne sais pas lequel choisir, demande aux gens qui travaillent dans le Club vidéo ils pourront te conseiller...

Tu peux aussi t'amuser à mettre sur papier des idées pour un super film de conscientisation que tu aimerais créer ou que tu aimerais voir un jour ! Deviens scénariste pour une journée. Prends plaisir à inventer une histoire, ou à trouver comment présenter en film une histoire vraie ou ta propre histoire si elle est digne d'un film. J'ai rencontré plusieurs personnes sur ma route qui avaient vécu des étapes de vie impressionnantes et qui seraient fort intéressantes en film. Peut-être que ta vie est ainsi ou que tu connais des gens dont on pourrait faire un film de leur vie ou d'une partie de leur vie.

Il y a aussi un réseau de cinéma parallèle qui est en train de se mettre en place sur la Terre pour offrir aux gens des films magnifiques dans l'énergie de la Nouvelle Conscience. Comme il n'y a pas encore assez de gens qui s'intéressent à ces films, ils sont présentés dans de plus petites salles (ex: dans les Centres de croissance personnelle ou les Centres de santé un peu partout dans le monde). Si tu veux voir ces films, au Québec, à Montréal, tu peux entre autre regarder sur le site web la programmation des activités de Vox Populi qui présente régulièrement de tels films:

[www.evenementsvoxpathuli.com](http://www.evenementsvoxpathuli.com) ou encore ce groupe de gens qui en présente aussi: [www.lesgrandsinspireurs.com](http://www.lesgrandsinspireurs.com) ou cet autre groupe: [www.changeonslequebec.com](http://www.changeonslequebec.com)

Quelques exemples: The Peaceful Warrior (en lien avec le livre de Dan Millman), Conversations with God (en lien avec les 12 livres de Neal Donald Walsh), Celestine Prophecies - La Prophétie des Andes - (en lien avec le livre du même nom), Indigo Child, 2012 The Odyssey, etc, etc...

(Note ajoutée en janvier 2009 : il y a des documents audio gratuits en lien avec ces films, dans la section Films d'éveil spirituel de mon site RADIO-CONSCIENCE : [www.everyoneweb.fr/radioconscience](http://www.everyoneweb.fr/radioconscience) )

---

## 42. L'ANGÉOLOGIE POUR T'AIDER

Tel que je l'ai mentionné au tout début de ce Programme d'Auto-Thérapie avec l'exercice de la Prière universelle... je connais un homme qui communique régulièrement avec son Ange Gardien. Je suis en train d'écrire le livre de sa vie d'ailleurs... Si tu en veux un extrait, tu peux me le demander, je vais te l'envoyer par courriel. Nous avons tous un Ange Gardien, depuis que nous sommes nés mais la majorité des gens ne le savent pas. Bien des aventures nous sont arrivées parfois, des faits étonnants, sans explication pour nous, et ils étaient en lien avec certaines interventions de notre Ange Gardien, ou parfois même, d'un groupe d'Ange ou de Guides de lumière qui nous assiste, à partir des dimensions plus subtiles, afin de

nous inspirer, nous guider, nous protéger...

L'exercice que je te suggère aujourd'hui est de parler intérieurement ou extérieurement, comme tu te sens le plus confortable, avec ton Ange Gardien. Parle-lui, demande-lui des questions, remercie-le même si tu ne le vois pas, ose lui demander des signes de sa présence... et je suis certaine que la journée même, ou dans les journées suivantes, si tu es à l'écoute de ce qui se passe, tu découvriras qu'il est là et qu'il t'a répondu. Parfois à travers toi directement, dans ton mental ou ton coeur, parfois aussi, à travers une chanson que tu entends, un livre qui te tombe sous la main, une personne qui vient vers toi avec ce dont tu as besoin, un détail que tu remarques tout à coup... Les Anges sont formidables pour orchestrer les synchronicités merveilleuses qui surviennent dans nos vies.

Tu peux aussi aller visiter le site web de Christianne Muller et Kaya qui enseignent l'Angéologie traditionnelle: 72 états angéliques harmonieux à incarner au niveau de notre essence, et leurs contre-façons, lorsque nous vivons davantage dans l'égo. Leur site web: [www.72anges.ca](http://www.72anges.ca) Ce couple fait un travail spirituel formidable pour aider les gens à cheminer, à s'éveiller, à se transformer, grâce aux énergies angéliques. Leurs livres, leurs conférences et leurs séminaires apportent beaucoup de richesses aux gens. Et les artistes qui travaillent avec eux pour créer des musiques ou des peintures, des images, des posters font un travail formidable aussi. Tu découvriras tout cela si tu vas sur leur site web...

---

### 43. LES CONFÉRENCES CHAQUE SEMAINE

Il y a un très grand nombre de conférences qui se donnent toutes les semaines partout sur Terre, en lien avec des gens, des groupes, des associations... qui proposent des informations aidantes au niveau philosophique, psychologique et spirituel.

Prends le temps aujourd'hui de regarder les annonces à ce sujet dans la section conférences des journaux ou va rechercher sur Internet des sites web de centres, de groupes, d'associations, d'enseignants... afin de découvrir ce qu'ils proposent. Laisse-toi guider par ton intuition et je suis certaine que tu seras surpris(e) de voir les super conférences, séminaires ou ateliers que tu verras annoncés. Permet-toi de puiser dans le bagage précieux de gens qui sont dans des domaines d'avant-garde depuis des années, afin d'enrichir ton propre bagage d'outils, de compréhensions, de visions nouvelles.

De mon côté, j'offre une conférence gratuite toutes les semaines à Montréal. Tu es le ou la bienvenue, quel que soit ton âge, et tu peux revenir aussi souvent que tu le souhaites pour faire partie de ceux que j'appelle "les anciens", ceux qui connaissent bien la formule ainsi que mes conférences de base, et qui forment entre eux un petit Réseau de Solidarité ou un petit Club de rencontres amical et futuriste.

Les détails en lien avec mes conférences sont donnés ici :  
[www.everyoneweb.fr/conferences](http://www.everyoneweb.fr/conferences) ou  
[www.everyoneweb.fr/programmehebdomadaire](http://www.everyoneweb.fr/programmehebdomadaire)

---

#### **44. LES SPORTS, LES EXERCICES, LE YOGA**

**Il se peut que tu fasses trop de sports et d'exercices ou pas assez.**

**Prends le temps de sentir comment ton corps se sent. A-t-il besoin de bouger davantage ou un peu moins ? Prends aujourd'hui la décision de rééquilibrer un peu les choses à ce sujet.**

**Si tu fais trop d'activités physiques, il serait peut-être bon que tu diversifies davantage tes activités pour te donner aussi du temps pour des activités plus émotionnelles, intellectuelles ou spirituelles (ex: les arts, la lecture, la méditation...). Si au contraire, tu ne bouges pas assez, comme c'est le cas en général de la majorité des gens, imagine comment tu pourrais organiser autrement ton horaire d'activités afin de faire une place plus grande aux exercices. Stationne ta voiture plus loin pour marcher davantage, monte plus souvent les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, va jouer dans un parc avec un enfant...**

**Prends le temps de te demander ceci: Préfères-tu faire des exercices de façon solitaire (marche, natation, musculation, yoga à la maison...) ou préfères-tu être accompagné d'ami(e)s pour bouger en faisant des sports d'équipe, en allant t'entraîner à deux, en suivant un cours de yoga, de tai chi, de work out... avec quelqu'un que tu aimes bien ?**

**Fais en sorte que ce soit agréable, avec un lecteur mp3 ou un disc man (ou walk man), avec des conversations, avec de l'humour, avec du silence si c'est ce que tu préfères, ou encore devant la télé ou avec la radio, si cela te plaît davantage. Imagine différentes activités qui feraient du bien à ton corps et qui te plairaient. Tu peux aussi t'informer dans les centres de conditionnement physique pour avoir un entraîneur personnel sur place, ou à la maison. Parfois, avoir notre propre professeur privé ça rend l'activité plus stimulante.**

**Aujourd'hui, prends de nouvelles résolutions, parle-en à des ami(e)s, vois s'ils veulent te supporter, t'encourager ou participer avec toi ! Et ne te culpabilise pas si tu ne respectes pas à la lettre par la suite ce que tu auras imaginé ou planifié aujourd'hui. L'idée c'est de t'amuser à bouger un peu plus, afin de te sentir plus en forme et plus confortable dans ton véhicule physique, car oui, ton corps est le véhicule de ton âme, mais l'idée ici n'est pas de te préparer un programme de torture par les exercices ! Prends simplement soin de ton corps un peu plus et un peu mieux, et tu verras tout ce que cela te rapportera.**

Si tu as quelques livres en trop ou en manque, il y a des produits santé qui aident grandement à retrouver notre poids idéal sans difficulté et sans danger. Il s'agit de la gamme des produits ISAGÉNIX. J'ai mis sur le web un résumé de conférence sur le sujet à laquelle j'ai assisté... Tu peux visiter ma page web en lien avec ces excellents produits ici :

[www.everyoneweb.fr/tousunis3](http://www.everyoneweb.fr/tousunis3)

---

#### 45. L'INFORMATION SUR INTERNET

Un peu comme avec l'exercice précédent, aujourd'hui j'aimerais que tu évalues si tu fais trop de place à Internet dans ta vie ou pas assez ? As-tu besoin de diminuer les heures devant ton ordinateur ou au contraire, de les augmenter ou même d'apprendre les éléments premiers de l'utilisation d'un ordinateur pour naviguer sur Internet ?

Si tu es trop en contact avec Internet, choisis de mieux répartir ton temps afin d'aller faire davantage d'exercices, de te donner du temps pour les arts (écouter la musique, en jouer, faire un spectacle, assister à un spectacle...), du temps pour l'étude, l'analyse, l'introspection, la discussion, et aussi du temps pour des projets stimulants avec des gens réels, pas uniquement des gens virtuels, sur Internet ! Prends aussi du temps pour relaxer, méditer, prier...

Si tu n'as pas encore découvert les bonheurs d'Internet, demande à un ou une ami(e) s'il veut te donner une heure de son temps par semaine pour t'initier à ce vaste univers de richesses... Tu peux aussi prendre un cours de base dans un centre communautaire ou ailleurs, ou te prendre un professeur pour des cours en privé. Il y a aussi des livres neufs ou usagés sur le marché qui peuvent te montrer bien des choses.

Si tu as des adolescents ou des enfants de la fin du primaire dans ta maison, ta parenté, ton entourage, tu peux aussi leur demander de te montrer ce qu'ils ont appris avec l'ordinateur et Internet. Tu verras qu'ils sont d'excellents professeurs, et en plus, ils partagent leur univers de connaissance avec beaucoup d'enthousiasme habituellement, beaucoup de passion même, et généralement, ils le font gratuitement ! Tu peux aussi leur offrir un petit cadeau de remerciement pour leur temps... chacun de vous sera gagnant et il y aura eu en plus, un beau partage entre des gens de 2 générations différentes, ce qui est souvent très stimulant.

Je connais plusieurs personnes qui vivaient beaucoup de solitude, d'ennui, de manque de possibilité de voyager (à cause des limitations financières) ou parce qu'ils étaient malades, en convalescence, monoparental, âgé et délaissé... Un jour, ils ont décidé de s'intéresser à Internet et toute leur vie a changé pour le mieux. Ils se sont faits de nouveaux amis, ont découvert plein de choses qu'ils ignoraient auparavant et ont développé des intérêts tout à fait nouveaux pour des choses qu'ils n'auraient jamais imaginées avant.

Ose rééquilibrer ta vie à partir d'aujourd'hui en élargissant tes activités par un peu plus de contacts avec l'ordinateur et Internet, ou un peu moins, si tu es sur le point de faire une indigestion de tout le temps passé dans cette direction !

---

#### 46. LE GROUPE GRATUIT DES AA

Connais-tu les groupes d'entraide anonymes ? Les as-tu déjà fréquentés ? Serait-ce une bonne chose pour toi de les découvrir ou d'y retourner ?

Il en existe de différents types: pour les alcooliques, pour les drogués, pour les polytoxicomanes, pour les dépendants affectifs, pour les dépendants sexuels, pour les outre-mangeurs, pour les parents d'enfants ayant des difficultés, pour...

La chaleur humaine, la sincérité, l'humilité, la solidarité, la spiritualité, l'humour... qui existe dans ces groupes peut faire un bien immense à de nombreuses personnes en diverses occasions. Même si tu ne te sens pas directement concerné par une de ces problématiques, il se pourrait que simplement d'aller écouter, partager, discuter avec des gens de ces groupes ce serait une belle expérience. Tu peux y aller une seule fois, plusieurs fois, à l'occasion, de façon sporadique ou consécutive. Toutes les façons de faire sont possibles. Il y a peut-être quelqu'un qui a besoin de ton aide aussi là-bas... ?

Ouvre-toi aux rencontres en groupe d'entraide afin d'élargir tes horizons et aller puiser les ressources dont tu as peut-être besoin, ou encore aller apporter certaines de tes ressources dont d'autres personnes ont possiblement besoin. L'union fait la force, ne l'oublie pas !

---

#### 47. LES LIGNES D'ÉCOUTE

Lorsque tu es chez toi et que tu as l'impression que personne n'est disponible pour toi, que personne ne peut t'aider, t'écouter, t'accompagner. Lorsque tu déprimes à travers divers problèmes ou à travers une solitude qui est de plus en plus lourde, il y a un outil bien précieux qui existe et qui est disponible en tout temps: les lignes d'écoute téléphoniques !

Tu peux appeler au Centre de Bénévolat Central de ta ville (ou de la ville la plus proche d'où tu habites) et demander quelles sont les lignes d'entraide téléphonique. Il en existe plusieurs et les gens qui sont surplace sont souvent des bénévoles au grand coeur qui ont une bonne expérience après avoir entendu des centaines ou des milliers de gens partager leurs difficultés...

Si tu veux te confier à quelqu'un, si tu cherches à voir plus clair en toi sur certains sujets, si tu aimerais que quelqu'un puisse partager quelque chose de trop lourd à porter que tu vis actuellement, téléphone à l'un de ces numéros. Une personne chaleureuse, attentionnée, aimante, te répondra, t'écouterà et t'aidera au meilleur de sa conscience.

Il y a des lignes d'écoute pour les enfants, pour les adolescents et pour les adultes. Il y en a pour les toxicomanes, pour les gens abusés ou violentés, pour les gens démunis, pour les suicidaires, pour les gens qui ont perdu un être cher, pour...

Ouvre ton cœur à une personne qui est au bout du fil et qui peut te comprendre et t'accepter tel que tu es. Ou encore, sois cette personne pour quelqu'un d'autre qui aurait besoin de ton oreille, de ton attention amoureuse, de ton écoute ouverte et sans préjugés.

---

#### 48. LE CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE

Si tu as vraiment besoin de voir la personne à qui tu parles, si le téléphone n'est pas suffisant pour toi, tu peux te rendre dans un Centre d'écoute active en personne. Sur place, il y a souvent une salle avec des pamphlets d'adresses et de ressources de toutes sortes pour ta région, et il y a des petites salles de discussions en privé où tu pourras aller te confier à un ou une bénévole du Centre.

Les gens qui travaillent dans ces Centres ont reçu une formation et sont habilités pour écouter avec une grande ouverture, sans juger les gens. Ils ne sont pas des thérapeutes alors ils ne vont pas te conseiller ou te diriger dans une direction ou une autre... Ils vont simplement t'écouter pendant une heure ou plus, chaque jour, si tu y vas régulièrement, pendant une période où ce serait précieux pour toi, et bien souvent aussi, tu n'as pas besoin de rendez-vous. Tu te présentes sur place, et sur le champ, ou après quelques minutes d'attente, il y a quelqu'un de disponible pour aller t'écouter. Ou encore, pour t'offrir des papiers mouchoirs si tu pleurs tout en racontant ton histoire...

Même les gens qui sont des thérapeutes peuvent aller dans ces Centres afin d'être écoutés à leur tour, car comme on dit, nous sommes souvent comme des cordonniers mal chaussés ! Un thérapeute écoute et aide beaucoup de gens mais n'a pas toujours beaucoup d'aide dans sa propre vie privée. Si c'est le cas pour toi, que tu sois ou non thérapeute, que tu connaisses ou non les mécanismes psychologiques des démarches de transformation, partager ce que tu vis avec un autre être humain peut te faire beaucoup de bien.

Et ce temps de partage est un lieu de parole où tu peux te concentrer sur ce que tu vis, sur ce que tu cherches, sur ce que tu veux clarifier car il y a une personne aimante et attentionnée juste à côté de toi qui t'aidera à retrouver le fil de tes idées si tu t'égares en racontant

ce que tu vis et en cherchant comment améliorer ta situation. Parfois en réfléchissant ou en méditant seul, on tourne en rond ou on part dans 12 directions en même temps !

Un temps de parole avec quelqu'un qui nous écoute et nous aide à nous recentrer, à rester focaliser, à suivre le fil de notre pensée... peut être suffisant pour que notre propre thérapeute interne se manifeste (notre propre Esprit divin intelligent et amoureux) et à ce moment nous trouverons nos réponses et nous repartirons avec le coeur beaucoup plus léger, avec la tête plus calme, avec un état de paix plus grand.

À Montréal, il y a deux Centres d'écoute que je connais et que je recommande tout particulièrement: Le Havre, au Complexe Desjardins, et le Centre Halte-Ami de l'UQAM (ouvert à tous, que nous soyons étudiants ou non).

---

#### 49. LE BÉNÉVOLAT ENGAGÉ

Aujourd'hui je t'invite à redécouvrir tes talents, tes forces et tes faiblesses, et ton amour des gens, en allant donner de ton temps bénévolement là où quelqu'un a besoin de toi.

Ce peut être une personne âgée qui aurait besoin d'un coup de main, une maman débordée, un homme qui se sent seul, un enfant qui n'est pas supporté par ses parents, un adolescent qui est pauvre et ne peut jamais faire de sortie, un étudiant qui a besoin d'aide dans ses devoirs, une association qui a besoin de bénévoles, un groupe de sport qui cherche un entraîneur, une école qui veut un adulte pour accompagner un groupe de jeunes lors d'une activité à l'extérieur, un collectif de gens qui oeuvrent pour une cause sociale et qui a besoin d'aide, une personne malade ou handicapée qui serait heureuse si quelqu'un lui donnait un coup de main pour le ménage ou les repas...

Enfin, il y a tellement de façons d'aider et d'apporter à quelqu'un une partie de nos talents, de nos richesses, de notre bonne volonté. Il y a aussi toutes les formes de bénévolat plus engagé où tu peux donner ton nom pour être là de façon stable et constante, tel jour, telle heure, à telle adresse... Si tu n'aimes pas cette forme qui demande plus d'engagement ou de vie avec un horaire très précis, n'oublie pas que tu peux faire toutes sortes d'activités bénévoles plus spontanées comme je l'ai mentionné plus haut.

Et à travers ces expériences de gratuité, de disponibilité, de générosité et d'ouverture du coeur, tu sentiras comment la vie vécue ainsi, sans attente, juste dans le plaisir d'offrir... se trouve à te donner beaucoup aussi, parce qu'en donnant, on reçoit toujours. Comme en recevant, on se trouve à donner (même si nous n'en sommes pas toujours conscient) !

---

## 50. LE SERVICE PROFESSIONNEL

Aujourd'hui j'aimerais que tu fasses la liste de tes talents et compétences et que tu choisisses de donner un heure de ton temps par semaine ou par deux semaines (ou encore plus si tu le souhaites) pour que des gens puissent bénéficier de ton aide professionnelle.

Imagine ce que cela donnerait dans notre société si toutes les personnes donnaient une heure de leur temps gratuitement dans leur travail, quelque part, chaque semaine, pour une personne qui en a vraiment besoin. Ce serait un type d'échange extraordinaire qui enrichirait immensément la vie des gens de partout.

Alors je t'invite à participer à cette idée. Moi je fais déjà cela depuis des années et je connais d'autres personnes qui le font aussi. Plus nous serons nombreux à le faire, plus la force d'entraide va augmenter et accélérer la guérison des gens et de la planète.

Si tu travailles dans un domaine ou tu as régulièrement des clients: coiffeur, vendeur, comptable, notaire, psychologue, entraîneur, mécanicien, informaticien, etc... Choisis d'offrir un service professionnel gratuit par semaine par exemple, au hasard, pour faire sourire une personne, ou encore, demande aux gens autour de toi qui auraient besoin gratuitement d'une heure de ton temps, selon tes compétences professionnelles.

Si tu donnes de toi-même, la vie et les gens vont te redonner. La vie est un miroir de qui nous sommes. Observe ce que tu donnes... et observe ce qui se passe... Mais fais cela sans attente. Car si tu t'attends au retour au moment où tu donnes, tu ne donnes pas vraiment. Alors tu ne recevras pas vraiment. Donne de ta personne, de ton temps et de tes talents sans compter, occasionnellement, et la vie, au moment où tu t'y attendras le moins te le rendra généreusement !

Et si un jour tu arrives à tout donner avec le coeur entièrement ouvert, tu recevras tout à ton tour, car la vie est merveilleusement bien faite, elle nous remplit à la mesure de comment nous avons déversé nous les premiers ce que nous avons à l'intérieur de nous. Si tu ne déverses jamais ce qui est en toi, la vie ne pourra pas te remplir de nouveau. On ne peut remplir de nouveau vin les vieilles outres déjà pleines de vieux vin. Tu comprends ? Vide ton sac... vide ton réservoir, partage tes trésors, et d'autres te seront donnés naturellement parce que tu auras fait toute la place en toi pour cela !



## 51. L'ACTE DE DEMANDER

Une fois de plus, il est sage de trouver un équilibre entre le fait de trop demander ou de ne pas assez demander. Certaines personnes ont de la facilité à demander et il est possible que cela devienne déresponsabilisant, elles attendent trop que les gens fassent à leur place ce qu'elles devraient faire elles-mêmes. D'autres personnes sont du côté opposé, elles ne demandent presque jamais, elles en prennent trop sur leur dos, et empêchent les autres de se responsabiliser en voulant tout faire à leur place.

Aujourd'hui ton exercice est le suivant: Prends le temps de te demander si tu demandes trop ou si tu ne demandes pas assez ? Fais-tu trop confiance ou pas assez aux gens ? Prends-tu ta part de responsabilité pour créer ta vie ou la laisses-tu beaucoup trop aux autres ? Et tes réponses peuvent varier d'une période de ta vie à une autre.

Il s'agit d'un équilibre à trouver qui n'est pas toujours facile. Cela demande de l'écoute intérieure, de la réflexion, parfois aussi de la discussion avec les gens, et bien des expériences pour en arriver à trouver le juste milieu.

La juste limite à trouver est souvent en lien avec le fait de conserver ou non notre joie. Lorsqu'une situation de vie devient trop lourde pour nous, ou suffisamment lourde pour que nous commençons à perdre notre joie, cela signifie qu'il est temps de demander de l'aide,

de frapper à diverses portes... Et lorsque nous sommes dans notre force et notre joie à faire ce que nous avons à faire, à prendre nos responsabilités, cela signifie habituellement que nous pouvons fonctionner sans demander d'aide.

Il n'y a donc pas de règle rigide à ce sujet, chacun doit écouter en lui pour découvrir quand il est temps de demander et quand il est temps d'avancer par ses propres ressources. Lorsque cet équilibre est assez juste, notre vie nous permet de développer de nouvelles capacités, dans la joie et le bien-être, en collaborant à une certaine dose avec d'autres personnes. Lorsque cet équilibre n'est vraiment pas respecté, nous pouvons tourner en rond au niveau de notre éveil, de notre développement, si nous laissons trop aux autres le fait de prendre des responsabilités à notre place, ou à l'inverse, nous nous sentons écrasés par le poids de la vie, si nous sommes trop orgueilleux pour demander de l'aide.

Demander ou ne pas demander peut être parfait. Il faut juste trouver à quel moment cela est parfait, et comme je l'ai dit plus tôt, notre sentiment de joie intérieure est un bon indicateur pour nous aider à placer la limite quelque part. Quant à nos demandes auprès de nos Guides de lumière ou auprès de la Source Amoureuse, de Dieu, du Père-Mère Divin, c'est le même principe: si nous demandons lorsque c'est légitime, nous recevrons de l'aide... si nous demandons trop souvent sans faire ce que nous sommes capables de faire, ces présences aidantes pourront se faire plus discrètes car nous demandons trop et ne nous responsabilisons pas assez. Faisons un pas, et les autres ou le Divin en feront un eux aussi. Ensemble, nous pouvons avancer de façon saine et joyeuse.

---

## 52. LES COMPLIMENTS POUR SOI ET LES AUTRES

Es-tu capable de recevoir des compliments ? Es-tu capable de faire des compliments ?

Il est bon d'être capable d'accueillir les bons commentaires des gens à notre sujet, ce sont des miroirs des moments où nous avons vécu dans notre essence et que notre belle énergie a rayonné, les a touchés et les a poussés à nous donner un feed-back à ce sujet.

Il est bon aussi d'être capable de complimenter les autres, de remarquer leurs talents, leurs qualités, leurs éléments de beauté, leurs façons d'être attentionnés avec nous... Les gens ont besoin eux-aussi que nous soyons un miroir pour eux de leur essence, et cela les dynamise dans ce sens, cela les aide à rester dans leur essence de lumière, lorsque nous leur exprimons notre joie de les côtoyer dans telle ou telle condition...

De plus, recevoir un compliment ou offrir un compliment, c'est une façon subtile de remercier la vie, d'apprécier la vie, pour ce qu'elle a de bon. C'est une attitude qui élève nos énergies et qui nous fait aimer de plus en plus de bonnes énergies. L'attitude inverse, celle de se dénigrer soi-même ou de dénigrer les autres, abaisse nos

énergies et nous fait aimer de plus en plus de situations négatives et malsaines.

Alors aujourd'hui, je t'invite à te complimenter ou à accepter avec joie les compliments qui pourront t'être offerts lorsque tu t'exprimeras en étant dans ton essence de lumière, et je t'invite à complimenter diverses personnes sur ta route pour ce que tu vois en elles de lumineux. Il peut s'agir d'étrangers rencontrés dans des lieux publics, il peut s'agir de collègues d'études ou de travail, il peut s'agir de membres de ta famille, il peut s'agir de ton conjoint (ou de ta conjointe). Prends le temps aujourd'hui d'apprécier les gens autour de toi et de leur dire. Tu peux aussi te servir du téléphone si tu préfères pour remercier quelqu'un ou lui faire un compliment. Tu peux aussi écrire une carte ou une lettre et l'envoyer...

---

### 53. LES VÊTEMENTS USAGÉS DES FRIPERIES

L'exercice que je te suggère aujourd'hui est le suivant: prends une marche et va passer une heure dans une friperie près de chez toi. Si tu es trop loin d'une friperie, prends ta voiture pour y aller, ou si tu es en ville, prends le métro ou l'autobus. Va faire un tour pour découvrir quels sont les vêtements que tu pourrais te procurer pour élargir ta garde-robe pour quelques dollars seulement !

Souvent, dans les friperies, tu vas trouver de beaux vêtements pour 3, 5 ou 7\$, et certains éléments plus volumineux, tels des manteaux, pour 10\$ ou 12\$ seulement. Si tu pars avec 30\$, 40\$ ou 50\$, tu pourras facilement revenir avec une dizaine de vêtements nouveaux. Il se peut aussi que tu en trouves pour ton conjoint ou tes amis, ou encore ton frère ou ta soeur ou tes enfants. Il y a souvent de beaux vêtements qui ont été peu portés qui sont apportés aux gens qui s'occupent de mettre en valeur les vêtements qu'on leur donne dans les friperies. Fais le tour des présentoirs, tes tablettes, de la boutique... et tu y découvriras fort possiblement quelque chose qui te plaira.

Parfois aussi, il y a des meubles ou des jeux dans une section à côté, tu peux aussi y faire des trouvailles à l'occasion. Il n'est pas toujours nécessaire de dépenser de grandes sommes d'argent pour avoir de nouveaux vêtements ou de nouveaux accessoires de maison, les magasins qui vendent du matériel usagé offrent souvent de beaux éléments qui peuvent agrémenter ton quotidien. Et il n'y a pas que les gens pauvres qui fréquentent ces magasins. Il y a aussi des gens plus riches qui adorent faire toutes sortes de trouvailles et récupérer des choses belles et intéressantes pour très peu d'argent.

Les friperies et les magasins de choses usagées, ce sont souvent comme des coffres aux trésors. On y fait toutes sortes de découvertes surprenantes ! Amuse-toi, va en visiter un ou plusieurs aujourd'hui ou dans les semaines à venir, retournes-y à différentes périodes de l'année aussi, car comme dans n'importe quel magasin, la marchandise varie d'une saison à l'autre et souvent même, d'une semaine à l'autre, selon les nouveaux dons de matériel qui leur

arrive. Mets ton orgueil de côté, mets ton snobisme de ton côté, apprends à vivre simplement, et amuse-toi à récupérer des vêtements ou des objets qui ont déjà servi et qui seraient parfaits aussi pour toi.

---

#### 54. LA FÊTE, N'IMPORTE QUAND !

Quelle est la date de ta fête ? Cette date arrive une fois par année n'est-ce pas ? Et bien, choisis de faire une fête pour toi ou pour quelqu'un que tu aimes, sans date de fête officielle. Décide que tel jour ou tel soir, ce sera un soir de fête pour toi ou pour telle personne... Invite une, deux, trois personnes pour faire la fête, ou invite tout un groupe de personnes si tu as davantage envie d'une rencontre très animée en groupe.

Tu peux faire cela chez toi ou dans un restaurant et tu peux convoquer les gens en personne directement, par téléphone ou en leur envoyant une petite carte d'invitation.

Le sens de la fête ne devrait pas être lié aux dates officielles uniquement. Il peut se développer et s'exprimer n'importe quand dans l'année. Amuse-toi à sortir des sentiers battus, amuse-toi à innover, à créer de nouvelles situations, à te surprendre ou à surprendre les gens ! Laisse ton imagination créer une nouvelle fête improvisée aujourd'hui. Choisis la date où tu veux vivre ce moment: ce soir, demain, le week-end prochain, dans 2 semaines, dans un mois... Imagine ce qui te fait le plus sourire, le plus plaisir, et prends les choses en main pour organiser l'événement. Toi et les gens présents en seront ravis et passeront ainsi de beaux moments de partage en agréable compagnie !

---

#### 55. LES ENFANTS AVEC QUI JOUER

Les enfants tout-petits, un peu plus vieux ou adolescents peuvent parfois mettre beaucoup de piquant dans une vie ! L'exercice de la journée pour toi est de passer une heure ou plus à jouer avec un enfant. Ce peut être ton propre enfant avec qui tu prends peu le temps de jouer habituellement, tu peux aussi faire une sortie avec lui qui serait une belle surprise (ex: le cinéma, un parc de jeux, une arcade, un centre de sports, une piscine intérieure...) ou simplement vous raconter des histoires, imaginer des aventures avec des petits personnages... faire du dessin, sauter sur un lit et vous chatouiller, sauter à la corde chacun votre tour, jouer aux cartes, écouter un vidéo ensemble... Tu peux aussi aller passer du temps avec l'enfant d'un ou une de tes ami(e)s ou avec quelqu'un de ta famille (ex: les enfants de ton frère ou de ta soeur, de ton cousin ou de ta cousine).

Les enfants ont une essence souvent très rayonnante car elle n'a pas été étouffée encore par toutes sortes de facettes d'égo que nous

développons en grandissant, en vieillissant. Les enfants ont une joie de vivre, une spontanéité, une créativité qui peut apporter une bien belle énergie dans notre vie. Parfois aussi, leur essence est déjà plus voilée, s'ils ont été accompagnés d'adultes peu amoureux qui ne les ont pas très bien traités. À ce moment, il se pourrait que ta présence d'adulte lumineux puisse être pour eux un cadeau précieux.

Dans certaines occasions, ce sont les enfants qui font du bien aux parents ou aux adultes près d'eux, et dans d'autres, ce sont les parents ou les adultes qui font du bien aux enfants. Parfois aussi, les deux en même temps s'amuse et se ressourcent tout autant.

Il se peut aussi qu'il y ait dans ton entourage des mères ou des pères qui vivent dans un contexte monoparental, ils sont parfois débordés à devoir jouer en même temps le rôle de 2 parents, le rôle de deux adultes. Il y a aussi des parents qui ont des enfants handicapés ou malades. Si tu peux leur donner un peu de répit, une heure, deux heures, trois heures de ton temps où tu t'occuperas de leur enfant ou de leurs enfants pendant qu'eux iront au cinéma, au restaurant, dans une clinique de massothérapie, dans un centre de conditionnement physique... ce pourrait être une grande bénédiction pour eux et faire une grande différence dans leur journée ou dans leur semaine.

Écoute en toi ce qui te plairait le plus, cherche la formule qui est la plus invitante pour toi et fais en sorte de la réaliser aujourd'hui ou prochainement pour dynamiser ta vie, celle d'un enfant ou d'un parent. La Grande Famille, c'est le sens du partage entre nous dans l'amour universel et inconditionnel, bien au-delà des liens de sang ou d'adoption. C'est la joie naturelle de partager avec un autre être humain un moment précieux de notre vie !

---

## 56. LE GARDIENNAGE DES ENFANTS

Si tu es parent, il se peut que tu ne prennes pas assez de temps pour te ressourcer. Entre le travail, l'accompagnement des enfants à la maison, le lavage, le ménage, l'épicerie, les réunions à l'école, les devoirs, les repas ou les lunchs à préparer... il est possible qu'il te reste très peu de temps pour toi, pour faire quelque chose que tu aimes vraiment.

À moins que tu aies le bonheur de travailler dans un domaine qui te passionne et que plus de 40 heures par semaine, lorsque tu travailles, tu aies le sentiment de t'amuser et de te ressourcer en permanence. Si c'est le cas, peut-être que c'est toi qui devrais aller donner un coup de main à quelqu'un d'autre qui n'est pas encore dans cette situation et qui est débordé avec les responsabilités courantes de la vie et certains contextes peu plaisants..

Si tu es dans la première situation que j'ai décrite et que tu aurais besoin d'une pause avec tes enfants, applique-toi à imaginer des solutions innovatrices ! Organise des activités à la maison avec d'autres adultes qui ont des enfants pour que les enfants s'amuse

entre eux pendant que les parents discuteront entre eux... Fais du troc avec quelqu'un pour qu'il puisse te garder tes enfants si l'argent est un problème pour le gardiennage (ex: fais-lui deux ou trois repas en échange de 2-3 heures de gardiennage, ou encore prête-lui tes CD ou ta voiture ou tes livres... en échange de temps de gardiennage). Les solutions sont infinies parce que la créativité est infinie !

Prends le temps de découvrir de quoi tu as besoin: combien de temps, quand, à quel moment précis ? Et organise quelque chose pour que tu puisses avoir ce temps que tu souhaites. Fais confiance à la vie comme quoi il est possible d'organiser les choses pour que tu trouves ce dont tu as besoin pour vivre avec davantage de ressourcement. Le premier pas est de rendre aussi clair que possible ce que tu veux, ce que tu souhaites, ce dont tu as vraiment besoin.

Une fois que cela sera fait, déploie ton imagination pour trouver des solutions, et si nécessaire, parle de tes besoins précis aux gens autour de toi, eux aussi peuvent t'apporter les solutions que tu souhaites. Nous formons tous ensemble une Grande Famille, et les ressources sont illimitées si nous nous entraïdons tous ensemble !

---

## 57. LE SOUPER-PARTAGE

As-tu déjà organisé un souper-partage avec des amis ou chacun apporte un plat ? Certains apportent une trempette de légumes ou des petits amuse-gueule, d'autres apportent une salade ou une soupe, d'autres apportent un plat principal, d'autres apportent un dessert ou un breuvage. Chacun apporte quelque chose, et tous ensemble, nous créons un super bon repas-partage. Dans l'alimentation vivante, c'est une chose courante qu'il y ait quelqu'un qui organise un souper de groupe pour que chaque personne apporte un plat de son choix avec des aliments vivants et que les gens découvrent les recettes originales de chacun. Parfois aussi, un ou deux conférenciers sont invités pour animer la soirée, ou encore un ou deux musiciens ou chansonniers.

Ton exercice du jour est de te préparer pour inviter un petit groupe de gens que tu connais à un repas-partage. Tu peux aussi demander aux invités d'apporter un de leur meilleur livre, CD de musique ou DVD et chacun racontera aux autres ce qu'il adore dans ce livre, ce CD ou ce DVD. Tu peux aussi donner un sujet, un thème à la rencontre, et faire en sorte qu'il y ait une partie de la soirée où les gens discuteront entre eux sur ce thème (ex: la sexualité tantrique, les trucs d'auto-guérison, les nouveaux films en salle, le plus beau voyage que nous avons fait, la fois ou nous avons eu l'air le plus fou, une expérience paranormale qui nous est arrivée, etc. etc...). Ou tu laisses les gens discuter librement toute la soirée sans aucune animation particulière.

L'idée est de faire en sorte que tu te permettes de créer un événement amical spécial qui fera du bien à tout un petit groupe de gens, d'amis, de connaissances. Il n'est pas toujours nécessaire que

toutes les personnes se connaissent bien, parfois, de nouvelles personnes dans un groupe c'est stimulant. Amuse-toi à planifier un événement qui te plaira, tu pourras en tirer les conclusions à la toute fin, et ajuster ta formule pour le prochain événement que tu organiseras x semaines ou x mois plus tard.

---

## 58. L'ESCAPADE EN VOITURE

Aujourd'hui, je te propose l'activité suivante: prends ta voiture et va quelque part où tu n'es jamais allé: un petit village, un centre de santé, un parc, une montagne avec un sentier pédestre, un lac où tu pourras aller te baigner (s'il fait chaud) ou un nouveau centre de ski (si c'est l'hiver et qu'il fait froid). Change tes habitudes. Va dans un endroit qui sera entièrement nouveau pour toi et où tu pourras t'émerveiller, regarder tout autour, découvrir de nouvelles choses...

Si tu n'as pas de voiture et que tu habites en ville, prends le train de banlieue. Va vers une destination où tu n'es jamais allé, simplement pour le plaisir de l'aventure, de la découverte, de la spontanéité. Tu peux faire cette activité seul(e) ou encore inviter un ou une amie, ou encore un adolescent ou enfant à qui tu voudrais faire plaisir avec cette escapade.

Tu peux aussi simplement prendre l'autobus si tu habites dans une grande ville et te rendre au bout d'une ligne d'autobus... dans un endroit très éloigné du centre de la ville, à l'une de ses extrémités, là où tu n'es jamais allé. Et va simplement marcher dans les rues, dans un nouveau parc, dans un petit resto que tu ne connaissais pas et qui est là-bas. Tu peux aussi t'apporter un bon livre si tu y vas seul(e) pour avoir un temps de tranquillité ou de lecture une fois rendu à destination.

Tu peux également demander à des amis, des connaissances, des idées d'endroits où aller. Lorsque tu seras en route, seul(e) ou accompagné(e), tu peux aussi prendre du temps pour faire un voyage dans ton passé. Retrouve des bons souvenirs de choses que tu as vécues... partage-les avec la personne qui t'accompagne si tu n'es pas seul(e). Ou encore lève le voile sur quelque chose de difficile que tu as traversé il y a x années et dont tu aimerais parler... Invite l'autre personne qui est avec toi à faire de même.

Vous pouvez utiliser ce voyage vers du nouveau pour vous ouvrir d'une toute nouvelle façon et partager divers éléments de votre vie qui vous feraient du bien. Sois vrai, permets-toi d'être toi-même, et de parler des vraies choses. Et si tu es seul(e), sois à l'écoute de ce que tu sens, ce que tu penses, et observe bien toutes les nouvelles choses que tu vois. Fais de cette journée un moment unique.

---

## 59. LA PLANIFICATION D'UN VOYAGE

Quel genre de voyage aimerais-tu faire ? Aller faire du camping sauvage, aller dans un hôtel luxueux, aller dans une autre ville que tu avais envie de visiter et dans une belle petite auberge qui s'y trouve, aller en train quelque part, prendre l'avion pour un autre pays, aller dans le sud sur le bord de la mer, ou dans le Nord pour rencontrer des Inuits, aller en Europe pour découvrir l'architecture, ou en Asie pour voir ce pays si éloigné si tu vis en Amérique. Choisis le voyage que tu voudrais vivre. Demande-toi pourquoi tu voudrais aller à cet endroit ? Et précise le budget dont tu auras besoin.

Commence à planifier ce petit ou ce grand voyage. Imagine si tu veux le faire seul, accompagné, en groupe avec un guide ? Dis-toi que cela est possible. Il faut simplement que tu voies clairement en toi tous les éléments qu'il faut réunir et que tu fasses une étape à la fois pour réunir ces éléments. Dépendamment des ressources dont tu disposes, cela te prendra quelques heures, quelques jours, quelques semaines ou quelques mois à préparer ce voyage... ou peut-être aussi quelques années ! Peu importe le temps que cela te prendra, sache que la préparation est aussi un voyage. Chacune des étapes qui te conduit vers une nouvelle destination est un petit voyage en soi qui te démontre où tu en es dans le développement de tes capacités, de ta créativité, de ta confiance en toi et en les autres.

Je te suggère aussi d'apporter avec toi un Journal personnel lors de ce petit ou grand voyage. Note dans ce Journal tes états d'âme, tes doutes, tes peurs, tes questionnements, tes belles découvertes, tes rencontres stimulantes, des adresses intéressantes que tu voudras éventuellement te souvenir ou communiquer à d'autres, ou des adresses courriel de gens que tu pourras rencontrer... Tu peux aussi dessiner, colorier, coller des images dans ton Journal ou y écrire des poèmes ou des chansons. Ton Journal de voyage sera un beau souvenir que tu pourras conserver par la suite, ou montrer à des amis, à des gens de ta famille (dans les parties qui ne sont pas secrètes), avec les photos que tu auras peut-être prises aussi. Vois ce voyage comme une nouvelle étape de vie!

---

## 60. LE VOYAGE ASTRAL DANS L'AU-DELÀ...

Il existe une toute autre forme de voyage que tu ne connais peut-être pas ! Il s'agit du voyage astral. Le voyage dans ton corps d'énergie plus subtil, dans la dimension astrale de la Terre. Souvent lorsqu'on est enfant, on voyage spontanément dans l'astral, et on revient parfois à toute vitesse dans notre corps physique, ce qui nous donne la sensation de tomber dans un trou, ou de tomber dans notre corps physique à partir de très très haut !

L'astral est une dimension que nous visitons toutes les nuits dans nos rêves. Nos rêves ont lieu dans la dimension astrale. Mais comme notre conscience est endormie, dans cette dimension aux énergies plus subtiles, nous pouvons matérialiser par notre pensée ce que nous souhaitons, par conséquent, nos

rêves, habituellement, ne sont que des matérialisations éphémères de choses que notre égo veut vivre. Parfois, nous sommes dans le véritable monde astral visible par tous ceux qui sont éveillés dans l'astral et nous pouvons explorer consciemment cette dimension.

Tout ce qui se trouve dans la dimension physique a une contre-partie dans la dimension astrale et les autres dimensions encore plus subtiles car tout ce qui est dense provient en premier lieu de ce qui est subtil, des dimensions plus subtiles. Les voyageurs du monde astral découvrent donc un monde qui ressemble au monde physique mais qui en encore plus beau, à moins qu'ils se laissent guider par leur égo et se retrouvent dans des endroits sombres, lugubres, où les égos des gens veulent se rencontrer et se quereller. Si tu vis dans ton essence, dans ton amour, tu iras visiter de beaux endroits. Tu pourras aussi te déplacer à la vitesse de ta pensée ou voler dans les airs au-dessus des villes, des villages et des lieux de nature... car la subtilité de cette dimension permet aux âmes de voler à volonté et non uniquement de marcher et de subir l'effet de la densité ou de la gravité.

Ce monde est aussi le monde où chacun de nous retourne après avoir terminé une incarnation dans la 3ème dimension, ici-bas. L'astral est le lieu de séjour de l'entre deux vies, là où notre âme se retrouve entre deux incarnations, nous pouvons donc y rencontrer des gens qui sont désincarnés récemment ou depuis longtemps. Il se peut aussi que ces âmes soient montées encore plus haut que l'astral dans des dimensions encore plus subtiles: les dimensions mentale, causale, psychique ou atmique. Chacun va là où il peut aller compte tenu de l'étendu de son amour. Plus nos vibrations sont légères et harmonieuses, plus nous pouvons nous élever, plus elles sont lourdes et conflictuelles, plus nous resterons dans les dimensions plus denses.

Il existe de nombreux livres, cours, enseignants qui guident les gens afin qu'ils puissent faire du voyage astral. Si tu vas dans une librairie, tu pourras consulter de tels livres... Sur Internet également, plusieurs personnes se sont fait un site web pour partager leurs connaissances et leurs expériences sur le sujet. Il y a une école spirituelle qui donne des cours gratuits sur le sujet, en personne ou sur le web: [www.gnosticmovement.com](http://www.gnosticmovement.com) Cette école offre un livre aussi qui détaille tout le cours qui est offert. Je ne suis pas en accord avec tous les enseignements de cette école, mais je trouve que plusieurs de leurs enseignements sont justes et précieux. Tu peux aller y étudier gratuitement pendant quelques temps si tu le souhaites. Compare les informations avec celles de d'autres écoles ou de d'autres écrivains ou enseignants et conserve pour ta vie les éléments que tu trouves les plus intéressants.

Le voyage astral est cependant recommandé pour les gens qui sont déjà bien équilibrés au niveau de leur vie physique, autrement, ce type de voyage pourrait devenir une fuite, une drogue, ou les conduire dans des lieux où les égos sont très désagréables ou confrontants. Alors pour pouvoir vivre un jour de beaux voyages dans l'astral, il faut se préparer comme il faut ici pour vivre de plus en plus dans son essence de lumière, pour être bien, pour

être en paix, pour apprécier sa vie, et le voyage astral deviendra ensuite un riche complément à cela, avec la possibilité de recevoir des enseignements des maîtres ou des êtres de sagesse qui vivent dans cette dimension et dans les autres au-delà.

---

## 61. LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Si tu aimes avoir plus de compagnie dans ton appartement ou ta maison, tu peux partager ton espace de vie avec un chien, un chat, un hamster... En t'occupant d'un animal, tu ressentiras ton Amour inconditionnel se manifester et tu sentiras aussi l'Amour inconditionnel de ton animal. Certains animaux aiment tellement leur maître qu'ils prennent sur eux une grande partie de l'énergie négative qui est parfois dans l'appartement ou la maison lorsque les gens de la maison traversent une crise difficile... et l'animal développe une maladie, un cancer, des kystes... au lieu que son maître développe cela.

Les animaux offrent vraiment une présence d'Amour inconditionnel qui peut faire beaucoup de bien. Si toutefois, tu n'as pas envie d'avoir toujours en ta compagnie un animal ou si tu ne peux pas en avoir dans l'appartement où tu vis, tu peux t'offrir pour aller promener le chien du voisin ou pour aller garder le chat d'une voisine, à l'occasion, et partager un peu de temps avec cet animal. Tu peux aussi aller dans les parcs, là où les animaux courent en liberté dans la section réservée pour eux et demander à un des propriétaires de ces chiens si tu peux jouer un peu avec son animal.

Tu peux aussi aller faire du bénévolat dans une animalerie, un chenil, un lieu d'hébergement pour les animaux, ainsi tu passes quelques heures avec eux mais tu n'as pas à t'occuper tous les jours d'un animal. Et tu rends service aux gens qui travaillent avec tous ces animaux à chaque jour et qui sont parfois débordés par leurs tâches et les soins à donner.

Donc aujourd'hui, je t'invite à partager un moment d'Amour inconditionnel avec un animal de ton entourage, à la limite même, tu peux aller simplement en voir dans une animalerie près de chez toi ou dans une fourrière. Demande-toi quel lien tu aimerais avoir avec les animaux ?

Certaines personnes vont simplement dans les parcs pour contacter les écureuils et les oiseaux. Et certaines personnes qui en ont les moyens peuvent aussi se payer la compagnie d'un cheval et aller faire de l'équitation régulièrement, ou encore, y aller occasionnellement sans avoir leur propre cheval. Il y a des gens aussi qui développent des contacts chaleureux avec des animaux de fermes: des moutons, des chèvres, des vaches, des petits veaux, des petits lapins... Il y a des fermes où les gens (y compris les groupes d'étudiants) peuvent aller et établir des contacts avec les animaux, près de Montréal, je vous réfère à "L'École de la Mère Nature" à St-Jean Baptiste

de Rouville, c'est aussi un Centre Équestre. Voici leur site web:  
[www.visiteco.com](http://www.visiteco.com)

---

## 62. LE BABILLARD DE PHOTOS

Aujourd'hui, je t'invite à te faire un petit babillard de photos ou d'images qui te font du bien. Place sur ce babillard des photos d'ami(e)s ou de gens de ta famille ou encore des photos de gens qui sont dans des revues et que tu trouves inspirants, des gens qui dégagent une énergie qui te plaît ! Tu peux aussi te procurer des images de personnes célèbres du passé: Einstein, Jésus, Bouddha, Krishna, Gandhi, Mère Thérèse, Lady Diana, Martin Luther King...

Si tu ne veux pas que ce soit un babillard trop à la vue de tous, tu peux aussi mettre ces photos ou ces images à l'intérieur d'une porte de garde-robe, de pharmacie, d'armoire de cuisine... Un endroit que tu vois régulièrement mais qui n'est pas nécessairement à la vue de tous.

Je t'invite aussi à faire en sorte que les oeuvres d'art qui décorent ton appartement soit inspirantes et élevantes pour ton âme. Il y a dans certains librairies ou certains magasins de reproduction d'oeuvres d'art de magnifiques poster, des reproductions de peinture, des oeuvres de toutes sortes qui sont superbes, qui élèvent les vibrations dans une pièce et qui ne sont pas nécessairement très dispendieuses. J'ai chez moi entre autre un grand poster d'une scène de nature qui est très belle, que j'ai payé seulement 12\$ et que j'ai entouré d'un vieux cadre que j'avais trouvé dans une ruelle, le tout est très beau et ne m'a presque rien coûté !

La décoration, les images et les photos inspirantes, ce ne sont pas toujours des éléments qui coûtent très cher, c'est plutôt une question de créativité personnelle. Tu peux aussi t'acheter ou te trouver de petites images (ex: du format de cartes d'anniversaires) et les faire agrandir en format poster dans un centre de photocopies, parfois aussi tu peux les faire plastifier ou laminer si tu veux les protéger pour plus longtemps. Il y a un peintre visionnaire que j'aime beaucoup également et qui fait des formats de toutes sortes de ses oeuvres, y compris de petites cartes avec de beaux messages que l'on peut déposer sur une table de salon par exemple. Ce peintre se nomme Mario Duguay: [www.marioduguay.com](http://www.marioduguay.com)

La revue " L'Essentiel " aussi est une revue de spiritualité qui a presque toujours une section avec un artiste visionnaire, procure-toi cette revue et tu découvriras de talentueux artistes. Et les images que tu verras à certaines pages de cette revue sont si belles, que tu auras peut-être le goût d'afficher certaines d'entre elles sur ton babillard ou dans une porte de tes armoires, ou encore sur le bord de l'écran de ton ordinateur ! [www.essentielqc.com](http://www.essentielqc.com)

---

### 63. LA TÉLÉ-SANTÉ AVEC LES AMIS

Aujourd'hui, je t'invite à demander à tes ami(e)s ou à des gens autour de toi quelles sont les émissions de télé qui les inspirent vraiment ? Par exemple, moi j'ai découvert récemment au canal z l'émission: "Le Messager des Ténèbres". Il s'agit d'un homme qui travaillait autrefois pour le Diable et qui a décidé d'aider les êtres à se défaire de pactes qu'ils ont faits avec Satan pour avoir plus d'argent, de gloire, de succès, de... et éviter de se retrouver dans ses mains après avoir désincarné. C'est une émission très intéressante qui fait beaucoup réfléchir sur les motivations que nous avons dans notre vie, sur nos choix, sur les répercussions de nos choix, sur notre créativité...

Il y a aussi l'émission: Deuxième Chance, où l'on voit un, deux ou trois anges qui aident une personne à revivre une partie de sa vie où elle a tout gâché... Ils font une entente avec un Juge Céleste et reviennent en arrière dans le temps pour 3 jours pour aider la personne à rejouer sa vie autrement dans un contexte légèrement différent. Et selon ce que la personne fera cette fois, toute sa vie future pourra être différente ! C'est aussi une très bonne émission qui éveille les gens sur la responsabilité que nous avons en tout temps pour créer et re-crée notre vie. Ainsi que toute l'aide céleste que parfois nous recevons sans en avoir conscience.

Il y a des téléromans aussi avec des personnages très nuancés, de belles scènes de vérité, de communication vraie, de transparence, d'amour sincère... Plus les créateurs s'éveillent, plus ils deviennent lumineux, plus ils créent des oeuvres percutantes et élevantes.

Choisis bien ce que tu écoutes. Observe comment tu te sens après une émission. Si elle t'a écrasé ou alourdi, essaie de ne pas l'écouter encore ou du moins, pas trop souvent. Si au contraire, tu t'es senti élevé, enthousiasmé, dynamisé, cette émission est alignée avec ton essence de lumière et va t'aider à t'élever dans ta vie.

Ne regarde pas la télévision mécaniquement. Sélectionne vraiment les informations qui apportent un plus à ta vie et qui font de toi un être plus conscient, meilleur, avec plus d'espoir pour la suite de ta vie.

---

### 64. LES PALIERS MULTIPLES FINANCIERS

Il existe de nombreuses compagnies à paliers multiples qui aident les gens à améliorer leurs finances. Chacun recevant un petit pourcentage des déboursés d'argent des gens qui sont entrés après lui (elle) dans sa lignée... C'est une façon d'avoir des revenus résiduels, autrement dit, des sommes

d'argent qui rentrent continuellement dans notre compte (tant que la compagnie existe) par l'entremise de gens entrés après nous dans la compagnie, sans que nous ayons rien à faire de particulier à un certain moment donné. Comme une femme me disait, j'étais en vacances à l'étranger et l'argent était versé dans mon compte...

Si tu connais de très bonnes compagnies à paliers multiples qui peuvent vraiment aider les gens à divers niveaux, tu peux me les faire connaître et je les mettrai sur mon site web central pour que tout le monde puisse les découvrir.

De mon côté, je suis membre de 2 de ces compagnies, je t'invite aujourd'hui à aller les découvrir... **VISION LIBERTÉ FINANCIÈRE:**  
[www.everyoneweb.fr/multimillionnaire](http://www.everyoneweb.fr/multimillionnaire) Il s'agit d'une compagnie qui donne une carte de crédit prépayée (les sommes d'argent accumulées des membres sont versées directement dessus) et chaque mois, les membres doivent mettre un montant d'argent pour avoir accès à des produits de toutes sortes dans une boutique virtuelle. Les gens sont payés ensuite selon le nombre de personnes référées. Le concept est bien expliqué sur le site et il est ouvert au niveau mondial.

L'autre compagnie dont j'ai fait partie (actuellement je la réfère seulement car je n'ai plus le temps de m'occuper de cette compagnie directement) elle se nomme ISAGÉNIX et elle aide les gens à maigrir en santé, à désintoxiquer leur corps de toutes sortes de toxines accumulées depuis des années, et aussi à maigrir sans avoir de chairs molles, ce qui est très rare ! Certains prennent les produits uniquement aussi comme supplément alimentaire pour avoir tous les aliments nutritifs dont le corps a besoin, ou pour prendre du poids s'ils sont en-dessous de leur poids santé !

Une vision de notre sang à partir d'un microscope branché à un écran... peut nous montrer la qualité de notre sang, avant et après avoir pris ces produits pour constater la grande différence. J'ai écrit un texte de quelques pages qui résume tout cela. La compagnie offre aussi des produits de soin de la peau exceptionnels et très peu dispendieux. Voici ma page web pour avoir plus d'information sur ces produits santé : [www.everyoneweb.fr/tousunis3](http://www.everyoneweb.fr/tousunis3)

C'est un chemin qui peut améliorer ta santé financière et ta santé corporelle, sans beaucoup d'effort, il y a des témoignages impressionnants des gens qui ont déjà grandement amélioré leur situation grâce à ce chemin. Je t'invite donc aujourd'hui à prendre le temps de découvrir ce que peuvent t'offrir ces compagnies... ou tu peux en découvrir d'autres du même type.

---

## 65. LES REVUES DE SPIRITUALITÉ

Il y a de nombreuses connaissances nouvelles dans notre monde qui ne sont pas encore enseignées dans les écoles primaires,

secondaires, les CEGEP ou les universités. Et qui ne sont pas non plus présentées à la télé, à la radio ou dans les journaux conventionnels.

Pour découvrir ces trésors d'information, il est utile de consulter les revues de spiritualité, par exemple : LE GUIDE RFESSOURCES, VIE ET SANTÉ, ETC... Tu peux y trouver des articles variés sur des sujets passionnants en lien avec le mieux-être: les maisons écologiques, les nouvelles inventions, les techniques avant-gardistes de guérison, les approches de développement personnel, la communication avec les animaux, les contacts avec les gens de l'au-delà, les spectacles avec des artistes dans la nouvelle conscience qui présentent des chants, des musiques, des danses... qui touchent l'âme profondément, les grandes conférences ou les projections de film du réseau parallèle (en dehors des grandes salles), l'agriculture biologique ou avec les ondes de formes sacrées, les gens qui ont vécu des contacts avec des extra-terrestres, les individus qui ont fait l'expérience d'une N.D.E. (Near Death Expérience: une mort clinique et un contact avec les guides de lumière dans l'au-delà), etc, etc...

Il y a tellement de belles personnes et de connaissances merveilleuses que seulement une petite partie de la population connaît ! Il serait bon que de plus en plus de gens s'ouvrent et prennent le temps de lire les histoires de vie, de découverte, de création, de ces individus.

Aujourd'hui, ton exercice consiste donc à te rendre dans une librairie ou un bibliothèque pour consulter gratuitement de telles revues, ou encore, d'aller dans un magasin pour t'en acheter une ou deux et prendre le temps de découvrir toutes les choses formidables qui sont annoncées et toutes les personnes lumineuses que tu ne vois pas à la télé mais qui ont été interviewées pour cette revue. Il y a aussi des sections à la fin pour faire découvrir de bonnes adresses, de nouveaux livres, des CD ou des DVD, des consultant(e)s de toutes sortes... Tu y trouveras possiblement de précieuses informations pour toi ou tes proches.

---

## 66. LES BANDES DESSINÉES

À quand remonte la dernière fois où tu as lu une bande dessinée ?

Si cela fait longtemps, si tu ne prends plus le temps de t'amuser comme un enfant à lire des bandes dessinées, il peut être utile que tu saches qu'il y en a de plus en plus qui sont créées par des créateurs très talentueux. Une fois de plus, je t'invite à élargir tes horizons et à aller dans une bibliothèque ou dans une librairie pour aller voir les anciennes ou les nouvelles bandes dessinées qui existent.

En faisant cet exercice, tu auras peut-être de grandes surprises ou des coups de coeur face à des artistes, des dessinateurs, des humoristes que tu ne connaissais aucunement. Les bandes dessinées sont de bons moyens de raconter des histoires en permettant aux

gens d'avoir des images, mais sans être obligés d'être tout près de sa télé !

Il y a aussi des livres qui sont sans images mais qui sont des contes, des légendes, et qui nous mettent plein de belles images en tête lorsqu'on les lit ou lorsqu'on les écoute. Cette année, j'ai eu un coup de coeur particulier pour un raconteur de génie, il s'appelle Fred Pellerin, il est originaire de Saint-Élie-de-Caxton, un petit village du Québec et ses livres ou ses CD audio de spectacles sont un pur bonheur, un pur délice. Si tu ne t'es pas fait raconter une bonne histoire depuis longtemps, avec des jeux de mots impressionnants et des messages percutants, je te recommande fortement de te procurer une des créations de Fred Pellerin. Tu nourriras ton coeur, ta tête et ton âme d'une façon bien particulière en sa compagnie !

---

## 67. LES LIBRAIRIES GRATUITES

Les librairies sont des endroits fascinants à mon avis ! Premièrement parce qu'on y trouve de plus en plus de choses, bien des librairies vendent autre chose que des livres, et ensuite, parce que nous pouvons parfois consulter ou écouter sur place (lorsqu'elles vendent aussi des CD) leurs produits et découvrir plein de nouvelles créations, sans nécessairement devoir tout acheter.

Il y a de grandes librairies ou de grands magasins de musique où nous pouvons nous asseoir tranquillement pour lire un livre qui est sur les tablettes (ex: les librairies Chapters et Indigo à Montréal ainsi que la librairie Nouvel Âge spécialisée en psychologie et en spiritualité, qui nous laissent également consulter les livres tout doucement). Ou encore, il y a Archambault musique avec tous les présentoirs de CD qu'on peut écouter avec des écouteurs, et même les comptoirs où l'on peut apporter 3 ou 4 CD qu'on vient de trouver dans le magasin... Le commis au comptoir les ouvre et nous permet de les écouter gratuitement, l'un après l'autre, sans obligation d'achat. Naturellement, on repart souvent avec un ou deux des CD qu'on a écouté, mais ce n'est pas obligatoire.

Ces magasins qui permettent de plus en plus aux gens de lire, de découvrir, d'écouter, sans nécessairement acheter à chaque visite sont une très belle initiative à mon avis.

Aujourd'hui, je te suggère donc d'aller dans une librairie de ce style ou encore, d'aller dans un magasin de musique avec plein de postes d'écoute... afin de découvrir de nouvelles créations qui te feront du bien. Il y a également les magasins de livres et de CD usagés qui sont des coffres aux trésors eux aussi bien des fois. Pour la moitié ou le tiers du prix, tu peux souvent trouver un super bon livre ou un CD qui te plaît beaucoup, et tu peux même aller y vendre (au quart du prix) tes vieux livres ou tes vieux CD.

En certaines occasions, j'avais l'impression qu'un Ange était passé juste avant moi pour aller porter, vendre, un livre ou un CD que je voulais beaucoup ! J'étais toute heureuse de le trouver tout à coup

sur les tablettes, comme s'il m'attendait ! Chaque jour, les livres ou les CD changent un peu à cause des nouvelles personnes qui sont venues vendre diverses choses, et en certaines occasions, nous pouvons faire des trouvailles formidables.

Prends une heure ou deux pour cela aujourd'hui et tu te coucheras ce soir avec de nouveaux trésors dans ta tête ou dans ton appartement (ou ta maison) si tu les as aussi achetés.

---

## 68. LA BIBLIOTHÈQUE NATIONALE

Chaque province ou chaque pays a une Bibliothèque Nationale où sont déposés deux exemplaires de toutes les créations qui se font dans cette province ou dans ce pays et qui sont vendues en magasin. La Bibliothèque Nationale a le mandat de conserver ces créations, pour les générations à venir. Ainsi, un des deux exemplaires qui lui est remis est placé sur des tablettes où personne ne pourra le consulter. L'autre exemplaire est mis dans une section disponible pour la consultation sur place.

Par conséquent, chaque fois que tu veux lire ou consulter un document rare que tu ne veux pas acheter ou qui est difficile à trouver, tu peux aller à la Bibliothèque Nationale et lire ce document, consulter ce document, tout à fait gratuitement ! Tous les livres, toutes les revues, tous les journaux, toutes les cassettes audio, vidéo et les DVD, sont bien rangés dans cette formidable Bibliothèque.

Au Québec, nous venons tout juste de construire une toute nouvelle Bibliothèque Nationale. Elle est immense, très moderne, très très belle, avec une grande variété de livres, revues, journaux (y compris ceux qui sont hyper spécialisés sur des sujets qui peuvent nous intéresser) et il y a aussi une section spéciale pour les enfants, une très grande section en fait pour aller découvrir de magnifiques livres avec nos enfants, avec des enfants que nous aimons, et il y a aussi une grande section avec des ordinateurs

Cette belle Bibliothèque est situé au coin des rues Maisonneuve et Berri, face au Terminus d'autobus Berri, à Montréal, juste à côté du petit Quartier latin que j'aime beaucoup aussi. J'ai vécu au coeur de ce Quartier de la ville pendant 3 ans, avant d'avoir ma fille, alors que j'étais sans enfant et que j'allais régulièrement aussi au très beau Restaurant végétarien "Le Commensal" situé dans ce Quartier (et où je donnais des conférences gratuites de psychologie et de tantrisme, dans la salle de conférence tout en haut...). J'habitais juste à côté ! Mon studio était un lieu d'ermitage super tranquille et quand je sortais j'avais toute l'animation d'un village ou d'une petite ville sur la rue St-Denis, au milieu de ce Quartier latin.

Enfin, par cela, je veux juste te rappeler à quel point nous sommes riches de toutes sortes de choses et que bien des fois nous n'en profitons pas. Si tu n'as jamais mis les pieds dans la toute nouvelle et toute belle grande Bibliothèque Nationale, je te recommande

fortement d'y aller... Je me souviens aussi d'une période passée de ma vie où je m'intéressais beaucoup aux nouveaux livres de psychologie qui sortaient mais où je n'avais pas l'argent pour les acheter. Je me rendais alors à cette Bibliothèque, à cette époque c'était l'ancienne, la plus petite... il y avait d'ailleurs un gardien de sécurité aux yeux verts très lumineux à l'entrée, il était très très gentil, et j'allais lire parfois une demi journée ou une journée entière quand je le pouvais. Je me souviens même d'avoir lu là-bas le livre de spiritualité "Les neuf visages du Christ" et d'avoir tellement pleuré... tout en lisant, au milieu de la bibliothèque, tellement c'était beau et touchant ! Enfin, chacun prend les chemins qu'il veut dans sa vie, mais celui-ci en est un de plus pour ceux et celles qui veulent le prendre à l'occasion.

---

## 69. LA RELAXATION ET LA CONCENTRATION

Il est très important de prendre le temps de relaxer et de concentrer notre mental sur très peu de choses ou sur une seule chose, à un ou à plusieurs moments de notre journée.

Notre rythme de vie est souvent très rapide, avec beaucoup d'activités à la cours et 50 000 idées dans la tête en même temps. Aujourd'hui, je t'invite à prendre un ou deux temps d'arrêt dans ta journée, simplement pour relaxer et te concentrer sur quelque chose de calmant, d'apaisant. Tu peux prendre ces instants chez toi, dans ta chambre, ou encore, dans un coin de nature, dans ta voiture, sur un banc de parc, dans une petite pièce tranquille à ton école ou à ton bureau ou dans ton entreprise. À la limite, si tu cours sans cesse après ce temps d'arrêt, tu peux aussi le prendre dans la salle de toilette !

Pour te relaxer, tu peux t'asseoir confortablement ou t'étendre, si le lieu te le permet, et tu prends quelques grandes respirations profondes, ensuite, tu demandes à l'Esprit divin en toi de te guider, de t'accompagner de près, et s'il a des messages ou des visions pour toi, au niveau de ton âme humaine, de te les donner. Puis, tu te concentres simplement sur ta respiration ou sur les battements de ton coeur, ou encore sur une fleur, sur une plante, sur une flamme de chandelle ou sur un son que tu répètes (un mantra, ex: paix, paix, paix... ou amour, amour, amour.... ou ommmm, ommmm, ommmm...).

Tu prends le temps de créer un espace de quiétude en toi, tu laisses venir ce qui vient, tu essaies de ne pas réfléchir ou de ne pas rester figé sur des préoccupations. Tu t'appliques seulement à être calme, de plus en plus calme, et à faire confiance à la vie !

Ce temps d'arrêt, de relaxation, de concentration te ressourcera et t'apportera peut-être aussi de nouvelles idées, visions, énergies, pou clarifier tes priorités et mieux savoir ce que tu veux et ce que tu ne veux pas, et ce qui est prioritaire maintenant !

---

## 70. LE JEU DE LA VIE MULTIDIMENSIONNELLE

Il y a plus de 12 ans, j'ai créé un jeu mais je ne l'ai pas commercialisé. Chez moi, j'ai un petit livre qui résume son fonctionnement, mais ce livret dort dans mes tiroirs pour l'instant.

Je vais t'expliquer en résumé de quoi il s'agit et ton exercice d'aujourd'hui est de prendre un petit temps avec quelqu'un de ton entourage pour y jouer.

Sur une feuille, tu marques les 7 dimensions de vie (détaillées au no.28), puis tu prends dans un jeu de cartes les cartes 1 à 7 en coeur et en carreau. Tu mélanges ces cartes, et chacun votre tour, vous en pigez une. Lorsque la carte est en carreaux c'est uniquement la personne qui l'a pigée qui doit faire une activité. Lorsque la carte est en coeur, ce sont les 2 personnes, ou toutes les personnes présentes dans le jeu, qui feront l'activité.

Si quelqu'un pige le 1 (l'As), il s'agit de la dimension atmique, la dimension de l'Esprit (qui correspond à l'Intelligence intuitive), il s'agit donc de faire pendant 2 à 5 minutes de la méditation ou de la relaxation, pour écouter en soi la voix de sa Conscience supérieure ou encore, la ou les personnes peuvent raconter une expérience spirituelle qui leur est arrivée dans leur vie ou un moment où elles ont écouté leur intuition.

Si quelqu'un pige la carte 2, il s'agit de la dimension psychique, celle de l'Âme divine (Amour et compassion), la ou les personnes concernées doivent faire quelque chose d'amoureux ou raconter quelque chose d'amoureux qu'elles ont vécu.

Si quelqu'un pige le 3, il s'agit de la dimension causale en lien avec l'Âme humaine (Créativité, spontanéité, projet...), alors à ce moment la ou les personnes doivent faire ou dire quelque chose en accord avec cette dimension. Et ainsi de suite... tout au long de la partie, jusqu'à ce que toutes les cartes aient été pigées.

Le 4 pour la dimension mentale: discussion, analyse, lecture, écriture...

Le 5 pour la dimension astrale: humour, art, jeu, rêve (raconter un rêve), émotions...

Le 6 pour la dimension éthérique ou vitale: aller prendre une bouffée d'air frais, une bouchée d'un fruit ou d'un légume, ou partager de la vitalité par le continuum du toucher : un baiser, une poignée de main, une accolade ou un mini massage (en privé, en couple, faire l'amour pourrait être ajouté à cette liste, mais pas en groupe, du moins, pour la majorité des gens!).

Le 7 finalement, pour la dimension physique: faire des exercices, bouger, sauter, courir, faire du yoga, danser, etc...

Ainsi, à toutes les 2 à 5 minutes, une nouvelles personne pige une carte et une nouvelle activité est faite. Les cartes pigées sont mises de côté. Par conséquent, à la fin du jeux, lorsque les 7 cartes de coeur et de carreau ont toutes été pigées, les gens ont vécu une petite session d'équilibration au niveau multidimensionnel, ou en d'autres mots, un petit work-out amical et enjoué au niveau multidimensionnel ! Tu peux jouer à ce jeu avec des gens de tout âge, et laisser chacun improviser l'activité de son choix dans la dimension en lien avec la carte pigée, ou encore, vous pouvez écrire au tout début sur une feuille les types d'activités que vous ferrez pendant la partie, lorsque les cartes 1 à 7 seront pigées.

C'est un petit jeu bien simple, bien amusant et bien révélateur. Il nous montre très rapidement nos forces et nos faiblesses. Les dimensions avec lesquelles nous sommes les plus à l'aise et celles que nous explorons moins en général et qui nous demandent plus d'ouverture pour embarquer... pour participer aisément. C'est une bonne façon aussi de connaître des collègues, des amis, des membres de notre famille ou notre propre conjoint sous un nouveau jour, à travers des activités ou des partages que nous ne sommes pas toujours habitué de faire. C'est un jeu qui nous fait aller hors des sentiers conventionnels ou habituels, nous pouvons y mettre beaucoup de créativité, et c'est souvent assez stimulant ou émerveillant, à deux ou à plusieurs (à plusieurs, c'est souvent plus humoristique !).

---

## 71. LE LEXIQUE DE PSYCHOLOGIE MULTIDIMENSIONNELLE

Aujourd'hui, comme exercice, je te suggère d'élargir ton vocabulaire de Psychologie Multidimensionnelle afin de comprendre plus en profondeur certaines notions qui décrivent le fonctionnement de l'être humain à travers toutes les dimensions de la Création. Tu peux aussi partager ces découvertes avec un ou une ami(e).

Il te suffira donc de lire quelques définitions dans le Lexique que j'ai créé à cet effet. Il est dans la section « Psychologie nouvelle » de ce site : [www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle](http://www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle) ou en Pdf dans la section Livres gratuits ici : [www.julimorin.ca](http://www.julimorin.ca)

Je suggère parfois aux gens de lire une ou deux de ces définitions par jour et en moins de 3 mois, ils ont passé à travers tout le Lexique et ont grandement élargi leurs notions personnelles de Psychologie Multidimensionnelle.

J'ai créé ce Lexique afin que nous puissions bien nous comprendre en utilisant certains mots peu conventionnels qui ne sont pas encore définis dans les dictionnaires parce qu'ils décrivent des réalités que les gens commencent tout juste à découvrir... Il s'agit donc d'un texte avant-gardiste, futuriste, qui donne aux gens des notions de ce qui sera enseigné dans 10, 20 ou 30 ans... dans les Facultés de Psychologie à l'Université !

---

## 72. LA MAISON MULTIDIMENSIONNELLE

Avec un groupe d'ami(e)s, je suis en train de mettre sur pied un projet qui va instaurer tout un Réseau de Maisons Multidimensionnelles au Québec, dans les plus grandes villes de la province: Montréal, Laval, Québec, Trois-Rivières, Sherbrooke, Drummondville, Victoriaville, Chicoutimi, Rimouski, Rivière-du-Loup, Sept-Îles...

Nous voulons créer au moins 22 Maisons, et un peu plus tard, lors qu'il y aura un besoin d'expansion, 10 Éco-Villages de partage (avec espaces de vie communautaires et privés).

Chacune de ces Maisons Multidimensionnelles a été conçue pour permettre aux gens de se découvrir aisément dans toutes leurs dimensions de vie, à travers diverses salles d'activités qu'ils pourront visiter librement... Le matériel sera en place en permanence et les gens de tout âge: adultes, adolescents et enfants, pourront venir se ressourcer, s'amuser, apprendre, créer... avec d'autres gens de la Maison.

Voici quelles seront les salles d'activités dans ces Maisons: Salle d'exercices, Salle d'art, Salle de musique, Salle d'ordinateurs, Bibliothèque (et Audio-vidéothèque), Salle de cours, de conférences et d'ateliers, Salle de création, Salle de thérapie, Salle de guérison, Salle de relaxation, de méditation et de prière, Salle d'alimentation biologique, Salle de jeux pour les enfants, Salle de vente des divers produits santé, Petite galerie d'art, petit jardin biologique sur le toit ou dans la cours...

Les gens pourront s'inscrire à l'entrée en tant que simple visiteur, ou en tant qu'étudiant ou enseignant dans tel ou tel domaine de leur choix... et pourront être jumelés avec d'autres personnes s'ils veulent apprendre ou enseigner. Et toutes les personnes, peu importe leur âge pourront utiliser la salle de cours, de conférences et d'ateliers. Si l'espace le permet, un petit théâtre, une petite salle de spectacle et une petite salle de danse feront aussi partie des salles d'activités offertes.

Les Éco-Villages seront du même type mais accueilleront beaucoup plus de gens parce que ce seront des Pavillons entiers d'activité qui seront sur place au lieu de simples salles d'activité. Et tout autour, il y aura de la verdure: des arbres, des plantes, des fleurs, des montagnes, des vallées, des lacs, des sentiers de randonnée... et des lieux d'habitation en périphérie, pour ceux et celles qui voudront vivre tout près de ces beaux Éco-Villages.

Aujourd'hui, je t'invite donc à t'asseoir tranquille et à visualiser ce futur pour le Québec et ensuite pour les autres pays, car nous voulons élargir ce Réseau aux autres pays... Tu peux t'imaginer en compagnies d'ami(e)s, de collègues ou de membres de ta famille dans ces beaux lieux de partage, d'apprentissage, de guérison et de

création.

Dans la bibliothèque, bien des informations nouvelles et peu connues en lien avec la guérison, les inventions, les technologies vertes... seront présentées afin de les faire découvrir aisément aux gens. Et tout ce qui est en lien avec la protection de l'environnement sera enseigné et mis en place pour protéger le plus possible les ressources naturelles de notre belle Terre qui attend que nous en prenions davantage soin !

Mon site de l'Éco-Village virtuel :  
[www.everyoneweb.fr/ecovillagevirtuel](http://www.everyoneweb.fr/ecovillagevirtuel)

---

### 73. LA MUSIQUE À APPRENDRE ET À JOUER

La musique est un mode d'expression universel qui touche profondément nos émotions, notre cœur et notre âme. Souvent, nous écoutons de belles musiques mais nous n'apprenons pas à en jouer, à en créer...

Aujourd'hui, je t'invite à imaginer quel instrument de musique tu aimerais apprendre. Si tu avais du temps, de l'argent, de l'énergie pour cela... quel serait ton instrument préféré. Une fois que tu auras précisé ton choix, j'aimerais que tu imagines comment tu pourrais t'organiser pour qu'au cours de cette année tu commences à apprendre à jouer de cet instrument ! De façon autodidacte ou encore avec une méthode en livre que tu pourrais t'acheter, ou en prenant des leçons en groupe ou en privé.

Si l'argent est un problème, peut-être que tu pourrais faire du troc, échanger du temps d'enseignement avec ce professeur dont tu aurais besoin pour apprendre la musique... contre du temps d'enseignement que toi tu pourrais lui offrir dans un domaine que tu connais bien, ou contre un service que tu pourrais lui offrir selon tes capacités.

Si tu es déjà musicien(ne), est-ce que tu es aussi compositeur (de musique ou de paroles de chansons) ? Tu pourrais essayer de composer aujourd'hui, si tu n'as pas l'habitude de le faire, si tu ne fais qu'interpréter habituellement les pièces des autres.

Et si tu es déjà auteur-compositeur et interprète ou musicien(ne), je t'invite à aller donner un petit spectacle gratuit à quelques personnes près de chez toi: des voisins, des personnes âgées, des personnes hospitalisées, des enfants dans une école...

Pousse un peu plus loin ton expérience personnelle en lien avec la musique. Élargis tes horizons et fais en sorte que des gens puissent entendre ce que tu joues afin de faire rayonner l'amour de la musique un peu plus loin. Tu peux aussi explorer l'univers de la danse si tu veux, en résonance avec de belles musiques qui t'inspirent: la danse moderne, la danse d'improvisation, la danse

jazz, la danse aérobique, la danse classique, la danse sociale, la danse du canard ! Amuse-toi seul(e) ou avec des ami(e)s.

---

#### 74. LA DOSE DE VIE SOLITAIRE OU COMMUNAUTAIRE

Notre vie à chacun(e), est partagée entre des moments de solitude et des moments accompagnés de d'autres personnes. Parfois nous passons trop de temps seul(e), d'autres fois nous passons trop de temps en compagnie des autres. Certaines personnes ont de la difficultés à se joindre aux gens, d'autres ont de la difficulté à faire des choses seul(e). De quel type es-tu ? Qu'est-ce qui est le plus facile pour toi ? Aller vers les gens ou rester loin des gens ? Je t'invite aujourd'hui à développer ton côté plus faible.

Si tu es souvent accompagné(e), prends du temps pour être davantage seul(e) et t'écouter intérieurement: tu peux lire, écrire, méditer, réfléchir, composer de la musique, relaxer dans un bon bain, peindre, dessiner, cuisiner, faire du ménage, faire du lavage, re-peinturer une pièce, re-décorer une partie de ton lieu de vie, écrire une lettre à quelqu'un, faire un exercice de visualisation créatrice, rédiger ton journal personnel, aller sur Internet, écouter de la musique, danser dans ton salon, regarder un coucher ou un levé de soleil, aller te promener dans un coin de nature, aller voir un musée, aller au cinéma, aller manger au restaurant en grande tranquillité, aller prendre une crème glacée, aller te faire masser ou coiffer, aller fouiner dans les magasins, aller marcher sur une belle rue ou dans de beaux jardins... ou simplement dormir, dormir, dormir, pour récupérer les heures de sommeil qu'il te manque peut-être, ou essayer d'apprendre à faire du voyage astral !

Si tu es souvent solitaire, prends du temps pour aller rencontrer des gens: propose à des gens que tu connais l'une des activités que je viens de mentionner, et au lieu de faire cette activité seul(e), fais la accompagné(e). Tu peux aussi aller assister à une conférence ou à un séminaire d'une journée ou d'une fin de semaine. Tu peux également aller danser dans un bar ou une salle de danse sociale. Tu peux aller faire du sport ou simplement aller te plonger dans une piscine communautaire de la ville. Tu peux entrer dans une nouvelle association ou un nouveau groupe de gens qui travaillent pour une cause humanitaire ou pour réaliser un projet que tu estimes. Tu peux donner ton nom à un Centre de Bénévolat pour aider des gens qui ont besoin de toi. Tu peux aller garder des enfants. Tu peux aller patiner à l'Amphithéâtre Bell (au 1000 de la Gauchetière à Montréal) qui est ouvert toute l'année ! (C'est bien amusant d'aller patiner quand il fait 35 degrés dehors en plein été.)

Prends conscience que tu as besoin, pour vivre équilibré, de temps de solitude et de temps accompagné dans ta vie pour découvrir toutes les facettes qui sont en toi. Quand tu es seul(e), certains aspects de ta personnalité sont masqués. Quand tu es accompagné(e), d'autres aspects de ta personnalité sont masqués. Donne-toi du temps pour ces deux univers et tu t'épanouiras encore plus dans toutes les sphères de ton être !

Tu deviendras aussi une personne plus autonome, plus créative et mieux ressourcee et il sera de plus en plus plaisant d'être en ta compagnie dans les moments où tu choisiras de partager ta vie parce que tu seras beaucoup plus riche de la grande diversité des activités que tu pourras faire, seul ou accompagné, et tu auras de nouveaux sujets de discussion, de découverte... à partager avec les gens.

---

## 75. LA MÉDITATION DE DÉCRISTALLISATION D'ÉGO

Il existe une forme de méditation qui te permet de te libérer des souffrances du passé et d'éliminer graduellement les flash-back de scènes de ta vie passée qui viennent parfois alourdir ta vie présente et t'empêcher de savourer ce qui survient de bon actuellement.

Aujourd'hui, je t'invite à découvrir ce que j'appelle: la Méditation de décrystallisation d'égo.

Installe-toi confortablement sur une chaise et prends 7 grandes respirations. Demande à l'Esprit divin en toi de t'accompagner dans le voyage intérieur que tu vas maintenant faire et remercie-le à l'avance de son aide. Tu peux aussi demander à ton Ange Gardien et à tes Guides de Lumières de se rapprocher et de t'assister.

Détends ton corps le plus possible, reste calme et immobile, et concentre-toi pour découvrir une scène de ton passé que tu n'as pas aimée, que tu n'as pas comprise, et qui vient souvent te hanter quand tu es bien. Tu sais, le genre de souvenir qui remonte régulièrement à la surface et qui t'empêche d'être complètement bien dans ta vie.

Laisse monter les images de ce passé... Regarde-les comme sur un écran de cinéma, mais dans ta tête, à l'intérieur de toi. Pleure aussi, si cela te fait du bien. Puis, lorsque la scène désagréable est terminée, demande à l'Esprit divin en toi de t'aider à découvrir comment tu aurais pu éviter cette situation dans ta vie passé.

Qu'est-ce que tu n'as pas fait à ce moment de ta vie et qui aurait changé la situation si tu l'avais fait ? Ou qu'est-ce que tu n'as pas dit qui aurait été important de dire pour que cela ne se produise pas ? Qu'est-ce que tu as accepté et que tu n'aurais jamais dû accepter si tu t'étais respecté(e) davantage ? Qu'est-ce que tu aurais pu imaginer comme solution et que tu n'as pas trouvé dans le feu de l'action à ce moment ? Quelle aide tu aurais pu demander et que tu n'as pas osé demander ? Quel geste tu aurais pu poser et que tu n'as pas posé ? À quel moment aurais-tu dû partir ou t'enfuir et que tu ne l'as pas fait ? Quelle porte as-tu laissé fermée ou ouverte et que tu aurais plutôt dû ouvrir ou fermer ?

Une fois que tu auras répondu à ces questions. Rejoue le début de la scène, mais cette fois, modifie le scénario, transforme-le avec la nouvelle conscience que tu as maintenant. Crée le film de la

situation idéale qui aurait dû être vécue dans ce passé de ta vie... Comprends profondément quelle partie de ton essence de lumière aurait dû se manifester, visualise-toi cette fois avec ce comportement... et laisse aller la facette d'égo du passé qui t'avait fait mal agir, mal réagir, mal parler ou je ne sais quoi d'autre.

Chaque scène désagréable de notre vie est en lien avec une facette de notre égo qui s'est manifestée... et qui nous a fait souffrir. Une peur, une colère, un orgueil, une convoitise, un aspect de luxure, une facette de gourmandise, d'envie ou de jalousie, un moment de non-amour envers nous-mêmes ou envers quelqu'un d'autre.

Identifie les facettes d'égo qui ont été présentes en toi dans la scène et demande maintenant à ta Mère divine de les décrystalliser.

Demande à être aidé(e) pour vivre de plus en plus dans ton essence de lumière. Imagine les scènes du passé transformées parce que tu es maintenant devenu(e) une nouvelle personne plus consciente.

Pardonne-toi et pardonne aux autres. Personne ne peut faire plus que ce qu'il a comme conscience de disponible dans tel ou tel moment de sa vie. Accepte d'apprendre et que les autres puissent apprendre eux-aussi. Accepte tes forces et tes faiblesses et chemine pour t'améliorer.

Fais-toi confiance, laisse le Divin qui est en toi rayonner de plus en plus, Aime-toi et Aime les gens de plus en plus. Et chaque fois que des images du passé reviennent te hanter, refais cette méditation de décrystallisation de l'égo. Un jour, tu seras entièrement libre de ton passé, tu pourras vivre enfin ta vie au présent, en étant entièrement là dans tout ton Amour!

---

## 76. LE BLOG POUR COMMUNIQUER PAR LE WEB

Si tu aimes partager tes connaissances, tes expériences, afin qu'elles puissent aider ou inspirer (ou peut-être aussi amuser) d'autres personnes, crée-toi un blog sur Internet.

Il y a plusieurs sites de création de blog très simples et gratuits sur le web. Avec ces sites pré-construits, tu n'as pas besoin de connaître la programmation web pour te faire une page de texte sur Internet. Tu utilises les pages pré-construites qu'ils ont déjà de créées, et tu ajoutes simplement tes informations et tes images, si tu veux que tes pages de texte aient aussi des images.

Tu peux donc devenir journaliste à tes heures pour raconter ta vie ou toutes sortes de choses que tu découvres de bon et de beau et qui selon toi seraient utiles d'être connues par un plus grand nombre de gens de cette planète.

Certaines personnes se font un blog avec de nouveaux messages chaque jour, d'autres chaque 2-3 jours, d'autres, une fois par semaine, par deux semaines ou par mois. Choisis la fréquence à

laquelle tu veux écrire et partager avec les gens certains éléments de ta vie.

Il se peut aussi que tu te fasses ainsi de nouveaux amis ou que tu découvres d'autres richesses du web par l'entremise des gens qui te contacteront. Lorsque tu te rends plus visible, lorsque tu donnes aux gens qui te lisent une adresse courriel pour communiquer avec toi, les gens peuvent te contacter et t'informer à leur tour de toutes sortes de choses qu'ils connaissent en lien avec ce dont tu as parlé, ce que tu as exprimé qui t'intéressait. C'est un peu comme une grande chaîne d'amitié ou de solidarité pour partager avec les gens.

Si tu sens que tu aurais envie de partager divers éléments de ton jardin plus ou moins secret, de tes connaissances plus ou moins précieuses, fais-le et tu verras tout ce que cela t'ouvrira comme nouvelles portes... Tu peux aussi aller voir les blogs des autres personnes sur le web. Inscris le mot "blog" dans la case de recherche de [www.google.com](http://www.google.com) et découvre certains des milliers de sites qui existent déjà sur Internet !

---

## 77. LE SAUT DANS L'AMOUR ET LA FOI

As-tu peur de sauter dans l'inconnu dans la vie ?

Prends-tu uniquement les sentiers que tu as déjà pris et qui sont pris également par des milliers ou des millions de gens ? Es-tu prêt(e), es-tu ouvert(e) à faire de nouvelles découvertes ? Veux-tu grandir, évoluer, changer ? Ou préfères-tu rester tel que tu es ?

Aujourd'hui je t'invite à faire un grand saut dans l'inconnu ! Je t'invite à faire un saut dans l'Amour et la Foi ! Comment ? En éliminant une situation de ta vie que tu n'aimes pas, vraiment pas, mais que tu conserves pour avoir plus d'argent ou pour avoir tel ou tel avantage...

Aujourd'hui, je te propose de choisir de t'aimer et de refuser cette situation où tu ne ressens plus d'Amour. Cesse de nourrir cet aspect de ta vie qui te fait mourir à petit feu (parce que chaque fois que tu continues d'avancer sur un chemin où tu ne ressens pas ta Joie et ton Amour, tu te trouves à nourrir ton égo de peur... de non confiance en toi et en la vie, et tu meurs ainsi un peu plus chaque jour !).

Pour parvenir à faire cela, pour cesser de nourrir cette facette de ton égo et cesser d'avancer sur un chemin qui ne t'apporte pas le Bonheur, il te faudra faire un saut dans l'Amour de toi-même et dans la Foi ! Tu devras développer la Foi que quelque chose de mieux t'attend quelque part. Tu devras réaliser que l'Univers est plein de richesses et que lorsque tu fermes une porte parce que tu n'es plus heureux(se) dans la direction où cette porte te conduit, une autre s'ouvre pour te proposer autre chose à découvrir...

La Vie est infinie et elle attend que tu acceptes ses immenses

richesses. Pour cela, tu dois avoir Foi en la Vie et en toi. Tu dois savoir ou sentir que ce que tu veux le plus au monde est possible pour toi afin que tu puisses rayonner de plus en plus et apporter au monde le meilleur de toi-même.

Aujourd'hui, fais ce saut dans l'Amour et la Foi, dis un non définitif à une situation malsaine qui dure depuis beaucoup trop longtemps dans ta vie, et aie confiance que le meilleur t'attend ! Visualise ce meilleur pour toi... Et remercie la Vie de t'avoir donné la force de choisir enfin ce meilleur pour toi. Et sois vigilant(e) avec tes pensées, une fois que ta décision est prise et que ton ancienne porte est bien fermée.

Chaque fois que tu auras des pensées négatives ou pessimistes en te disant que tu n'aurais pas dû sauter ainsi dans l'Amour et la Foi, rejette ces pensées de ton égo, dis-leur qu'elle ne sont pas intelligentes, court-cricuite-les aussi rapidement que possible, et dis-toi intérieurement que tout va bien aller, que tout a déjà commencé à s'améliorer, que le meilleur est à venir, et que ce sera merveilleux !

Car si tu doutes constamment de toi et de la vie, si tu as peur constamment et pense négativement, tu vas aimer ce qui se trouve dans tes émotions et tes pensées. Alors aie confiance. Pense positivement. Visualise uniquement le meilleur et.. remercie encore une fois pour toutes ces nouvelles et belles visions de ton futur plus heureux qui t'apparaissent maintenant.

---

## 78. LES MIRACLES QUI NOUS ENTOURENT

La vie nous apporte continuellement des miracles, mais bien souvent nous ne les voyons pas. Nous sommes si préoccupés par notre vie stressante, par nos responsabilités, par nos problèmes, par notre vie de famille, que nous ne voyons pas tous les petits et les grands miracles qui se trouvent sur notre route. Pourtant, ils sont là pour nous émerveiller !

Je vais vous en raconter un grand miracle que j'ai vécu il y a quelques années. J'étais en voiture, à l'intersection des rues Berri et Cherrier. Je tourne à droite, en oubliant de faire mon angle mort et de voir qu'il y a une petite rue juste à côté par où arrivent aussi des voitures... Trop tard ! Je tourne, et j'entre dans l'aile gauche du devant d'une voiture, qui elle, continuait tout droit sur la rue Berri. Le conducteur sort, en colère, parce que je suis entrée dans sa voiture... et que j'aurais pu le blesser grandement. Heureusement, il n'est pas blessé.

Tout à coup, nous constatons tous les deux qu'il n'y a aucune trace d'accident sur son aile avant gauche, ni non plus sur ma voiture ! C'est impossible selon notre science moderne !

Pourtant, c'est la réalité. Nous avons tous les deux l'impression d'être dans un rêve. Je viens de frapper sa voiture et il n'y a aucune

trace de cet impact sur nos voitures !

Il est tout surpris, moi aussi, il ré-embarque dans sa voiture en vitesse et repart.

Moi, je dis un immense MERCI à mes Guides de Lumière. Je viens de comprendre qu'ils ont protégé énergétiquement nos voitures. Je ne sais pas pourquoi, mais j'en suis ravie et je dis aussi merci au Ciel et à la Vie !

Un de mes amis qui converse régulièrement avec son Ange Gardien a vécu quelque chose d'encore plus spectaculaire: sur l'autoroute, lors d'un ralentissement trop rapide d'une série de véhicules, il est entré dans le derrière d'un gros camion. Et en une fraction de seconde, sa voiture s'est retrouvée intacte et dématérialisée puis rematérialisée, devant le gros camion arrêté ! Le conducteur est sorti de son camion en colère et lui a demandé qu'est-ce qu'il avait fait ? Une seconde plus tôt, il avait senti l'impact de la voiture derrière son camion et avait vu la voiture dans son rétroviseur, la seconde d'après, la voiture intacte était devant son camion ! Mon ami lui a répondu: "Je crois que nos Anges Gardiens nous ont protégés." Le conducteur du camion lui a répondu: "Fuck you !" Il est remonté sans son camion et il est reparti en contournant la voiture par la gauche.

Une fois arrivé chez lui, mon ami a demandé à son Ange Gardien pourquoi cet événement était survenu aujourd'hui ? Son Ange lui a répondu: cet homme était supposé se suicider en rentrant à la maison ce soir. Nous avons décidé de l'aider en lui donnant un choc de conscience. Il en aura pour des jours à réfléchir à ce qui s'est passé et à chercher un sens à tout cela... Mon ami était très heureux que cet accident qui en fait ne fut pas un accident ait servi à sauver la vie, du moins pour cette fois, à cet homme !

Il y a dans nos vies plein de choses similaires, plus petites ou encore plus grosses.

Le monde physique est créé par la conscience de notre Esprit divin et de tous les êtres divins qui sont dans les autres dimensions de vie. Rien n'est impossible pour l'Esprit car il est maître de la matière. Cependant, l'âme humaine, fascinée par la matière dense a oublié sa nature divine, sa grande puissance, et la Grande Communauté des Anges, des Archanges et de tous les êtres divins qui nous assistent sur tous les plans. Alors l'âme humaine se croit seule et croit que tout est difficile et souvent impossible.

Tout est possible. Il suffit de le vouloir, d'y croire, et d'Aimer plus que tout cette réalité que nous souhaitons. De cette façon, en peu de temps, un miracle se produira. En réalité, un miracle c'est quoi ? C'est simplement un acte créateur d'un être qui sait que sa puissance en tant qu'Esprit est plus forte que n'importe quelle matière dense qui semble nous faire obstacle. Le subtil génère le dense, et non l'inverse, mais nous, bien souvent, nous l'avons oublié ! Souviens-toi de la toute puissance de l'Esprit en toi, visualise ce que tu veux vraiment, mets-y tout ton Amour... et observe les miracles se produire !

---

## 79. LE DESSIN ET LA PEINTURE

Aujourd'hui je t'invite à aller au magasin à 1\$ et plus et à t'acheter une série de crayons feutres de couleur habituellement vendus pour les enfants (il y a des paquets de 12 ou de 18 crayons feutres de toutes sortes de couleurs pour 1\$ seulement) et il y a aussi de petits ensembles de peinture et de pinceaux pour le même prix. Tant qu'à être là, tu peux aussi t'acheter des feuilles blanches ou des cahiers de dessins ou de peinture.

L'exercice que je te propose aujourd'hui est de peindre ou de dessiner ton idéal de vie.

Fais un grand cercle sur ta feuille. Fais une croix à l'intérieur de ce cercle pour séparer la feuille en 4. Puis, tout autour du cercle, en lien avec les 4 sections, écris ces mot: MOI, MON AMOUREUX(SE), MA FAMILLE ET MES AMIS, MON TRAVAIL.

Dans chacune de ces sections dessine des éléments, des symboles, des détails qui te font penser à l'idéal que tu souhaites vivre dans ce volet de ta vie. Tu peux aussi y inscrire des mots si tu veux. Et tu peux ajouter des collages d'images si tu en a envie.

Crée le Cercle de ta richesse, de ton abondance, de la vie idéale que tu souhaites pour être de plus en plus heureux(e) et pouvoir apporter encore plus à tes proches et à la communauté dans laquelle tu vis. Car je ne sais pas si tu l'as déjà remarqué mais plus tu sera heureux(se), plus tu sera fort(e), enthousiaste et créatif(ve) pour apporter de belles choses aux gens autour de toi et aux situations qui demanderont ta collaboration.

Être heureux ce n'est pas être égoïste, c'est être essentialiste. C'est se connecter véritablement à notre essence de lumière et pouvoir laisser rayonner cette lumière partout où nous allons avec tous ceux que nous côtoyons, dans tous les projets que nous entreprenons. Les gens véritablement heureux sont contagieux, tout comme les gens malheureux rendent de plus en plus de gens malheureux autour d'eux.

Dessine ta vie future... ose imaginer ce qui te fait vraiment rêver... et crois que cela va se réaliser si tu fais un pas dans cette direction tous les jours en t'aimant de plus en plus.

---

## 80. LES GUÉRISSEURS LUMINEUX

Le véritable guérisseur en toi c'est ton âme divine amoureuse et ton Esprit divin rayonnant d'intelligence amoureuse. Aligne ton âme humaine avec ton âme divine et ton Esprit divin et je t'assure à

100% que tu vas guérir, et très très vite. La maladie est une vibration de l'égo qui refuse l'Amour et l'Intelligence. Alors découvre où sont les éléments de ta vie qui ne sont pas imprégnés d'Amour et d'Intelligence, change ces situations, et tu vas rapidement guérir.

L'Amour et l'Intelligence véritables sont comme des feux puissants qui peuvent éliminer, brûler, toute forme de toxine, de parasite, de kyste, de cancers ou de sida.

Rien ne résiste à l'Amour et l'Intelligence véritable qui viennent du plus profond de ce que tu es, qui viennent de ta propre nature d'âme divine et d'Esprit divin unis au Grand Esprit de Vie Universelle ! Il n'y a rien de plus puissant que cela sur Terre.

Si tu en doute, c'est que tu crois que l'égo est plus fort que l'Amour, et tu es alors dans l'une des illusions les plus souffrantes qui puisse exister car tu te sentiras toujours victime et prisonnier dans une telle façon de penser. Mets un gros égo en face d'un être plein d'Amour, et tu verras que l'être rempli d'Amour sera intouchable, invulnérable. La lumière qui rayonne de son cœur, de son âme, de son Esprit forme une bulle de lumière invincible que rien ni personne ne peut traverser. L'égo peut crier, insulter, dénigrer, critiquer... toutes sortes de formes de violences verbales, mais jamais il ne pourra toucher le corps de l'être centré dans son Amour.

Yeshua (Jésus) a été crucifié autrefois parce qu'il le voulait. Parce qu'il avait choisi de démontrer à toute l'humanité que même devant les agressions les plus horribles qui soit, les plus cruelles ou les plus barbares, il est possible de rester calme, aimant et de pardonner (et par la suite... de se régénérer !). Ainsi, nous pouvons toujours suivre son exemple et rester calme et aimant même dans les situations très difficiles.

Cependant, nous n'avons pas besoin d'être crucifiés. Cette expérience a déjà été vécue. Elle a été accomplie et pleinement accomplie et elle nous a même montré que la puissance de l'Esprit, de l'Amour et de l'Intelligence pouvait régénérer un corps profondément blessé.

Pour te guérir il te suffit de deux choses: Aimer et Pardonner. Refuse l'une de ces deux choses à toi ou à qui que ce soit, et tu deviendras malade. Aime et Pardonne et tu vas guérir. Si tu lis la vie des grands guérisseurs qui ont existé à différentes époques de l'humanité, au cours des derniers siècles ou encore plus récemment, tu découvriras que ces êtres étaient des êtres d'Amour et de Pardon. Des êtres de tendresse et de compassion. Des êtres de bonté et d'admiration.

Aujourd'hui refuse de ne pas t'Aimer et de ne pas te Pardonner. Essaie cela, juste pour aujourd'hui. Vis comme si tu t'Aimais à 100% et que tu te Pardonnais à 100%. Vis comme si tu Aimais les autres à 100% et que tu Pardonnais aux autres à 100%.

Si tu n'es pas satisfait de ta journée une fois venue l'heure de te coucher, dis-toi que demain il te sera possible de choisir de t'haïr et de haïr, de vouloir te punir et de vouloir punir les autres... et tu pourras constater à la fin de cette autre journée si cela t'aura rendu plus satisfait(e) et plus heureux(se). Vis un jour à la fois, choisis

**L'Amour et le Pardon aujourd'hui pour ta guérison, et demain tu verras ce que tu décideras.**

**J'ai écrit il y a quelques années un texte que les gens aiment beaucoup en général et qui s'intitule: LA GUÉRISON MULTIDIMENSIONNELLE ! Si tu ne l'as pas déjà lu, je te conseille vivement de le lire. Il est dans la section « Guérison globale » de mon site L'ÉCOLE VIRTUELLE : [www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle](http://www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle) ou en Pdf dans la section Livres gratuits ici : [www.juliemorin.ca](http://www.juliemorin.ca)**

**Il y a aussi un guérisseur brésilien (un chirurgien à mains nues) qui fait un travail remarquable, tu le découvriras ici: [www.casalumiere.org](http://www.casalumiere.org) ou [www.johnofgod.com](http://www.johnofgod.com) Cet homme démontre la puissance du divin ou de l'assistance d'êtres lumineux des autres plans... mais si tu ne trouves pas en toi la cause de tes malaises et de tes maladies, elles finiront toujours par revenir.**

**Alors je conseille davantage toutes les démarches d'auto-guérison, plutôt que celles où nous cherchons à nous faire guérir par quelqu'un d'autre ou par un produit extérieur qui ne fait qu'étouffer les symptômes, les signaux d'alarmes, nous disant qu'il nous faut transformer certains éléments de notre vie pour retrouver la santé.**

---

## **81. LES CARTES DE VOEUX POUR SOI**

**Connais-tu l'histoire de cet homme qui recevait de belles cartes tous les jours ?**

**Il avait déménagé dans un nouveau quartier et le facteur lui apportait presque tous les jours de belles cartes remplies de voeux et de commentaires merveilleux. Le facteur se disait ceci: "Ce doit être un homme qui a fait de bien grandes choses ou encore, c'est un grand écrivain ou un grand musicien qui a apporté beaucoup de choses à bien des gens qui veulent prennent maintenant le temps de lui écrire et de le remercier."**

**Puis un jour, il s'est décidé à demander à l'homme en question qu'est-ce qu'il faisait dans sa vie ou qu'est-ce qu'il avait fait dans sa vie pour recevoir autant de cartes ?**

**L'homme lui a répondu qu'il s'envoyait lui-même toutes ses cartes ! Il écrivait une lettre par jour en moyenne à un ami vivant quelque part dans ce pays ou dans un autre pays et dans chaque lettre il mettait une enveloppe avec une carte dedans, déjà timbrée et adressée à son nom, et il disait: "Inscris simplement un petit mot sur l'enveloppe, et met-là dans une boîte postale". Ainsi, ses amis recevaient ses lettres et lui postaient ses propres enveloppes déjà adressées et timbrées avec un petit mot affectueux inscrit dessus. Et dans chacune de ces enveloppes, il y avait un message de son Esprit divin ou de son âme divine. Car au moment où il l'avait écrit, il s'était mis au niveau de son Esprit divin ou de son âme divine, en s'adressant à lui en tant qu'âme humaine. C'est pourquoi chacune de ses cartes qu'il recevait contenait de beaux messages Intelligents et**

Amoureux et étaient signés ainsi: Ton Esprit divin qui t'Aime immensément, ou encore, Ton âme divine qui t'Aime profondément !

Dans ce même ordre d'idées, je t'invite aujourd'hui à faire cela: écris une lettre à un(e) ami(e), écris-toi ensuite une belle carte au nom de l'Esprit divin en toi ou au nom de l'âme divine en toi, mets cette carte dans une enveloppe, inscris ton adresse dessus, et mets-y un timbre aussi. Puis, mets cette plus petite enveloppe dans une plus grande enveloppe où se trouve ta lettre à ton ami(e) et n'oublie pas de lui dire d'inscrire un petit mot sur l'enveloppe et de te la poster quand il (elle) voudra.

Si tu fais cela, un jour où tu ne t'y attendras pas, tu auras une belle carte qui t'attendra dans le courrier pour te rappeler que ton Esprit divin ou ton âme divine veille sur toi !

---

## 82. LES CADEAUX POUR LES ÉTRANGERS !

Dans notre société, il y a toutes sortes d'occasions où nous donnons des cadeaux ou encore où nous en recevons. Ce genre de rituel est rendu si automatique que parfois il perd un petit peu de son aura de spontanéité et de générosité.

Aujourd'hui, je te suggère d'acheter un cadeau, de l'emballer, d'y ajouter une carte si tu veux et de l'offrir à un étranger que tu vas croiser dans la rue ou dans un lieu publique !

Fais un don complètement sans attente. Fais un geste purement gratuit. Et observe ce que tu ressentiras de bien et de bon à l'intérieur de ton coeur.

Imagine ce que cela pourrait donner si dans notre société des milliers de gens faisaient ceci tout au long de l'année ! Peux-tu imaginer la belle énergie qui circulerait partout. La joie nouvelle qui serait créée... Initie ce mouvement ou participe à ce mouvement que j'ai déjà commencé. Fais un petit, un moyen ou un grand cadeau à un étranger. À un adulte ou à un enfant. À une personne en santé, à une personne hospitalisée ou à un itinérant. Il ne faut pas que tu connaisses la personne car tu en retireras naturellement une satisfaction particulière sachant que la personne sait qui tu es. Choisis une personne qui ne te connaît pas et que tu ne recevras possiblement jamais ! Ça c'est un cadeau bien spécial, de la part d'une personne spéciale, pour une personne spéciale.

---

## 83. LE MÉNAGE ET LE LAVAGE

Aujourd'hui je t'invite à te mettre une belle musique dans ton système de son et à entreprendre le ménage ou le lavage d'une partie de ton appartement (ou de ta maison) que tu voulais faire

depuis longtemps mais que tu ne faisais jamais. Et comme récompense, lorsque ce sera fait, va t'offrir une petite gâterie dans un petit resto près de chez toi, ou va dans une librairie de livres usagés pour te dénicher un bon livre ou un bon CD à petit prix.

Lorsque nous retardons et retardons pour faire certaines parties de ménage dans notre appartement (ou notre maison) souvent cela nous achale, nous dérange intérieurement, pendant des jours, des semaines, ou des mois, mais comme nous n'aimons pas faire du ménage ou du lavage, nous pouvons attendre bien longtemps avant de le faire... J'en sais quelque chose, si tu voyais mes garde-robes... plein à craquer et tout en désordre, tu comprendrais que je sais de quoi je parle !

Cependant, certains jours, nous mettons ce ménage ou ce lavage en priorité et nous faisons un beau grand ménage ou un beau grand lavage d'un endroit de notre milieu de vie. Et après ce ménage ou ce lavage, nous avons l'impression que notre vie est plus légère tout à coup. Parfois même, nous avons le sentiment d'avoir les idées plus claires. Comme si le fait de ne plus avoir à penser à une section à ranger ou à nettoyer, libérait notre champ mental d'une préoccupation, d'un poids, et nous rendait plus disponible intérieurement.

Alors choisis ce que tu veux ranger ou nettoyer aujourd'hui et fais-toi ce plaisir qui consiste à libérer ton mental d'une préoccupation, aussitôt que ton ménage ou ton nettoyage sera terminé. Il est intéressant de remarquer aussi que la volonté est une chose qui se développe graduellement, comme les muscles. Plus tu exerces ta volonté, plus toute chose non aisée au départ deviendra facile pour toi. À l'inverse, si tu exerces rarement ta volonté, même les choses les plus simples au monde te paraîtront fort difficiles.

Si tu comprends aussi que le ménage ou le lavage au niveau physique a un effet intérieur libérateur, je t'invite à prendre le temps également de découvrir quelles sont les zones psychologiques de ta vie où il y aurait du ménage ou du lavage à faire... car si tu as bien compris ce que je t'ai partagé, lorsque tu t'occuperas aussi de ce ménage ou de ce lavage plus intérieur, tu découvriras là aussi une tranquillité, une disponibilité, une ouverture nouvelle dans ton mental qui te rendront plus alerte, plus présent(e) et plus enjoué(e) dans l'ensemble de ta vie.

---

#### 84. LES VIEILLERIES AUX VIDANGES

Depuis quand est-ce que tu n'as pas utilisé tel ou tel objet qui est dans le fond de tel tiroir de bureau, dans le fond de telle armoire, ou dans le garage ou le grenier ?

Quand as-tu mis ce vieux vêtement pour la dernière fois, ce vieux manteau ou ce vieux pantalon ? Débarrasse-toi de ce qui ne te serre plus depuis longtemps.

Donne-les aux organismes communautaires qui les ramassent ou aux magasins de vêtements usagés qui vont les revendre... ou encore, si cela te semble vraiment trop vieux ou trop usagé, mets tout cela aux vidanges !

Vide les espaces de rangement de ton appartement ou de ta maison, ne garde que ce qui te sert vraiment, et lorsque tu seras capable de voir les parois, puisque beaucoup moins de choses y seront placées, tu peux même te mettre de petits messages sur ces parois ou sur ces murs. Par exemple: Vive la propreté ! Vive l'Amour de soi et des autres ! Vive la liberté ! Youpidoudidou ! La vie est belle ! Comme c'est bon de me respecter ! J'adore créer... Je suis riche ! Je crée ma vie à ma façon ! Les Anges me protègent et m'Aiment !

Ces messages te feront sourire lorsque tu les auras oubliés et que tu les retrouveras dans x semaines ou x mois ! Tu peux aussi te coller des photos ou des billet de 5\$ ici et là, cela te fera aussi de petites surprises certains jours où tu ne t'y attendras pas.

---

## 85. LA RÉNOVATION ET LA DÉCORATION

Amuse-toi à re-décorer ton milieu de vie ou de travail. Même si ton bureau de travail ne t'appartient pas, n'hésite pas à le peindre à tes frais, à l'enjoliver, parce que tu y passes tellement d'heures que tu y gagneras beaucoup à le rendre plus attrayant.

S'il y a une salle commune, cotisez-vous et re-décorez cette salle pour vous tous ! Mets chez toi ou dans ton bureau, des couleurs, de beaux posters, des plantes ou des fleurs, des parfums ou des huiles essentiels, des arbres artificiels parfois aussi pour enjoliver l'endroit. Tu peux parfois récupérer de grandes branches d'arbres qui sont tombées et y accrocher du feuillage artificiel (vendu dans les magasins à 1\$ et plus) ou tu peux trouver des idées originales pour l'agrémenter... et faire sourire les gens qui le verront.

Tu peux aussi allumer des chandelles pour toute l'âme et la chaleur que cela met dans une pièce. Tu peux également décorer avec un toutou d'enfant, des photos de gens que tu aimes, des oeuvres d'art qui te font du bien, des instruments de musique dans un coin pour les moments de détente... Place une grande couverture que tu trouves belles sur un vieux fauteuil pas très joli afin de le rendre beau et invitant.

Remplace les meubles, mets parfois des rideaux sur les murs pour changer l'apparence, ou encore place des miroirs pour agrandir, ajoute un tapis quelque part ou change la tuile ou la céramique. Change le rideau de douche et les serviettes de bain, mets en évidence certains livres que tu aimes beaucoup, place ici et là de belles petites lampes avec des lumières tamisées pour changer l'atmosphère.

Change les draps du lit, choisis de nouvelles couleurs de draps si tu peux en acheter un nouvel ensemble (moi j'adore ce qu'on appelle

les draps santé qui sont tout doux et tout chauds en quelques secondes quand on entre dans notre lit) ou change la douillette qui est posée sur les draps, achète de nouvelles oreillers plus moelleuses, mets un petit mot doux sous l'oreiller ou dans tes ou ses souliers... Achète une jetée toute douce pour le divan du salon, ou de nouveaux petits cousins pour les sofas.

Procure-toi de la nouvelle vaisselle plus belle ou plus colorée et quelques nouveaux verres et ustensiles. Donne-toi parfois l'impression de venir de déménager et d'avoir de nouveaux accessoires. Organise ton chez toi pour y être bien, t'y sentir confortable, et pouvoir y vivre dans la tranquillité, la joie et la paix. Mets des règles claires avec les gens qui habitent avec toi pour que chacun soit respecté et que l'harmonie règne entre vous. Si tu es mal avec quelqu'un avec qui tu vis, déménage, ne reste pas dans un contexte qui te déprime.

Tu es le créateur ou la créatrice de ta vie, n'attends pas que les autres changent ta vie, change ta vie ou tes conditions de vie toi-même, n'attends pas après personne. Organise les choses pour que ton bien-être et ton bonheur puissent grandir. Couche toi le soir en visualisant pendant quelques instants la situation idéale que tu souhaites.

---

## 86. LE CONTACT AVEC LES AMIS D'ENFANCE

Aujourd'hui, j'aimerais que tu penses à ce que tu aimais faire avec tes amis quand tu étais petit(e) ou adolescent(e). Y a-t-il dans cela des choses qui te passionnent et que tu as mises de côté en vieillissant... en devenant un adulte ou un parent, peut-être aussi un grand-parent ?

Reviens quelques instants vers tes amours de jeunesse... Te souviens-tu d'épisodes de ta vie où tu as fait des choses qui t'ont profondément marqué, ou ton enthousiasme était très grand ? Te rappelles-tu d'un endroit où tu es allé qui t'a beaucoup apporté ?

Aimais-tu aller danser, faire du sport, te promener dans la nature, construire des modèles réduits de voiture, faire des casse-tête, lire des bandes-dessinées, aller en ski de fond ou en raquette ou dévaler les pentes en planche à neige ou en ski alpin. Aimais-tu lire tranquillement dans un coin ou bricoler quelque chose, aller nager ou écouter tel vidéo... discuter de tel sujet ou étudier telle ou telle chose. Jouer de la guitare ou du piano, aller à des cours de danse ou de ballet, dessiner des paysages ou des visages, jouer aux cartes, raconter des histoires, faire un party, cajoler ton amoureux(se), prendre de grandes randonnées à vélo ou en voiture, aller en voyage à tel endroit...

Je ne sais pas ce que tu aimais vraiment quand tu étais plus jeune, mais toi tu le sais.

Essaie de te reconnecter à certains moments de bonheur que tu as

déjà vécu, demande-toi s'il y a quelque chose en lien avec cela avec quoi tu voudrais renouer, que tu aimerais revivre, refaire ou remettre au programme dans ta vie. Est-ce qu'il y a des gens, des amis que tu aimerais revoir ? Est-ce qu'il y a des lieux que tu voudrais retourner visiter ?

Essaie de faire la paix avec l'enfant et l'adolescent(e) que tu as été et l'adulte que tu es devenu. Fais une place dans ta vie à cet enfant ou cet adolescent(e) qui est en toi. Partage avec des jeunes de ton entourage... Et si tu as vécu des moments difficiles aussi, utilise la Méditation de décrystallisation d'égo (dont je t'ai parlé au no.75) pour t'en libérer, et ne reste surtout pas piégé dans de vieilles vengeances ou de vieilles rancoeurs ou de vieilles culpabilisations de toi-même. Pardonne-toi, pardonne aux gens que tu as connu et essaie d'être le meilleur être humain que tu peux être maintenant !

---

## 87. LA VISITE DES MALADES ET LA CHAPELLE

L'exercice que je te suggère aujourd'hui est le suivant:

Rends-toi dans un hôpital près de chez toi, apporte un exemplaire ou un extrait de ce texte: "TROIS MOIS POUR RENAÎTRE À LA VIE" (fais-toi une ou plusieurs photocopies du texte ou de l'extrait que tu as choisi) et donne un de tes exemplaires à une personne qui t'inspire et que tu croieras quelque part dans un corridor, dans une salle d'attente, à un kiosque d'accueil... Fais un cadeau à cette personne, dis-lui que ces informations peuvent grandement aider quelqu'un qui cherche de nouvelles ressources ou solutions, dis-lui que ton numéro de téléphone est indiqué au verso si il (elle) voulait éventuellement parler de tout cela avec toi.

Ensuite, rends-toi à la Chapelle de l'hôpital, visualise une fontaine d'Amour qui part de la Source infinie, qui entre dans ton coeur et qui en émane pour rayonner partout dans l'hôpital et dans la ville.

Visualise que cette belle lumière vient rejoindre le coeur des médecins, des infirmières, des spécialistes, des patients, des gens de leur famille, du personnel administratif, des dirigeants, du personnel d'entretien... et fais une prière sincère pour que tous ces gens arrivent à se fusionner toujours plus à leur âme divine et leur Esprit divin.

S'il y a un livre de témoignages sur une petite table, dans la Chapelle, tu peux lire certains des beaux messages qui y sont écrits... et tu peux en écrire un aussi.

S'il y a des gens qui viennent se recueillir en même temps que toi dans la Chapelle, visualise une lumière blanche et divine de guérison qui les enveloppe et qui les guérit, demande à ce qu'ils reçoivent les informations intérieures dont ils ont besoin pour réajuster leur vie et apprendre à vivre davantage dans l'Intelligence et l'Amour.

Tout cela peut te prendre une trentaine de minutes à peine, et tu

auras semé de belles et grandes choses en si peu de temps... Ensuite tu peux retourner chez toi le coeur léger et remercier de ne pas être dans une situation aussi difficile que bien des gens qui étaient actuellement dans cet hôpital. Je fais à l'occasion ce parcours.

Lorsque je vais reconduire ma fille à l'école le matin, je passe tout près d'un hôpital, une fois que ma fille est à l'école, lorsque je n'ai pas de rendez-vous de travail très tôt, parfois j'entre dans l'hôpital et je fais ce petit parcours que je viens de te décrire, ou une partie de ce parcours, dépendamment de comment je me sens, tel jour, telle semaine... J'écoute mon coeur et je le suis.

---

## 88. LA COMPARAISON AVEC LES PIRES QUE SOI

Ta vie te paraît souvent moche parce que tu te compares à des gens qui ont l'air d'avoir une meilleure vie que toi. As-tu déjà pensé de te comparer à tous ceux et toutes celles qui ont une vie plus difficile que la tienne ?

Ton bien-être dépend souvent de la perception que tu as des choses, et des événements, et non des événements eux-mêmes. Chaque personne a sa propre façon de percevoir les choses et cela fait toute la différence dans sa vie.

Une mort aux yeux d'une certaine personne peut-être une délivrance, une bénédiction, et aux yeux d'une autre, un drame épouvantable. Un congédiement au travail peut être un bon coup de pied dans le derrière pour enfin décider de faire autre chose qui nous plairait davantage, alors que pour quelqu'un d'autre ce sera vu comme une catastrophe épouvantable. Une femme qui se fait voler son portefeuille dira: "Merci mon Dieu, je n'ai pas été blessée ou agressé, j'ai juste perdu mes cartes et un peu d'argent", une autre femme ferait une montagne avec l'événement et prendrait des jours pour s'en remettre.

Tout est relatif dans la vie. Tout dépend du point de vue à partir duquel nous regardons ce qui nous arrive. Si nous pensons aux gens qui vivent dans des territoires où il y a la guerre, où il y a eu une inondation, un ouragan, un feu, un tremblement de terre... nous pouvons trouver que nous sommes très très bien.

Il y a quelques temps j'ai lu certains livres en lien avec des prisonniers qui ont vécu des choses absolument épouvantables à mon avis dans des prisons de certains pays et même dans des prisons au Texas, en Amérique du Nord ! Leurs conditions de vie étaient si dégradantes, pendant des années, qu'il était difficile d'imaginer comment des êtres humains pouvaient survivre dans de telles conditions.

Pendant des semaines et des semaines après ces lectures, chaque fois que j'appréciais mon confort, ma nourriture, la chaleur ou la fraîcheur dans mon appartement, la propreté des lieux, les gens sympathiques, je pensais à ces hommes emprisonnés... et j'essayais

de leur envoyer à distance une belle bulle d'énergie d'amour et une pensée enveloppante en leur souhaitant des changements dans leurs conditions de vie. Je priais régulièrement pour eux et je me demandais comment changer ces conditions. Et je continue d'ailleurs à chercher des solutions face à tout cela.

En même temps, je me souvenais que certains de ces hommes disaient qu'ils avaient développé des caractéristiques exceptionnelles et précieuses dans ces conditions de vie et que sans ce contexte, peut-être qu'ils n'auraient pas développé ces caractéristiques: l'humilité, la solidarité entre eux, la prière intense (certains avaient même développé leur capacité à voyager en astral ou à contacter leurs Guides de Lumière), l'appréciation des plus petites choses de la vie, la vie dans le présent, sans attente.

Alors en résumé, aujourd'hui, lorsque ta vie te semblera difficile ou déprimante, je t'invite à penser à ce que vivent d'autres êtres humains ailleurs, de bien plus difficile, et de te dire que tu es béni de vivre la vie que tu vis et que tu peux l'améliorer, jour après jour.

---

## 89. LE RIRE QUI ALLÈGE LA VIE

Au Québec nous sommes dans un territoire où il y a une très grande quantité d'humoristes au mètre carré ! Nous avons aussi le "Festival de l'Humour" annuel, pendant l'été, et le Musée Juste pour Rire. Les gens du Québec ont un sens de l'humour très développé et bien des gens ont appris à alléger leur quotidien avec l'humour.

Il y a aussi de plus en plus de spectacles d'humour qui ont été enregistrés et mis en DVD. Nous pouvons les louer dans les Clubs vidéo et pour seulement 5-6\$, nous avons un bon spectacle dans le confort de notre salon ! À l'occasion, lorsque notre budget nous le permet, nous pouvons aussi aller en salle directement pour voir un spectacle "live". (Ou nous pouvons regarder l'horaire télé bien comme il faut, il y a souvent des spectacles d'humour des années passées qui sont télédiffusés.)

Aujourd'hui, je te suggère d'aller te louer un tel film, ou deux même si tu veux en écouter deux l'un à la suite de l'autre. Tu peux aussi échanger des films avec des ami(e)s.

Il n'est pas indispensable de rire non plus si tu es déjà en paix ou joyeux(se), l'important c'est de trouver un état où tu te sens bien. Et parfois, le sens de l'humour peut aider à dédramatiser certaines situations. Si tu connais des gens qui ont un bon sens de l'humour, essaie de passer plus de temps avec eux et d'apprendre de leur façon de voir la vie et de l'alléger par de petits détails originaux.

Tu peux aussi oser faire des choses costumées, drôles, inattendues pour faire rire les gens autour de toi: au travail, en famille ou dans ton cercle d'amis. Le ridicule ne tue pas !

Développe un sens de l'humour blanc et non noir. Un humour qui

s'enracine dans le respect et l'Amour des autres, et non un humour qui dénigre ou méprise les autres. Ainsi tu t'envoleras encore beaucoup plus haut lorsque tu riras, et il en sera de même pour les gens qui seront inspirés par ton humour et qui riront de bon coeur avec toi.

---

## 90. L'APPARENCE DE BONHEUR

Parfois les gens ont l'air heureux, mais tout au fond de leur coeur, il y a de grandes tristesses, de grandes déceptions, de grands problèmes qu'ils vivent et que nous ne connaissons pas. Les murs des maisons nous empêchent de savoir tout ce qui se passe dans les familles, dans les relations de couple, dans les appartements avec colocataires...

En général, chaque personne ou chaque famille a son lot de difficultés à traverser: pour une famille c'est un enfant plongé dans la drogue, pour une autre famille c'est un enfant qui s'est suicidé, pour une autre famille c'est un membre qui s'est éloigné et dont plus personne n'a de nouvelles, pour une autre famille c'est un accident de voiture qui a fauché une ou deux personnes, pour une autre famille c'est un bébé gravement malade ou un parent qui lutte contre le cancer, pour une autre famille c'est une grosse faillite d'entreprise ou un scandale qui éclate, pour une autre famille c'est un être marginal qui a été contacté par les extra-terrestes et que tout le monde rejette, pour une autre famille c'est une des personnes qui est clairvoyante, qui voit les Anges et les Guides de Lumière et que tous les autres ridiculisent parce qu'ils sont athés, pour une autre famille c'est un mariage entre deux religions différentes et une guerre spirituelle entre eux, pour une autre famille, c'est un membre parti vivre dans un autre pays et qu'on ne voit presque plus, pour une autre famille c'est un membre qui est schizophrène ou autiste ou profondément dépressif...

Aujourd'hui, j'aimerais que tu te souviennes que toutes les familles ont leur lot de problèmes. Il n'y a pas de famille parfaite ou de famille idéale. Il y a par contre des familles où les gens essaient de se pardonner et de s'aimer davantage, où les gens essaient de s'entraider et de se respecter davantage malgré les différences de visions, d'intérêts et de compréhension. Si tu veux une meilleure vie, et une meilleure famille, commence par devenir toi-même un membre de la société, un membre de ta famille, qui le premier, choisit de pardonner, d'aimer, de respecter, de comprendre... au lieu de juger, de dénigrer, de condamner. Avec beaucoup d'Amour, il est possible de guérir toutes les relations au fil du temps et de sentir la paix nous inonder, malgré tout ce qui s'est passé dans le passé !

---

## 91. LE VOYAGE DANS UN PAYS PAUVRE

Si tu veux vivre un grand dépassement et découvrir un moyen rapide de changer ta façon de voir l'ensemble de ta vie, pars en voyage et rends toi dans un pays très pauvre. Tu seras peut-être surpris aussi de découvrir que dans ces régions de la Terre, parfois les gens sont très forts intérieurement, très spirituels, et même s'ils auraient toutes les raisons de pleurer, de déprimer, de se suicider, ils sont plutôt dynamiques, décidés, optimistes et rieurs ! Ces gens ne comptent pas sur le matériel pour être heureux mais sur leurs ressources intérieures: leur créativité, leur esprit de solidarité, leur amour les uns pour les autres, leurs talents pour chanter et danser, leur ingéniosité pour faire des merveilles avec presque rien, leur capacité d'apprécier chaque chose qu'ils ont !

Je t'invite à aller en Inde, en Afrique, en Amérique du Sud, dans des régions où les gens n'ont rien du confort matériel que nous avons. Lorsque tu reviendras, après 2 semaines, 2 mois, 6 mois... tu sauras que tu as tout ce qu'il faut ici pour être heureux et qu'il est temps d'arrêter de te plaindre, de te morfondre, d'angoisser, de te faire pitié... (Tu peux aussi aller discuter avec des gens qui sont allés dans ces pays et qui peuvent te raconter leur expérience.)

Utilise les ressources qui sont en toi, tout ce que tu as déjà de talents, de capacités, de ressources externes également, et fais un pas dans une direction lumineuse, chaque jour de ta vie. Au fil des semaines, des mois et des années, ta vie va se métamorphoser entièrement et tu seras capable de relativiser et de voir le bon côté de tout ce qui survient.

Tu peux toujours apprendre quelque chose pour t'élever, grandir et t'éveiller dans toute situation qui survient dans ta vie. Et si tu doutes de tes capacités, je te suggère d'aller à la librairie Nouvel Âge de Montréal et de t'acheter le CD audio intitulé: "Le plus grand Miracle du monde" de Og Mandino (tu peux aussi te procurer le livre). C'est un texte magnifique, extraordinaire même, qui a fait pleurer des milliers de gens et qui nous aide à faire des prises de conscience très importantes. Écoute cette histoire ou lis-la et ta vie changera.

---

## 92. LE TRAVAIL HUMANITAIRE

Il y a une autre décision que tu pourrais prendre aujourd'hui si tu es vraiment tanné de la vie que tu vis actuellement: choisis d'aller faire du travail humanitaire.

Tu peux aller dans un pays où des centaines ou des milliers de gens ont grandement besoin de toi. Tu peux travailler dans un orphelinat, un jardin communautaire, une équipe de création de routes et de puits, un groupe de gens qui construisent ou reconstruisent des maisons, une école, un hôpital, une cuisine communautaire, une église, une compagnie qui a besoin de cadres pour aider les employés à apprendre leur travail ou à devenir eux-mêmes des cadres, un bureau de comptabilité ou de droit, une clinique de psychologie, un centre d'adoption international, une maison pour les mourants, une régions dévastée par une catastrophe où de l'aide

urgente est nécessaire...

Si tu as toujours l'impression que personne ne t'aide, choisis toi-même d'aller aider pour renverser la balance. Déploie ta volonté, tes capacités, aime les gens, aide-les... et tu verras que graduellement plein de choses vont changer dans ta vie parce que toutes tes énergies vont changer, parce que ton aura va se transformer, parce que ton attitude va être plus positive et lumineuse, et tu vas attirer de nouvelles personnes autour de toi. Qui sait, tu peux même rencontrer ton âme soeur dans un autre pays !

---

### 93. LA PAUSE ENTRE AMOUREUX

Si tu vis en couple et que tout va bien, continues tout ce que tu fais déjà, tout est parfait !

Si tu vis en couple et que régulièrement tu te sens mal, tu as le sentiment d'être frustré, fâché, oublié, ou encore tu ne sais plus trop si tu aimes ou non la personne avec qui tu vis, prends un temps de pause avec cette personne pour voir plus clair en toi et laisser aussi à l'autre le temps de sentir et de savoir ce que tu représentes vraiment.

Aujourd'hui, tu peux choisir de dire à ton conjoint (ta conjointe) que tu quitteras l'appartement (ou la maison) pour un week-end, pour une semaine, pour deux semaines ou pour un mois, ou encore, pour une période indéterminée.

Va pour quelques temps chez tes parents, chez ton frère ou ta soeur, ou chez un ou une ami(e), tu peux peut-être aussi aller chez un collègue d'étude ou de travail ou encore dans une auberge de voyage (15\$ par nuit environ), un « bed and breakfast » (50 à 100\$ par nuit environ) ou tu peux te louer un petit studio ou une petite chambre tout équipé quelque part, près de ton lieu de travail, pour le temps dont tu as besoin. Il y a aussi des Monastères ou des Congrégations de religieux ou de religieuses qui ont quelques chambres disponibles pour x semaines ou mois, tu seras nourri, logé et accompagné de gens bienveillants autour de toi (le coût: parfois c'est gratuit, habituellement c'est aux environs de 50\$ par jour).

Si tu vois moins souvent la personne avec qui tu es en couple, tu auras plus de temps pour toi, tu pourras rencontrer tes ami(e)s ou les gens que tu voudras sans rendre de compte à personne, tu pourras sentir si cette personne te manque, si tu es davantage avec elle par amitié, par envie de sexualité, par complicité de discussion, par partage de rôle parental, par communion d'âme réelle et spirituelle... ou qui sait, peut-être aussi par pression de tes parents ou de tes enfants ou par insécurités financières.

Essaie d'être aussi honnête que possible dans ce que tu vas sentir, dans ce que tu vas dire, et approfondir. Tu peux passer des moments aussi en compagnie de la personne avec qui tu viens de prendre une

distance, ce n'est pas nécessairement obligatoire de couper tout contact, l'essentiel c'est de ne pas vous voir tous les jours ou toutes les nuits.

Fais confiance à la vie, l'Amour n'a pas à être souffrant, dénigrant, étouffant, confondant...

L'Amour véritable est joyeux, plein d'estime, de liberté, de clarté. L'Amour t'aide à t'élever et à élever l'autre en même temps, tout en vous permettant de vous épanouir vraiment et de déployer grandement vos talents et vos capacités. Si ce n'est pas ce que tu vis, pose-toi de sérieuses questions, cherche les réajustements possibles ou redeviens célibataire pour x mois ou années, le temps de trouver la bonne personne pour toi avec qui tu seras vraiment heureux(se). Cette personne existe, et si tu prends le temps de te préparer à la rencontrer, cette rencontre viendra au moment le plus juste pour vous deux.

---

#### 94. LE MASSAGE EN PARTAGE

Il existe bien des formes de massage dans notre société, parfois, la douceur ou la vigueur du toucher du ou de la massothérapeute peut faire beaucoup de bien. Il est bon aussi de sentir si tu veux être massé(e) par une personne du même sexe que toi ou par une personne du sexe complémentaire. Écoute bien ce que ton corps et ton âme ont besoin.

Tu peux aussi apprendre à masser d'autres personnes, bien des cours existent dans diverses Écoles de Massothérapie. Tu peux également y aller simplement avec ton intuition, avec ton inspiration du moment, certaines personnes sont très douées naturellement pour masser sans avoir reçu aucune formation. L'âme peut avoir fait de nombreux massages aussi dans d'autres vies (d'autres incarnations...) et redécouvrir ses capacités en accéléré (tout comme un musicien peut retrouver ses talents musicaux développés dans d'autres incarnations... en très peu de temps).

Le massage apporte toutes sortes de bienfaits à divers niveaux parce qu'en plus des énergies corporelles, il nourrit aussi de diverses façons l'énergie sexuelle, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. Un massage a toujours divers effets multidimensionnels.

J'enseigne depuis plus de dix ans un type de massage encore très peu connu qui est merveilleux dans une situation de couple, entre amoureux, je l'appelle: " le Massage tantrique spirituel" et ma technique est résumée dans mon texte intitulé: Programme Tantrique Multidimensionnel. Si tu n'as pas déjà lu ce texte, tu peux le découvrir dans la section Livres gratuits ici : [www.juliemorin.ca](http://www.juliemorin.ca)

Ce massage est aussi résumé ici :  
[www.everyoneweb.fr/massagetantriquec](http://www.everyoneweb.fr/massagetantriquec)

---

## 95. LES ANNONCES DANS LES JOURNAUX

Je connais une grande quantité de gens qui se plaignent de la solitude, de ne pas rencontrer de gens avec lesquels ils ont des affinités, qui se sentent marginaux, mais qui ne font presque rien pour rencontrer de nouvelles personnes avec qui ils pourraient avoir des affinités et partager divers moments agréables d'activité. Il existe une façon très simple de rencontrer de nouvelles personnes intéressantes et d'élargir son cercle d'amis: les annonces dans les journaux, sur papier ou par l'entremise de l'informatique, sur Internet.

Il y a toutes sortes de journaux sur papier ou sur le web où les gens peuvent décrire qui ils sont et annoncer qui ils recherchent. De cette façon, ils envoient clairement le message à l'univers qu'ils sont ouverts pour rencontrer telle ou telle personne... leurs Guides de Lumière deviennent bien conscients eux aussi de cela, et vont contacter les Guides de Lumière de d'autres personnes qui correspondent en partie à la description... et il est fort possible qu'après un certain temps, les personnes qui se cherchent mutuellement vont se trouver et se rencontrer à travers de belles synchronicités (souvent orchestrées par les Guides !).

Il est bon de s'annoncer quelque part, à la limite, sur un babillard, pour attirer vers nous les gens qui nous ressemblent, les amis que nous souhaitons.

Aujourd'hui, je t'invite donc à te créer un ou plusieurs petits textes qui décrivent qui tu es et le genre de personnes que tu recherches pour divers types de partages dans ta vie...

Affiche certains de ces textes sur des babillards, publie certains dans des journaux sur papier, ou encore sur Internet, et chaque soir en te couchant et/ou chaque matin en te levant, demande aux êtres de lumière qui peuvent t'aider et demande aussi à ton propre Esprit divin de t'assister, afin que de belles rencontres se produisent.

Bien sûr, parmi toutes les personnes qui vont te contacter (par téléphone ou par courriel), il y en aura plusieurs avec qui tu n'auras pas suffisamment d'affinité pour garder le contact, mais je suis presque certaine qu'il y en aura d'autres, que tu seras bien heureux(se) de rencontrer, et quelques uns pourront devenir de très grands amis et une de ces personnes, si tu es célibataire, ton âme soeur ou un(e) amoureux(se) très intéressant(e) pour toi.

---

## 96. LES REPAS AU RESTAURANT

Est-ce que tu vas tellement souvent au restaurant que tu ne l'apprécies même plus ? Ou bien, au contraire, est-ce que tu y vas si peu souvent, à cause de ton budget trop limité, que tu ne te souviens presque plus de ce que cela fait de se faire servir un bon

repas ?

Si tu vas trop souvent au restaurant, baisse la fréquence, prends davantage de temps pour cuisiner ou pour manger chez toi des repas déjà préparés, afin de ne pas banaliser le plaisir de manger un bon repas au restaurant.

Si à l'inverse, tu ne vas presque jamais au restaurant, demande en cadeau des certificats cadeaux de certains restaurants, ainsi, à Noël ou lors de ton anniversaire, certaines personnes qui sauront que tu as mis cela dans tes choix de cadeaux pourront t'offrir de beaux certificats ! Tu peux aussi demander des certificats cadeaux de cinéma, ils peuvent servir tout autant pour le film que pour les comptoirs de nourriture et de repas, tu auras alors un deux pour un: un bon film et un bon goûter !

Tu peux aussi aller prendre seulement un breuvage et un dessert, ou une soupe et un dessert, dans un endroit qui te plaît, si ton budget ne te permet pas d'autre chose.

Il y a aussi une belle formule de plus en plus populaire: un groupe d'amis ou de gens d'une même famille se réunit dans une des maisons (ou un des appartements) et on fait venir un chef cuisinier et son assistant. Ils prépareront tout le repas (3,4 ou 5 services !), ils apporteront aussi la vaisselle généralement, ils la laveront après le repas, et tout le monde aura le bonheur d'être très bien servi et de très bien manger, comme au restaurant, mais dans le confort de sa maison, de son foyer. Et la facture sera séparée entre toutes les personnes présentes.

Cette formule est intéressante aussi pour les couples qui ont des enfants. Les enfants pourront donc jouer librement dans la maison, pendant que les adultes passeront plusieurs heures à table pour discuter, pour s'amuser, pour festoyer !

Alors aujourd'hui, je t'invite à choisir une de ces formules et à faire des démarches en ce sens, à faire des pas dans la direction de ton choix... Prépare-toi doucement à savourer un bon repas seul, avec des amis, des gens de ta famille (et peut-être aussi avec un bon film!).

---

## 97. LA PISCINE ET LA NATATION

Il existe un sport qui est très complet, très global que j'aime beaucoup et que je te recommande fortement: la natation.

Pourquoi ? Parce que la natation te permet de faire 7 activités en même temps:

1. Avant d'entrer dans l'eau, tu peux faire quelques exercices, quelques étirements, prendre le temps d'avoir chaud... et ensuite entrer à l'eau (moi j'aime bien faire 100 ou 200 coups de cordes à

danser avant d'entrer dans l'eau).

2. Une fois dans l'eau, tu peux faire des longueurs tout en douceur ou à un rythme rapide.
3. Tu peux méditer, réfléchir, imaginer, visualiser... toutes sortes de choses, en même temps que tu nages.
4. Tu peux t'arrêter quelques minutes et simplement faire des exercices de jambes, de bras, de sauts, de flexions... dans la section moins creuse de la piscine.
5. Si tu es accompagné(e), tu peux discuter avec la ou les personnes en bougeant doucement dans l'eau ou en faisant du surplace dans la section creuse de la piscine, c'est un très bon work-out.
6. Tu peux te reposer à flotter simplement sur le ventre ou sur le dos et à rêvasser.
7. Tu peux jouer avec un enfant ou avec des flotteurs (ex: de longs tubes, un ballon, une petite planche... si les accessoires sont permis dans l'eau) ou également en plongeant et en sautant dans l'eau à partir du bord de la piscine (ou du quai si tu es dans un lac).

Je t'invite donc à aller te baigner aujourd'hui dans la piscine ou le lac de ton choix.

Moi j'ai choisi d'habiter dans une grande tour de logements où nous avons une belle piscine ouverte 4 saisons par année. C'est un petit coin de paradis que j'adore fréquenter !

(J'ai mis 10 ans aussi à me préparer pour cela, à souhaiter cela, et à avoir les ressources pour habiter dans une telle tour de logements... alors je savoure pleinement ces moments.)

---

## 98. LA COMPRÉHENSION ET L'ACCEPTATION

Dans la vie, notre mental nous pousse régulièrement à trouver un sens à tout ce que nous vivons et à pouvoir comprendre pourquoi les choses se passent comme elles se passent.

Il est bien naturel d'agir ainsi, habituellement nous aimons trouver que la vie fait du sens et avoir une idée de ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour nous retrouver dans telle ou telle situation... agréable ou désagréable.

Cependant, je ne connais personne qui connaît et comprend absolument toutes les choses, toutes les situations, tous les événements. Certaines choses restent des mystères pour nous. Alors il nous faut apprendre à les accepter, sans les comprendre.

L'acceptation est une attitude profondément libérante. Accepter, c'est faire confiance à la vie. Savoir ou sentir qu'un jour, dans x

temps, nous comprendrons fort possiblement ce que nous ne pouvons pas comprendre aujourd'hui, ou encore, que nous pourrions en découvrir de bons côtés éventuellement et bien accepter ce qui nous est arrivé..

Accepter c'est aussi réaliser qu'il y a toujours deux facettes à toute situation de vie. Il y a toujours quelque chose que l'on perd et quelque chose que l'on gagne, simultanément, dans n'importe quelle expérience de vie. Ainsi, toute situation apporte avec elle un présent !

Aujourd'hui, je t'invite à prendre une série d'événements heureux et malheureux de ta vie et à trouver les éléments moins évidents au départ: dans les événements heureux, trouve ce que tu as perdu, en y pensant bien... Et dans les événements malheureux, trouve ce que tu y as gagné, en y réfléchissant bien ! La vie est ainsi faite, nous sommes toujours à la fois gagnant et perdant, que nous en soyons conscient ou non.

Si tu ne comprends pas ceci, écris-moi, donne-moi un exemple de ta vie, et je t'aiderai à voir ce que tu y a gagné et perdu. Tu peux aussi demander à des amis leur avis...

Chaque fois que tu te souviendra de cela, il te sera plus facile d'accepter tout ce que tu vis même lorsque tu ne le comprends pas encore. L'acceptation deviendra de plus en plus naturelle. Et la colère, la frustration, la rage, l'agressivité... disparaîtront de plus en plus !

---

## 99. L'UNION À L'ESPRIT DES GENS

En surface, selon les formes extérieures et les apparences, nous vivons beaucoup de conflits avec les gens que nous rencontrons.

Tous ces conflits sont des points de vue à partir de l'égo à l'intérieur de nous.

Si nous entrons vraiment dans notre Essence de lumière, uni à notre Esprit, nous ressentons l'Essence de lumière des autres, leur Esprit, et nous fusionnons avec eux au lieu de nous battre avec eux.

Toute forme de désunion, de guerre, de confrontation désagréable, est un manque de contact avec notre propre Essence, notre propre Esprit et avec l'Essence ou l'Esprit des autres.

Et comme tout part de l'intérieur de soi, tout manque de contact ou de fusion avec l'Essence des autres provient d'un manque de contact ou de fusion avec notre propre Essence. Ainsi, pour chercher à régler tout différent, toute guerre, tout conflit, il importe de chercher comment nous pouvons contacter notre propre Essence de lumière donc avec notre propre Esprit divin, le cœur Intelligent et Amoureux de ce que nous sommes vraiment.

Et de façon générale, nous pouvons dire que le contact avec notre Essence (avec notre Esprit) est naturel, sauf lorsque nous avons peur et que nous n'arrivons pas à pardonner. La peur et le non-pardon bloque en nous le contact avec notre propre Essence (notre propre Esprit), en premier lieu, et par la suite, ou simultanément, avec l'Essence des autres (l'Esprit des autres).

Alors l'exercice d'aujourd'hui est de noter les situations de conflits, de confrontation, de guerre... que tu vis, et de te demander de quoi ai-je peur et qu'est-ce que je ne me pardonne pas en lien avec ça pour que mon contact avec mon Essence (avec mon Esprit divin) et avec l'Essence des autres (l'Esprit divin des autres) me soit temporairement impossible ?

La prière, la demande d'aide à la Source Amoureuse et à ton propre Esprit divin est le chemin le plus direct pour arriver à déloger cette peur et ce non-pardon. Aie confiance, tu vas y arriver, et ce sera une grande Joie dans ton coeur, au moment où cela surviendra !

---

## 100. LE CHEMIN VERS L'IMMORTALITÉ !

Plus la Joie entre dans ton coeur, plus le sens de la mort disparaît.

Pourquoi aspirer à la mort lorsqu'on est heureux ? Quel sens la mort pourrait bien prendre lorsqu'on voudrait vivre éternellement ?

Et bien j'ai une bonne nouvelle pour toi, et pour qui que ce soit: Il est possible de ne pas mourir. Il n'est pas vrai que la mort est la plus grande justice qui soit parce que tout le monde finit par mourir. La mort est la plus grande bêtise qui soit, et tous ceux qui ne se libèrent pas de la bête en eux (de l'égo) ou de la bêtise en eux (la perte de contact avec l'Esprit Intelligent et Amoureux en eux) vont naturellement mourir. Alors que ceux qui s'en libèrent, vont vivre éternellement, vont s'immortaliser et Ascensionner !

Pourquoi ? Parce que seul l'Esprit divin peut donner la vie, la régénérer, la maintenir dans la continuité. L'Esprit donne la vie. L'égo donne la mort. Suis ton égo et tu mourras. Fusionne-toi à l'Esprit en toi et tu vivras ! Éternellement. Dans cette dimension ou dans toute autre dimension de la Création, selon ton choix.

À toutes les époques de l'humanité, il y a eu des initiés qui se sont intéressés à l'immortalité, au processus d'immortalisation, qui l'ont découvert, qui l'ont mis en application dans leur vie et qui ont atteint l'immortalité leur ayant permis par la suite d'Ascensionner dans une autre dimension de la Création, sans être passé par le processus de la mort conventionnelle.

Pour atteindre l'immortalité, pour rester jeune éternellement et Ascensionner au moment choisi... il faut se fusionner entièrement et définitivement avec notre Esprit divin. Faire en sorte que notre âme

humaine, notre âme divine et notre Esprit divin se fusionnent tous les 3 parfaitement. Et pour réaliser cette fusion, il nous faut éliminer l'égo en nous, la partie de nous qui refuse le Plan Divin, la Présence Divine, et l'Esprit divin qui nous guide...

Si tu veux vraiment ne pas mourir, tu ne mourras pas. Je fais partie des femmes initiées de notre époque moderne qui ont la mission d'enseigner à ceux et celles qui le souhaitent comment ne pas mourir, comment s'immortaliser et comment Ascensionner consciemment dans les Plans de Lumière. C'est en premier lieu mon chemin de vie... et de Lumière, et je le partage, je le fais découvrir à tous les êtres qui le souhaitent.

Si ce chemin t'intéresse, du moins en partie ou par curiosité actuellement, je t'invite à lire aujourd'hui les 2 textes que j'ai écrit sur ce sujet: **LES 33 LOIS DE L'IMMORTALITÉ** et **LE PROGRAMME TANTRIQUE MULTIDIMENSIONNEL** ( [www.juliemorin.ca](http://www.juliemorin.ca) ) puisque le Tantrisme (la Sexualité tantrique) est directement impliqué dans le processus qui nous conduit à l'immortalité.

Lis ces 2 textes... et note les passages que tu ne comprends pas, les questions que tu as... puis envoie-moi ces questions par courriel. Je serai bien heureuse de t'aider à avancer sur ce chemin qui te fera découvrir des choses merveilleuses.

Je suis ton amie pour la vie, pour l'éternité même. Tu peux compter sur moi. Tu peux savoir que je prierai pour toi et que je t'aiderai du mieux que je le pourrai si tu chemines avec moi, car je sais que nous appartenons tous deux à la même GRANDE FAMILLE.

Et si tu deviens plus heureux, je deviendrai moi aussi plus heureuse ! Ton bonheur est relié à mon bonheur et ton malheur est relié à mon malheur. Ensemble, nous pouvons nous transformer profondément, et être heureux ensemble au-delà de tout ce qui peut être imaginé !

Je t'appelle... viens avec moi, avec nous, avec tous ceux qui cheminent psychologiquement, spirituellement, pour transformer leur vie. Nous serons un jour des centaines, des milliers puis des millions à entrer consciemment ensemble dans les Mondes de Lumière extraordinaires qui existent sur cette Terre et sur d'autres terres...

Bienvenue mon ami(e), bienvenue mon frère, bienvenue ma soeur !

Je suis là, près de toi, et je t'attends pour créer avec toi un monde meilleur ici-bas et pour retourner aussi là-haut, là-bas... là d'où nous venons toutes et tous, là où se trouve notre véritable Maison de Lumière et que nous serons si heureux de retrouver enfin... après des milliers et des milliers d'années passées au loin !

Ta soeur qui t'Aime,  
Solari-Julie

