

Éveil

LE MAGAZINE

Automne 2021

DOSSIER SPÉCIAL

p.19 à 23

Elles sont

«Intui Diva»

Présenté par

Kathy Tropiano

Composer avec l'intensité énergétique
par FRANCE GAUTHIER p.8

Entrevue : Giorgia Fumanti
LA VOIE DU COEUR p.10

En NOVEMBRE, je reprends ma SANTÉ en main
par JOSÉE LAVIGUEUR p.14

Spiritualité • Développement Personnel & Mieux-Être
Santé Mentale & Neurosciences • Auteurs & Conférenciers
Entrepreneuriat

Bienvenue dans mon univers où l'on parle de *spiritualité* et de *prosperité*



**UN ACCOMPAGNEMENT
DE 10 SEMAINES**

**REJOIGNEZ LA
FORMATION !**

Elles sont
Intui-Diva

DOSSIER SPÉCIAL
Découvrez ces femmes
p.19 à 23

**Tous les détails
sur comment devenir**

Intui-Diva

au

www.kathytropiano.com

**Rejoignez la
formation !**

Elles ont osé allier
la *spiritualité* à
leur *business* & aujourd'hui
elles sont *prospères* !

**Serez-vous
du programme**

**ET
du prochain
magazine ?**

Regarde au-delà de ce que tu vois

Reconnaissez-vous cette célèbre citation extraite du film *Le roi Lion* ?

« Kathy, Kathy, regarde ce que je t'ai apporté ! C'est un melon que j'ai fait pousser dans mon jardin », s'écria la petite Samuelle en arrivant chez moi. Charmée, envoutée par cette toute petite fille, la fille d'un couple d'amis, comment pouvais-je lui dire que son melon était en fait... une citrouille !

Accroupie au sol, la tenant dans mes bras, j'ai pris le « melon » sous la pluie de clins d'œil de ses parents et je lui ai souri : « C'est donc bien gentil d'avoir pensé à moi ! »

J'adore les citrouilles. Elles sont les fruits de la terre à « l'esprit espiègle ». Leurs courbes se dessinent comme une invitation au voyage et leur versatilité se raconte en festins aux mille couleurs...



Les mille couleurs, que l'automne aussi s'amuse à déployer partout où l'on regarde. Un spectacle annuel grandiose.

J'ai quelques lieux favoris, sentiers, bords de rivières, parcs où j'aime me promener pour laisser mon esprit voguer, connecter avec l'univers et admirer les arbres qui sont couverts de rouge écarlate, d'orange et d'or en ce temps de l'année.

Bien que l'automne soit une saison qui revient annuellement, cette année, elle a quelque chose de particulier. L'avez-vous remarqué ? Les énergies sont différentes. Les vibrations, tout autant.

Comme si ce qui est invisible est aussi très palpable... Comme si ce que l'on croit être un melon est en réalité une citrouille...

Cela faisait un moment que je n'avais pas dansé. Mon corps se déhancha au rythme des feuilles qui tombaient doucement par terre, autour de moi. Je suis reconnaissante d'avoir l'opportunité d'apporter une touche de couleurs dans vos vies avec le **Magazine Éveil**, les ressources qu'il apporte, les messages qu'il transporte et l'inspiration qu'il évoque.

C'est quelque chose d'immensément grand qui nous porte tous, et si vous ne l'avez pas déjà constaté :
regardez au-delà de ce que vous voyez....



Kathy xox



dans nos pages...

HOLOSYNTHÈSE : Une nouvelle approche psychospirituelle p.6
par **Dr Mario Beauregard, PhD**

Composer avec l'intensité énergétique p.8
par **France gauthier**

Giorgia Fumanti : LA VOIE DU COEUR p.10

En NOVEMBRE, je reprends ma SANTÉ en main p.14
par **Josée Lavigueur**

Quel maillon de la chaîne humaine es-tu ? p.16
par **Guillaume Bareil**

DOSSIER SPÉCIAL : Elles sont **INTUI-DIVA** p.19 à 23

3 façons d'augmenter ta productivité sans t'épuiser p.25
par **Karine Ruel**

Transformer du regard de l'intérieur p.27
par **Claudine Blier**

Mon corps, mon héros p.30
par **Julie Dessureault**

Amour, argent, abondance... p.31
par **Aurélie Heurtebize M.Sc**

Connaissez-vous les 3 couches de la LOI DE RETOUR? p.33
par **Pierre Senez**

Le coin **LECTURE** p.36



Hola!

Tu es entrepreneure et tu veux faire des ventes sans sollicitation grâce à Instagram? Laisse-moi me présenter :
je me nomme Martine Wilky. Je suis stratège Instagram.

J'accompagne les femmes entrepreneures à élever leur notoriété, se positionner en experte afin de créer une communauté remplie de prospect chaude et prête.



Est-ce que cela te ressemble ?

- Combien de temps passes-tu à créer du contenu pour tes réseaux sociaux, en sentant que tu devrais obtenir plus..
- Pourtant, la triste réalité est que ce n'est pas ce qui se produit, n'est-ce pas ?
- T'arrive-t-il d'avoir l'impression de ne pas savoir quoi dire et comment le dire afin de captiver l'attention de ton client idéal ?
- Es-tu fatiguée de publier sans obtenir d'engagement ?

Si tu es une femme d'affaires passionnée et engagée envers sa réussite personnelle et professionnelle...

Si tu donnes ton 100% dans ta « business », que tu as une présence constante sur tes réseaux sociaux, mais tu as l'impression que ce n'est pas assez et que tu devrais obtenir ENCORE PLUS, que tu MÉRITES PLUS...



Viens me rejoindre sur Instagram!

- 3 coachings tactiques gratuits par semaine pour monétiser sur Instagram
- Des publications qui te disent étape par étape comment utiliser de façon optimale ton Instagram afin de monétiser avec cœur ta mission de vie !

 @MartineWilky

 @martinewilky

 martinewilky@gmail.com

www.martinewilky.ca

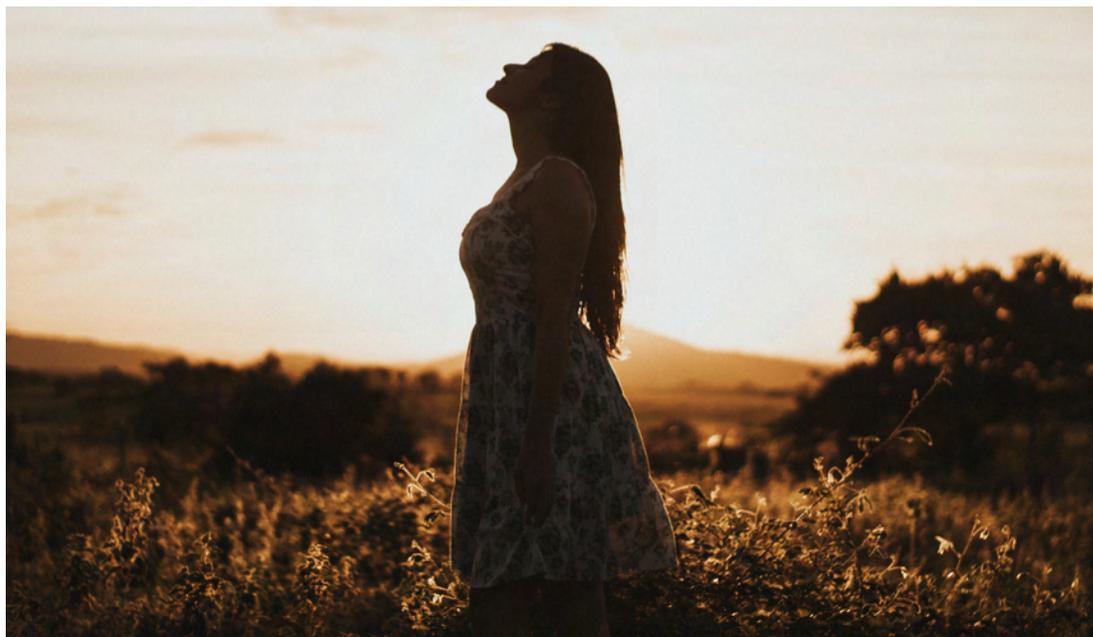
Rejoignez mon groupe privé sur FACEBOOK
facebook.com/groups/357433374951510

Holosynthèse

Une nouvelle approche psychospirituelle

Mon amie Kathy Tropiano, la créatrice du magazine ÉVEIL, m'a proposé d'écrire un article pour le second numéro de ce magazine. C'est avec joie que j'ai accepté sa proposition. Comme Kathy m'a donné carte blanche, j'en profite pour introduire les lecteurs à une approche psychospirituelle que j'ai conçue et que j'ai appelée **Holosynthèse**.

Ce terme est dérivé de deux mots qui nous viennent du grec ancien : holos, qui signifie « entier »; et sunthesis, qui veut dire « réunion ». Holosynthèse est une approche transpersonnelle visant la réalisation de Soi à travers l'harmonisation et l'intégration des différentes dimensions de l'être humain. Développée sur une période de quelques décennies, celle-ci repose principalement sur les travaux de recherche en neurosciences que j'ai menés dans un cadre scientifique, ainsi que sur mes propres expériences transpersonnelles. Jusqu'à présent, j'ai pu tester l'efficacité des concepts et des techniques utilisés dans cette approche chez plusieurs centaines d'individus.



« Holosynthèse vise à transformer le petit moi avec l'aide du Grand Moi afin qu'ultimement, ces divers aspects de l'Être fusionnent. »

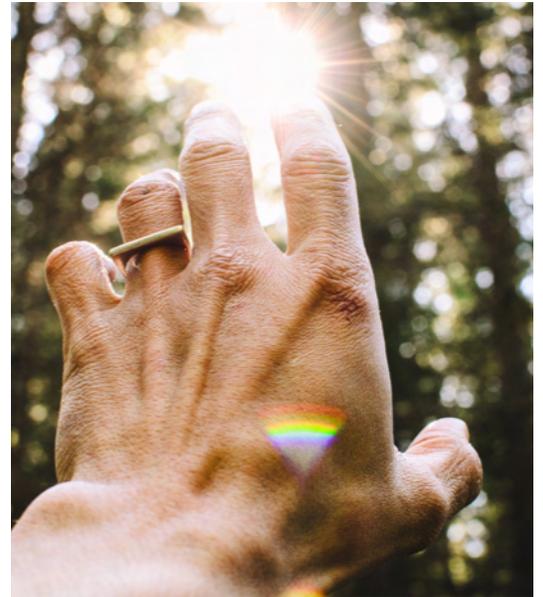
De manière plus précise, l'objectif principal de l'approche Holosynthèse est la dés-identification d'avec les processus du petit moi (aussi appelé l'ego, le mental ou le moi de surface) et le recentrage au niveau des processus du Grand Moi (qu'on appelle également Moi Supérieur, Moi divin ou Soi). Les processus du Grand Moi se déroulent au niveau du supraconscient, la partie la plus profonde de l'inconscient qui correspond à la dimension spirituelle de l'être humain.

En d'autres termes, Holosynthèse vise à transformer le petit moi avec l'aide du Grand Moi afin qu'ultimement, ces divers aspects de l'Être fusionnent. Pour ce faire, le travail pratique effectué par les participants, lors de rencontres individuelles ou d'ateliers de groupe, est réalisé en états élargis de conscience. Dans l'approche Holosynthèse, l'élargissement du champ de conscience repose sur le phénomène d'entraînement des ondes cérébrales.

Ce concept réfère au fait que la fréquence des ondes cérébrales peut se synchroniser, par le biais d'un effet de résonance, avec la fréquence d'un stimulus externe, par exemple un son. Afin de changer la fréquence des ondes cérébrales, on peut se servir de ce qu'on appelle des sons « isochrones ». Ces sons constituent des battements réguliers d'un simple ton. Autrement dit, un son isochrone est un ton qui s'efface et réapparaît rapidement à des intervalles réguliers. Cela crée des pulsations sonores distinctes et définies précisément qui sont semblables au battement d'un tambour. Ces sons isochrones peuvent être utilisés pour accélérer ou ralentir la fréquence des ondes cérébrales. Lorsque l'on change la fréquence des ondes du cerveau, on amène automatiquement une modification de l'état de conscience et un changement du sentiment d'identité.

De cette manière, même s'ils ne sont pas des experts de méditation et de la contemplation, les participants, qui sont guidés par un accompagnateur, peuvent passer doucement d'un état de petit moi à un état de Grand Moi. Dans cet état de Grand Moi, il est possible, par exemple, de :

- 1) Se libérer de schémas émotionnels problématiques et de croyances limitantes;
- 2) Recevoir des informations de manière intuitive, notamment celles portant sur le mandat de vie;
- 3) Créer consciemment et intentionnellement de nouvelles expériences;
- 4) Développer des qualités typiquement associées au domaine spirituel (amour universel, joie, paix, créativité, etc.).



Convaincu de la valeur de l'approche Holosynthèse, j'ai récemment décidé de former des accompagnateurs qui pourront guider de futurs participants sur une base individuelle et/ou lors d'ateliers de groupe. En raison des restrictions sanitaires qui sont toujours en vigueur un peu partout sur la planète, la formation Holosynthèse sera bientôt offerte en ligne plutôt qu'en présentiel. Elle est composée d'une partie théorique, constituée de 10 différents modules, et d'une partie expérientielle, qui consiste en une série d'exercices pratiques.

Paix, Amour et Lumière,

Dr Mario Beauregard, PhD

Chercheur en neurosciences et auteur

www.drmaribeau regard.com



Les personnes qui lisent cet article et qui sont intéressées par *Holosynthèse* peuvent me contacter à l'adresse courriel suivante :

dr.mario.beauregard@gmail.com

Composer avec l'intensité énergétique

L'intensité est un mot à la mode présentement, qu'on soit ou pas dans une quête spirituelle. En fait, dans son aspect lumineux de pleine conscience, l'intensité peut nous propulser dans les plus hautes sphères vibratoires et nous faire vivre des sensations extatiques. C'est ce qui se produit quand on « s'élève en amour » (par opposition à « tomber en amour »), quand on vibre fort devant une œuvre d'art qui nous émeut, quand on communie avec la nature et ses beautés, quand on pratique une activité qui nous stimule, quand on s'unit à plus grand que soi... Bref, l'intensité peut être synonyme de joie profonde, et par extension, de maîtrise.

Mais dans son aspect très 3e dimension, elle peut aussi nous jeter au tapis, quand on vit par exemple un bouleversement personnel, professionnel, familial ou amical, et qu'on perd de vue notre pouvoir de créateur. Parce que, rappelons-le, d'un point de vue spirituel, nous sommes responsables à 100% de ce que nous créons. Je vous entends déjà me dire : « On n'a tout de même pas créé la pandémie et ce qu'elle nous fait vivre! » Non, mais... En fait, si nous ne sommes pas les créateurs directs des événements mondiaux qui déstabilisent toute la planète et qui le feront encore dans le futur, nous avons totalement le choix du « comment » nous appréhendons cette situation. Je veux dire par cette affirmation qu'on peut choisir nos états d'être pour traverser une crise, quelle qu'elle soit. Nous avons donc le pouvoir de choisir la sérénité quand c'est le chaos autour de soi ou de choisir la paix intérieure quand le conflit éclate à l'extérieur ou de choisir la voie du milieu quand tout se polarise dans notre environnement.

Il en va de même pour l'intensité vibratoire qui s'élève sur notre planète. Sans rentrer dans les détails, disons que l'énergie ambiante est de plus en plus intense sur la terre, et cette amplitude est en constante croissance depuis plusieurs années. Différents facteurs peuvent expliquer ce phénomène (augmentation de la population mondiale, des ondes électro-magnétiques, des explosions solaires...), mais ce qui est important à comprendre est que ça ne va pas arrêter de s'intensifier. Nous sommes présentement à la fin d'un grand cycle de 26 mille ans d'involution, au cœur d'une bascule de conscience qui nous propulse vers un autre cycle d'évolution aussi long, relié à la précession des équinoxes. En clair, nous changeons de paradigme et cela cause aussi son lot d'intensité. Dans ce contexte, on va plutôt faire face à une augmentation continue de cette intensité vibratoire dans les prochaines années, et nos deux seules options sont :

- 1 - Suivre le mouvement en élevant notre propre fréquence vibratoire au niveau du cœur.
- 2 - Se laisser submerger par cette pression énergétique et en subir les conséquences.



L'intensité est donc au rendez-vous, c'est un fait indéniable. Ses effets sont facilement observables, ne serait-ce que par les débordements émotionnels qu'elle engendre en soi comme en chaque être humain. Alors, que veut vraiment dire « suivre le mouvement » si on choisit de ne pas se laisser engloutir par la vague? Et comment choisir la sérénité quand on se sent submergé par une émotion de colère, d'impuissance, de frustration ou de tristesse profonde?

D'abord, en prenant conscience que cette émotion existe et qu'elle a un message à nous livrer. En la laissant exister, et en prenant du recul pour la ressentir, on lui permet aussi de nous montrer le comportement à changer, l'attitude à transformer, les formes-pensées à transmuter. Puis, quand on lui a porté attention, qu'on a compris, en somme ou en partie ce qu'elle vient nous dire, on vient en même temps de semer nos premières graines de joie, de sérénité ou de paix. En somme, il est humainement impossible de ressentir la paix quand un conflit intérieur nous assaille. Ce serait comme mettre un bandage de surface sur une plaie infectée sans la nettoyer.

La première étape pour choisir nos états passe donc par l'acceptation que l'émotion a fait ou refait surface et qu'elle demande notre attention. Une fois rencontrée, cette émotion peut se dissiper sans laisser de séquelles. Dans le cas inverse, où on se répète en boucle la pensée magique: « Retrouve la paix, retrouve la paix...», alors qu'on est furieux face à une situation qui a réveillé une blessure, le fossé entre l'état qu'on souhaite obtenir et celui qu'on vit devient infranchissable. D'où l'importance d'accueillir l'émotion, une action consciente qui nous permet de se donner à soi l'étape la plus importante dans un processus pour cultiver l'amour de soi.



Et sur ce chemin, on peut aussi retrouver l'intensité lumineuse de l'union, à soi et aux autres.

« En prenant conscience qu'une émotion existe et qu'elle a un message à nous livrer, en la laissant exister et en prenant du recul pour la ressentir, on lui permet aussi de nous montrer le comportement à changer, l'attitude à transformer, les formes-pensées à transmuter. »



**Note au lecteur :* de nombreux thérapeutes, coachs et guides consacrent leur vie à l'accompagnement et en cette période de transition, il est très sage de demander de l'aide si l'intensité devient trop difficile à gérer.

**C'est aussi ce qu'on fait dans
la Masterclass de France et CIE.
Alors, prenez bien soin de vous!**

••• Pour tout savoir sur les formations et autres activités de France Gauthier, allez sur www.francegauthier.ca •••



Giorgia

FUMANTI

LA VOIE DU COEUR

Giorgia Fumanti est une femme incroyablement inspirante que j'ai eu l'honneur de recevoir à plusieurs reprises sur la scène du Salon de l'Éveil. Outre son immense talent de chanteuse reconnue mondialement et lauréate de plusieurs prix prestigieux dans son domaine, j'avais envie de vous la présenter sous de nouveaux angles.

Rencontre avec Giorgia Fumanti la femme, la mère et la chanteuse...

Par Kathy Tropiano

Quels sont tes premiers souvenirs liés à la chanson ?

Dès ma naissance, ma mère était très malade. C'est ma grand-mère, qui habitait avec nous, qui prenait soin de moi. Elle me berçait en me calmant par la chanson. Ces moments étaient synonymes de réconfort et d'intimité entre elle et moi, où je pouvais m'endormir calmement et où il m'était facile de m'évader de la réalité. J'étais une enfant très gênée, insécure, hypersensible et déjà consciente de ma connexion avec l'autre monde. Chose que je n'osais pas divulguer par peur d'être jugée.

Le chant arrivera comment dans ta vie ?

Par hasard ! J'allais souvent à l'Église. Adolescente, c'était un lieu où j'aimais me retrouver sans vraiment comprendre pourquoi. J'y suis allée avec l'intention de faire du bénévolat et pour aider des personnes handicapées. Ce même organisme cherchait de jeunes chanteurs pour faire partie de la chorale. Je suis arrivée à cette soirée avec une amie, car j'étais beaucoup trop gêné. Je savais jouer du piano, mais je n'avais jamais chanté. Je me rappelle m'être dit que je me cacherais derrière les autres afin que personne ne puisse voir si je chantais ou non. Mais, le directeur me demanda de sortir du lot afin de m'entendre seule. Tout le monde a été surpris, même moi ! Trois mois plus tard, j'étais la soliste de la chorale.

Savais-tu en cet instant que tu en ferais une carrière ?

Ça n'a pas été aussi simple. Je viens d'un petit village en Italie et mes parents n'imaginaient pas que je puisse en faire une carrière. Un rêve qui semblait inaccessible. Ils ont d'abord voulu me dissuader. C'est ce qui a fait que j'ai complété mes études en droit. Je voulais être la fille parfaite. Je voulais être aimée. Je voulais être reconnue et donc, quel excellent moyen qu'en étant avocate ! Parallèlement, j'étais dans une relation malsaine avec un homme violent. À vouloir être ce que les autres voulaient que je sois, je n'avais plus aucune estime personnelle et je me suis complètement égarée.

J'ai pris 7 ans pour comprendre... Un jour je me suis inscrite à un cours de yoga. J'ai commencé à me nourrir intérieurement, à écouter mon intuition et à avoir une foi absolue en la vie. Puis, il ne m'a fallu qu'une seule année pour reprendre ma vie et mes rêves en main.

Maurice est ton producteur et aussi ton conjoint, comment vous êtes-vous rencontrés ?

Maurice habitait au Canada, moi en Italie. Ayant sa maison de disques, il venait souvent en Italie pour le travail. Lors d'un souper, un ami lui a fait écouter mon démo. Sa réaction a été instantanée : « Qui est cette chanteuse ? Je dois la rencontrer ! » Deux ans plus tard, nous étions ensemble. D'abord par affaires, puis rapidement, par amour. J'ai eu des choix déchirants et intenses à faire. Tout quitter m'était difficile, mais je me sentais appelée, guidée. Je devais saisir l'opportunité que la vie me m'offrait.

Chanteuse, mère ou les deux à la fois ?

On a enregistré notre premier album, puis plusieurs autres. On a voyagé partout dans le monde, signé avec de grandes compagnies réputées. J'ai gagné plusieurs prix prestigieux et j'étais très reconnaissante de cette carrière, dans un milieu pas toujours évident. Je sentais que j'avais tout donné de moi-même pour la musique. Je voulais maintenant fonder une famille. Crystal, ma première fille, est arrivée. Elle a complètement changé ma vie. J'ai découvert l'amour comme jamais je ne l'aurais imaginé. C'était le paradis. J'ai pu continuer à faire de merveilleuses choses, j'ai continué à chanter et elle a voyagé avec nous, partout. C'est lors d'un voyage en Chine que j'ai demandé à visiter un orphelinat. Avant même d'avoir mon 2e enfant, je sentais déjà l'appel de l'adoption.

Puis, à 36 ans, il fut temps de penser à notre deuxième enfant, même si ce n'était pas du tout le bon moment. Au troisième mois de grossesse, j'ai fait une fausse couche. Ce fut dévastateur, un grand drame. Je trouve que ces événements sont tragiques et que l'on n'en parle pas assez. C'est difficile et les ressources sont limitées. Je suis allée chercher de l'aide sans réellement savoir comment je pourrais continuer à partager à mon public un message positif sans l'être moi-même. Puis, je suis tombée enceinte de ma 2e fille, Jasmine, qui est arrivée comme un miracle. J'avais maintenant cette magnifique réalité : la musique, mes 2 enfants, Maurice. Et même si mon père était très malade, qu'on me disait que ce serait difficile de concilier carrière et famille, j'ai décidé d'écouter mon cœur et de garder le processus d'adoption ouvert, en Chine et au Québec, aussi.



NOUVEL ALBUM

MYSTIC

GIORGIA FUMANTI

Mystic, un album qui explore et redécouvre la puissance vocale de la chanteuse alors qu'elle propose sa couleur sur de grands succès et chefs-d'oeuvre, des incontournables de la chanson classique et populaire.



Des mélodies touchantes et mémorables des célèbres **Bolero** (M. Ravel), **Va Pensiero** (G. Verdi), **Nessun Dorma** (G. Puccini), **O Fortuna** (C. Orff), **Libertango** (A. Piazzola), **Papa Can You Hear Me** (M. Legrand).

Cet album offre également une version émouvante de **Now We Are Free**, du thème du film *The Gladiator*, et du grand succès **Hallelujah** de Leonard Cohen.

Mystic... un vrai bijou!



Scanner ce code pour
ACHETER L'ALBUM ou

WWW.GIORGIAFUMANTI.COM/BOUTIQUE/

DISPONIBLE SUR TOUTES LES PLATEFORMES DIGITALES :

Un joli matin ensoleillé de 2019, j'obtenais de la Chine l'approbation pour pouvoir adopter un enfant. Quelle joie ! Le lendemain, la même approbation m'était aussi offerte par le Québec. Ce fut l'euphorie. Deux mois plus tard, nous étions dans l'avion pour aller chercher Mélody, alors âgée de 2 ans. Melody est née en 2017, à la période même où moi, je vivais une fausse couche. Une synchronicité que je ne pouvais ignorer. Ma rencontre avec elle a été un réel coup de foudre. J'avais mille peurs, mille doutes. Comment allait-elle réagir ? Et mes enfants ? S'en est suivi une longue période d'adaptation, d'ajustements de part et autre, de respect et aussi, surtout, beaucoup d'amour.

Ici au Québec, les besoins pour les enfants étaient (et sont toujours) criants. Nous étions revenus de la Chine depuis seulement 6 mois lorsque nous avons été sollicités pour devenir famille d'accueil. Nous



avons répondu à l'appel en accueillant 3 enfants, un après l'autre, à la maison. Les portes étaient grandes ouvertes, nos cœurs aussi. Chaque fois que ces enfants repartaient, c'était déchirant. Nous nous attachions rapidement. Quand ce fut le temps pour le troisième enfant de nous quitter, j'ai demandé, avec le cœur déchiré, à accueillir un enfant dont les chances qu'il reparte soient faibles. L'année dernière, en pleine pandémie, j'ai reçu l'appel pour aller chercher directement à l'hôpital un petit garçon d'à peine 2 jours. Malgré qu'il puisse retourner un jour dans sa famille d'origine, un risque omniprésent, nous avons choisi d'être là pour Raphaël. J'aide avec cœur et dévotion en faisant confiance à la vie et en faisant les bonnes choses pour les bonnes raisons.

Une pandémie synonyme, donc, de beaux moments en famille et d'un nouvel album...

C'est le timing parfait. Alors que tout était en pause, j'ai pu passer du temps avec ma famille et mon nouveau-né. Maintenant, je suis prête à reprendre la route, les voyages et je me sens plus en forme qu'il y a 20 ans ! J'ai beaucoup de vécu. Traversé plusieurs épreuves. Tant de richesse que je m'appête à partager avec joie. Tous ces accomplissements qui peuvent nourrir ma musique, ma voix et inspirer des gens de partout à travers le monde.

*Si une rencontre d'une heure en compagnie de cette talentueuse artiste peut être si inspirante, imaginez maintenant ce qu'une heure de sa musique aura comme effet sur vous ! D'ailleurs, son album **Mystic**, récemment lancé, a rapidement obtenu plus de 126K de streaming digital et je vous le recommande. Elle continuera certainement de nous inspirer par sa mission, ses valeurs et son talent et nous serons ravis d'en être positivement influencés !*

En novembre, je reprends ma *santé* en main!

Notre automne est magnifique! Il nous remplit de lumière et de beaux moments. Il nous permet d'apprécier tout ce qu'il y a de plus beau avec le cercle de saisons. Et pourtant, lorsque novembre débarque, la motivation en prend souvent un bon coup. Comment garder nos belles habitudes ? Comment pouvons-nous les récupérer?

1

Revoyez cette routine. Reconfigurez votre plan de journée afin de pouvoir maintenir une certaine régularité dans vos moments d'activité physique. Regardez aussi vos horaires de repas et assurez-vous qu'ils vous permettent de faire des choix santé. Lorsqu'on manque de temps, on a souvent tendance à se diriger vers la bouffe facile et rapide.

Faites un plan de votre semaine et tentez d'identifier 3 moments qui se prête bien à l'exercice. Inscrivez-les dans un agenda ou sur un calendrier : c'est un rendez-vous hyper important ! Un rendez-vous avec votre santé!

2

On peut avoir tendance à sauter des repas, puis se laisser aller sans retenue dans un autre... Règle générale, notre alimentation en prend un coup ! Essayez de vous replacer sur les rails d'une alimentation équilibrée sans vous imposer une diète, de grâce ! Si vous avez des fringales, essayez de trouver des options plus équilibrées que le sac de croustilles. Vous savez ce que vous avez à faire... il faut juste vous écouter et vous respecter. Il ne s'agit pas de tout éliminer ce qui vous fait plaisir, mais il s'agit très souvent de diminuer les portions et d'ajouter quelques choix plus sains. Vous connaissez tous ces trucs bien simples et bien efficaces, essayez de les mettre en application :

- choisir la plus petite portion
- partager un plat
- évitez les buffets
- buvez plus d'eau
- déjeuner dans la première heure suivant le lever

3

Trouvez une raison pour bouger tous les jours. Ceci ne signifie pas que vous devez vous présenter au gym quotidiennement. Une simple marche peut faire la différence en alternance avec vos visites au centre de conditionnement physique. Il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour.

La plupart des Québécois ne sont même pas proches de ce chiffre. C'est pourtant bien facile à changer, avec un minimum de détermination. Inscrivez-vous à une course ou un événement à venir et fixez-vous des objectifs ! Faites l'essai de nouveaux cours en groupe. Il y a désormais tant de styles : vous pourriez enfin découvrir le « mariage entraînement & plaisir »!

J'ai d'ailleurs créé une plateforme virtuelle d'entraînement en 2018 avec maintenant 20 disciplines pour tous les goûts.





Si vos intentions de remise en forme sont précises et que vous avez l'élan de vous reprendre en main, voici les éléments à considérer.

Pour bâtir un programme, il vous faut connaître vos objectifs :

- A. Diminuer son % de graisse
- B. Améliorer son tonus musculaire
- C. Améliorer sa souplesse
- D. Améliorer son endurance et son énergie quotidienne;
- E. Améliorer son bilan de santé général ou spécifique;
- F. Plusieurs de ces composantes

Vous devrez ensuite faire une évaluation de votre condition physique pour bien connaître votre point de départ. Vous aurez ensuite une prescription d'entraînement en fonction de ces évaluations et de vos objectifs.

TESTEZ L'ENDURANCE DE VOS ABDOS !

Si vous avez envie de tester vos abdominaux, voici le test classique des enroulés (les fameux sit-ups). Vous êtes sur le dos, genoux fléchis, mains sur les cuisses. Soulevez la tête et dégagez les omoplates en comptant votre nombre maximum de répétitions possible sans arrêter (avant que votre corps ne vous dise « ça suffit ! »).

Votre résultat :

Classification	20-29 ans		30-39 ans		40-49 ans		50-59 ans		60 + ans	
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
Excellente	43+	31+	35+	31+	31+	26+	27+	18+	21+	
Plus que moyenne	31-42	24-30	27-34	21-30	22-30	19-25	20-26	11-17	14-20	
Dans la moyenne	22-30	20-23	21-26	16-20	16-21	11-18	14-19	6-10	7-13	
Sous la moyenne	20-21	12-19	15-20	9-15	10-15	3-10	6-13	1-5	1-6	
Faible	0-19	0-11	0-14	0-8	0-9	0-2	0-5	0	0	

MA ZONE FIT est une plateforme entièrement virtuelle qui s'adresse à toutes les catégories d'âges.

Vous y retrouverez plus de **400 vidéos** avec **20 disciplines différentes** pour prendre soin de votre santé physique et émotionnelle.

Accessible 24 hrs/24 et 7 jours/7 dans le confort de votre foyer.

Quelle belle économie de temps et d'argent.

C'est également une **communauté privée** sur Facebook avec de beaux échanges dans la bienveillance et le respect.



Josée Lavigneur, B. Sc. phys.

Fondatrice de MA ZONE FIT

www.mazonefit.com

www.joseelavigneur.com

 facebook.com/JoséeLavigneurofficiel

Quel maillon de la chaîne humaine es-tu ?

Nous sommes UN.

La majorité des humains l'oublie, mais tous les humains, sans exception, sont reliés les uns aux autres. À tort, nous croyons parfois que nos actions nous affectent seulement personnellement. Alors que la réalité est que chacune affecte directement ou indirectement... TOUT. La nature, les animaux, les humains, ABSOLUMENT TOUT est connecté.

Si je jette un déchet par terre, il a de fortes chances de se retrouver dans un cours d'eau. Il nuira ensuite à tout l'écosystème.

Lorsque je communique ma colère à une personne, il y a de fortes chances qu'elle la transfère sur ses enfants en soirée, qui feront de même dans la cour d'école. Nous sommes réellement une longue chaîne de maillons reliés les uns aux autres. Selon moi, nous incarnons tous deux types de maillons, à un moment ou un autre de notre vie, selon les contextes.



Maillons fragiles

Lorsque nous sommes un maillon fragilisé, nos actions sont dirigées par la peur et ses dérivés. Nous émettons ce que *David Hawkins* appelle « les basses fréquences ». Nous sommes fragiles, anxieux et nous devenons alors facilement manipulables. Dans cet état de conscience, ce n'est pas le moment de prendre de grandes décisions précipitées. C'est le temps de s'arrêter pour prendre de la hauteur.

En basse fréquence, l'urgence est l'ennemi de notre bien-être personnel et du bien commun. Si quelqu'un appuie suffisamment sur les peurs d'un maillon fragile, il pourra probablement lui faire prendre des décisions incohérentes avec ses valeurs profondes.

C'est exactement ce qui se passe partout dans le monde au moment d'écrire ces lignes. La propagation de la peur abaisse des millions d'humains en fréquence. L'état d'urgence nous oblige à prendre des décisions qui ne sont pas libres et éclairées. Je dois avouer que j'ai mal à l'âme quand j'y pense. Heureusement, il y a des maillons forts...





Maillons forts

Lorsque nous sommes un maillon fort, nous stoppons la propagation de la peur et de la haine. Nous ouvrons la porte aux différentes vérités et réalités de chacun. Nous prenons des décisions en tenant compte de l'impact qu'elles ont sur le UN commun que nous formons. Et nous nous posons cette grande question :

« Si je pose cette action et que des millions d'humains font la même chose que moi, les conséquences seront-elles positives ou négatives pour le UN commun ? »

En haute fréquence, nous sommes à la recherche des vérités universelles et des solutions pour le bien de tous. Un maillon fort comprend l'effet papillon de ses agissements. Il sait que la peur attire la peur, le jugement engendre le jugement,

la colère amplifie la colère, l'intolérance génère encore plus d'intolérance. Le maillon fort est aussi pleinement conscient que l'amour engendre l'amour et que la tolérance désarme complètement la colère, la haine et les énergies négatives qui carburent aux basses fréquences. Être un maillon fort demande courage, compréhension et conviction. Les maillons forts sont puissants. Très puissants. Selon *David Hawkins*, UN seul humain qui vibre à la fréquence de l'amour contrebalance les basses fréquences de 750 000 personnes qui vibrent la peur. Lorsqu'on comprend le pouvoir des fréquences, ce que nous devons faire au quotidien

devient clair : Nous devons nous élever dans les fréquences de l'amour, la paix, le respect pour contrebalancer des millions de gens qui vivent, probablement inconsciemment, en basses fréquences.

Avec le contexte particulier qui nous affecte tous, je vous invite tous, maillons de la grande chaîne humaine, à vous poser cette question avec moi :

En ce moment, suis-je un maillon fragile guidé par la peur ou un maillon fort inspiré par l'amour ?



Guillaume Bareil
Co-Créateur Marketing
www.CoalitionMeta.com



Guillaume Bareil est un co-créateur marketing d'expérience au service des entrepreneurs conscients. Sa mission est de propager à grande échelle des marques qui élèvent la fréquence de l'humanité. Vous pouvez découvrir sa communauté au

www.CoalitionMeta.com

COACH DE VIE MARIE-ÈVE MONGRAIN



Femme de 36 ans, maman de deux jeunes filles âgées de 4 et 6 ans et veuve depuis 2017, je suis devenue coach de vie en 2019. Ma première certification a été complétée avec L'Institut des Neurosciences Appliquées offerte par David Lefrançois en 2020, mais je me suis spécialisée dans la loi de l'attraction et de la vibration en 2021 après avoir été honnête avec moi-même que ce côté m'était plus passionnant que le cerveau. Je suis donc devenue une Master Facilitatrice du programme Freedom Formula de Nick Breau.

J'ai vécu mon éveil spirituel en 2018 après avoir vécu un sentiment de rejet dans une situation amoureuse non réciproque, un an après le décès de mon mari. Au travers mes lectures et recherches de ce que je vivais, j'ai découvert que j'avais potentiellement découvert ma flamme jumelle, et pour ceux et celles qui le savent, le but de retrouver sa flamme est de provoquer la guérison émotionnelle des traumas du passé afin de revenir en union d'amour inconditionnel avec soi-même, qui ramène les deux flammes ensemble.

En travaillant ma guérison émotionnelle, j'ai découvert la loi de l'attraction et ma vie en a été changée. J'aurais aimé avoir connu cette loi dans ma jeunesse; plusieurs choses auraient été différentes. De savoir que j'ai tout le pouvoir sur ma vie en tant que créatrice de celle-ci, j'ai dû accepter de voir que j'ai créé les bonnes expériences mais aussi les « moins » bonnes, comme le décès de mon mari et mon arrestation pour avoir harcelé l'homme de mes rêves, que je croyais être ma flamme jumelle. C'est une histoire inusitée et pleine de leçons sur la pleine conscience et les énergies, surtout quand j'ai toujours été la bonne fille parfaite et celle qui « stoulait » dans sa jeunesse.

Pendant les trois années qui ont suivies mon arrestation, j'ai vécu toutes les expériences de ma vie en pleine conscience. Je m'amusais à observer ce que j'attirais selon mes pensées et mes émotions du moment. Je pouvais voir les patterns de mon passé qui revenaient sous autres formes et autres personnes, n'attendant que je change mes croyances en moi. Je suis passée au travers ce qu'on appelle la Nuit Noire de l'Âme, et c'était assez intense comme expérience, croyez-moi!

Quand j'ai commencé le processus des flammes jumelles, j'avais pour objectif l'union avec mon masculin. J'ai été longtemps dans ma propre énergie masculine de faire et de me prouver aux autres mais au fur et à mesure que j'apprenais la loi de l'attraction, et que je guérissais mes traumas, j'ai découvert que quand j'ai confiance en l'univers et que je crois que je mérite ce que je veux, je vais attirer les personnes et circonstances au lieu de les poursuivre. J'ai également découvert que j'ai toujours raison peu importe ce que je crois et l'univers m'apporte toujours les évidences de ces croyances, donc j'ai arrêté d'imaginer les pires scénarios possibles et commencer à imaginer ce que je voulais vraiment.

Avec le temps, j'ai délaissé mon côté « control freak » qui n'avait pas confiance aux autres et j'ai développé la meilleure relation avec moi-même que je puisse avoir car au fond, c'est ce que j'ai toujours recherché sans le savoir. Je suis devenue ma propre meilleure amie et j'ai changé ma petite voix intérieure d'une voix critique à une voix aimante. J'ai commencé à me donner l'amour dont j'ai toujours donné aux autres, et j'ai finalement découvert ma propre valeur. Ma relation avec mon Soi Supérieur et mon Enfant Intérieur a été réparée, et je n'ai plus besoin de cette validation et cette source d'amour externe dont je pourchassais. Je me les donne maintenant. Mon union avec ma flamme jumelle n'est plus mon focus maintenant. Je suis incroyable avec ou sans lui, et je suis entière. Je me focusse donc sur mes « Oui Oui », qui me guident au quotidien et aident les gens à retrouver cette connection divine avec eux-mêmes.

Dans mon coaching privé, j'aide mes clients à reprendre le pouvoir dans leur vie et à retrouver la liberté qu'ils recherchent tant. La loi de l'attraction dit : Demandez et vous recevrez. Vous recherchez un guide, me voilà arrivée!

Visitez mon site Internet marieevemongrain.com afin de découvrir les services de coaching, de séminaire et de conférence que j'offre aux individus et aux entreprises. Profitez d'une séance gratuite pour découvrir si nous sommes un match énergétique à travailler ensemble!

QUE CETTE JOURNÉE SOIT AUSSI INCROYABLE QUE VOUS!

De restauratrice à activatrice de conscience

Je suis Stephany, activatrice de conscience et praticienne de soins Synergie Sacrée. Par l'entremise des soins énergétiques que j'offre, j'accompagne les femmes avec bienveillance dans leur cheminement spirituel. Je guide ces femmes qui choisissent de cesser de vivre leur vie sur le pilote automatique. Ensemble, nous vivons des échanges puissants et authentiques. L'accompagnement que j'offre est personnalisé, connecté au rythme unique de chacune et surtout, rempli d'amour.

Et si tu décidais d'aller à ta propre rencontre ? Dans cet espace sécuritaire, tu seras en mesure de te reconnecter à ton corps, ton cœur et à ton intuition. De vivre des libérations, des prises de conscience pour ainsi t'émanciper à ton plein potentiel. Maintenant que tu sais ce que je fais, laisse-moi te parler un peu de qui je suis.

Comme bien des gens, mon parcours de vie a été semé d'expériences diverses. Je suis entrée dans l'adolescence avec une personnalité effacée, n'étant pas à l'aise d'être vue ni entendue. Je me moulais aux autres pour me donner une certaine contenance. Et dès l'âge de 13 ans, j'ai commencé à engourdir mon mal de vivre grandissant avec de l'alcool. Comme femme, mère, amie et amante, j'ai avancé dans la vie avec cette dépendance progressive. J'affichais une façade de femme en contrôle, alors qu'à l'intérieur de moi j'étais éteinte. Et un jour, j'en ai eu assez de souffrir. J'ai décidé d'être honnête avec moi-même et mon désir de vouloir vivre pleinement et non seulement d'exister, a pris le dessus. J'ai cessé de consommer. C'est à ce moment que la lumière a commencé à entrer à nouveau en moi et que mon éveil spirituel a débuté. Je le vois comme un cadeau que la vie m'a offert pour chaque petit pas que j'ai fait afin d'aller à ma rencontre et à celle de plus grand que moi. Avec beaucoup d'amour, j'ai appris à être en relation avec moi-même et avec les autres. À un moment, j'ai saisi que la Source d'amour universel était partout autour de moi. Je me suis mise à percevoir une lumière divine tant dans les gens qui se retrouvaient sur mon chemin, que dans la nature autour de moi. Pour la première fois, j'ai ressenti une grande paix. Aujourd'hui, je fais le choix de voir la divinité dans tout ce qui m'entoure. J'ai décidé de mettre un terme à ma carrière de restauratrice des trente dernières années et de me choisir entièrement. Je me suis consacrée à mon cheminement spirituel et ma mission a commencé à prendre place.



*Je me suis choisie.
Et toi ?*



Sens-tu toi aussi que la lumière ne demande qu'à briller de nouveau?

JE PEUX T'AIDER À LA FAIRE RAYONNER.
LE PREMIER PAS EST JUSTE AU BOUT DE TES DOIGTS. CHOISIS-TOI ET APPELLE-MOI!

Pour en savoir plus sur moi et me suivre :
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SLESLIE.ACTIVATRICE](https://www.facebook.com/sleslie.activatrice)

Pour prendre rendez-vous :
[HTTPS://CALENDLY.COM/SLESLIE-CONSCIENCE](https://calendly.com/sleslie-conscience)

Stephany Leslie
ACTIVATRICE DE CONSCIENCE &
PRATICIENNE DE SOIN ÉNERGÉTIQUE
514-713-4272



Chaque personne est unique

Ose Etre Toi

Je suis Chantal, coach intuitive, je suis là pour te guider vers ton potentiel magique.
J'offre un accompagnement de 12 semaines transformationnel.
Tu veux une illuminatrice de labyrinthe ? Et bien je suis là. Chaque rencontre te permet de te réapproprier ton pouvoir et ta puissance, sans culpabilité.

Tu veux être alignée avec ce qui est important pour toi ? Tu veux comprendre un peu mieux ce qui te fais tourner en rond ? Tu veux être plus joyeuse, plus en paix et sentir l'amour que tu as pour toi ?

La méthode L.É.M est pour toi si tu veux avoir plus d'énergie, comprendre tes actions ou inactions, vivre une transformation !

Cette méthode comprend différentes approches adaptées selon ce que tu as besoin ici et maintenant.

Pourquoi la méthode L.É.M ?

Pour retrouver la **Liberté, Énergie Magie** dans l'équilibre de ton corps, cœur, esprit. Tu te sens perdu et égaré dans ton labyrinthe interne ? Avec mon accompagnement tu feras des prises de conscience, tu auras des outils pour oser être toi. Tu te réappropries ton pouvoir, ta puissance sans culpabilité.



En mentionnant cette page du magazine Éveil, je t'offre la méthode L.É.M sur 12 semaines au **tarif spécial** de

888\$

Chantal Caza
Massothérapeute / Soins Énergétiques
Tirage de Tarot / Accompagnement bienveillant
www.facebook.com/chantalcazapro/
www.chantalcaza.ca



Maigrir rapidement sainement et dans le plaisir grâce à la nouvelle technique holistique **PUMM en SANTÉ**

Vous croyez cela impossible de pouvoir maigrir dans le plaisir afin de retrouver et garder un poids santé? C'est que vous ne connaissez pas encore la technique innovatrice **PUMM en SANTÉ** qui vous donne tous les outils pour un mieux-être ainsi que le soutien émotionnel, vibratoire et énergétique nécessaire afin que pour vous aussi, maigrir devient plus facile, sain, amusant, écologique et même très économique!



La technique révolutionnaire **PUMM en SANTÉ** et son approche par la conscience offre en plus, des trucs et recettes délicieuses ainsi que le concept d'une vie nouvelle, plus saine, créative et équilibrée. **PUMM en SANTÉ** vous fait complètement oublier les mots ; régimes, calcul de calories, les « je n'ai pas le droit de ceci ni de cela », les achats de produits spéciaux, les heures de gym exténuantes et surtout, toute culpabilité et déception. Même votre balance devient votre meilleure amie! Hé oui, c'est bien vrai! Vous le verrez par vous-même en vous inscrivant à l'un des programmes **PUMM en SANTÉ**!

La technique **PUMM en SANTÉ** est la solution la plus bienveillante, délicieuse et équilibrée pour petits et grands qui ont un surplus de poids ou souffrent d'obésité afin qu'ils puissent atteindre leur but; retrouver un poids santé et une qualité de vie plus saine et heureuse. **PUMM en SANTÉ** est la solution internationale pour les **FANS d'un Monde Meilleur et en SANTÉ**.

Vous pouvez apprendre d'avantage sur l'innovatrice technique **PUMM en SANTÉ** ainsi que tous les autres services offerts en mieux-être en visitant mon site web : www.pourunmondemeilleur.com

Diane Tremblay

Auteure – Conférencière – Consultante
Formatrice – Messagère du Plan Divin



**PROFITEZ
DE L'OFFRE
SPÉCIALE**

Comme je suis certaine que vous allez maigrir rapidement sainement et dans le plaisir avec ma technique holistique **PUMM en SANTÉ** je vous offre
Un remboursement en \$\$ sur le total de livres ou kilos éliminés
à la fin de vos 21 jours du programme **PUMM en SANTÉ** de votre choix.

Conditions : inscription et paiement avant le 15 décembre 2021

Éliminez un total de 5, 10 ou 20 livres en 21 jours et vous obtiendrez un remboursement égal de 5, 10 ou 20% du coût de votre programme payé.

Inscrivez-vous dès maintenant pour profiter de cette offre spéciale !

diane@pourunmondemeilleur.com

www.pourunmondemeilleur.com

Et si c'était possible

Si c'était possible, tout le monde le ferait, non?

Si chaque fois que je veux réaliser quelque chose, je ne me considère pas à la hauteur de mon potentiel, de mes capacités, de mes forces et de mon expérience, je ne rends pas honneur à la personne que je suis. Quelqu'un m'a dit il n'y a pas si longtemps : « *Tu es capable de plus.* » Je lui ai ri en pleine face. J'ai travaillé fort, très fort! Je suis retournée chez moi avec un GROS doute sur ce que j'aurais pu faire de plus. Ça vous est déjà arrivé? Vous savez de quoi je parle, alors. C'est tellement fâchant que quelqu'un se rende compte de notre potentiel avant nous! Je m'étais sous-estimée par peur d'échouer et de faire des vagues. J'avais la crainte D'ÊTRE DANS MA LUMIÈRE et de déranger avec ma lumière!

Aujourd'hui, je te dis que la raison pour laquelle tu lis mon article, c'est pour te faire prendre conscience de ça. Ta lumière ne dérange pas les autres et ceux qui voient ta lumière avant toi savent que tu es capable de plus. Ils te le disent par amour! La première fois qu'on m'a fait prendre conscience de ça, Francyne m'a dit : « *Vickie, tu as un plafond de verre au-dessus de la tête.* » Je m'en souviens comme si c'était hier. OUF! Mon égo est tombé en bas de sa chaise et l'orgueil en a pris un coup! Je n'avais pas un, pas deux, pas trois plafonds de verre. J'en avais des dizaines! Du verre trempé pare-balles, propre propre propre, dont j'ignorais la présence!

Ce que je veux te dire, c'est que tu as la possibilité, tous les jours de ta vie, de rendre l'impossible possible. Tu le sais, je te fais un beau rappel, non? Alors, comment ça se fait que tu ne te sois pas encore mis en action? Ça fait peur, je sais. As-tu ce sentiment en ce moment? Comme une ouverture intérieure au niveau du cœur. Comme si ton intuition te disait : « *Enfin, tu m'écoutes et tu sais que tu es capable de plus!* »

Tes rêves ne sont pas trop grands. Tes aspirations ne sont pas trop ambitieuses. **Je te partage ma grande leçon de vie :**

Le « possible » se cache dans le moment présent durant le processus. Entame le processus et laisse l'âme agit (la magie) opérer en arrière-plan. Le courage d'oser entamer le processus dépend de toi et de ton désir à vouloir t'épanouir dans ta vie. Le processus est l'apprentissage; la réalisation de ton but est l'accomplissement.

Tu ne peux pas avoir l'accomplissement sans le processus, n'est-ce pas?

Ma question est : ***Si c'était possible, quand le ferais-tu?***

Tu en vaux la peine. Tu es assez.

Avec tout mon amour,



Vickie Léonard
Coach certifié en PNL
Hypothérapeute
Fondatrice de Libertas



819.660.9053

info@libertasvickieleonard.com

Grande passionnée de l'ÊTRE, j'accompagne les femmes qui craignent d'être elles-mêmes à oser surmonter leurs peurs et incarner leur puissance intérieure.

J'ai toujours su que mes ambitions étaient au-delà de mes aspirations. Je crois aux champs de possibilité, je crois que l'humain ne sais jamais vraiment ce qu'il peut créer et réaliser à sa juste valeur.

On le découvre ensemble ?



Vickie Léonard

- Coach en Programmation Neurolinguistique & Hypnothérapeute
- Fondatrice de **Libertas**



Découvre ta puissance :
[https://
www.facebook.com/
groups/
destinationpuissance](https://www.facebook.com/groups/destinationpuissance)



[@vickie_leonard_libertas/](https://www.instagram.com/vickie_leonard_libertas/)

www.libertasvickieleonard.com

Comprendre son karma

pour mieux vivre !



crédit photo Marie Eve Photo

J'ai découvert dernièrement que nous sommes reliés à nos vies passées, et ce bien plus que nous le pensons. J'ai aussi compris que notre karma joue un rôle très important dans notre vie présente et même pour les prochaines à venir. C'est totalement fascinant ! L'Énergie et sa puissance doivent être utilisées avec intégrité, honnêteté et amour, en lien avec ça, la cause et les effets de ces dernières sont toujours au travail dans toutes nos actions de la vie courante. Vous recevez toujours ce que vous sortez de vous. C'est ce que l'on appelle le karma. Lorsque notre petite voix intérieure nous parle, il est primordial d'écouter ce qu'elle a à nous dire. Elle seule sait réellement ce qui est bon pour nous ! Croyez-moi, pour ne pas l'avoir écoutée à maintes reprises, j'en ai souvent payé le fort prix.

Mylène Sauvé, Maître intuitive
info@zen-au-quotidien.ca
www.zen-au-quotidien.ca

Selon Louise L. Hay, ce que vous pensez et croyez est ce qui va venir à vous. Elle va encore plus loin en disant que les pensées créent votre vie. Quand on arrive à transformer nos pensées en pensées positives, on peut faire d'énormes changements dans notre vie. Je suis certaine que ce concept, « les pensées créent », n'est pas nouveau pour vous si vous êtes déjà connecté ou proche de votre énergie. Alors, revenons sur le principe que notre karma nous suit d'une vie à l'autre. Nous sommes énergie. Notre âme va choisir dans quelle vie nous revenons, dans quelle famille nous évoluerons. Avec quels parents notre âme à besoin d'apprendre certaines choses de la vie.

Est-ce qu'une situation vécue dans une vie passée est réglée et est-ce que nous devons y travailler encore ? Si oui, si une leçon d'une vie passée n'est pas résolue, nous serons dirigés vers les parents, puis la famille dans laquelle nous devons travailler ce défi. C'est ainsi pour tout le monde. Ce que nous pouvons appeler une leçon de vie. Alors, la réponse est que oui, le karma nous suis de vie en vie et même au-delà de cette vie-ci.

Les bouddhistes croient en la réincarnation de notre âme dans une autre forme, même de chat ou de chien. Si nous avons fait des actions déplaisantes et vécu notre vie sur de basses fréquences, il ne faut pas chercher trop loin pour comprendre pourquoi notre vie humaine est teintée de retour négatif. Comme le karma nous suit de vie en vie, il nous survivra après celle-ci et selon comment est notre énergie, les bouddhistes disent que nous pourrions même revenir en chat. Selon eux, revenir dans cette forme d'animal est la pire insulte pour l'âme, signifiant que la personne a tellement fait quelque chose de grave dans sa vie humaine qu'elle ne mérite même pas de revenir humain.

La bonne énergie m'a trouvée. Et j'ai changé ma façon de penser : je suis ouverte au changement. Je suis ouverte aux pensées positives, afin de faire entrer de l'énergie en haute fréquence dans ma vie de tous les jours.



- Aimeriez-vous savoir si une situation que vous vivez est karmique ou non ?
- Cherchez-vous à atteindre une paix intérieure une bonne fois pour toute ?
- Aimeriez-vous augmenter votre confiance en vous et enfin vivre en haute fréquence ?

Vous pourrez dire bye bye une fois pour toute à toutes sortes de situations non voulues, qui semblent ne pas vouloir vous lâcher de jour en jour.

Prenez un rendez-vous découverte de 15 minutes avec moi pour découvrir comment je peux vous aider :

info@zen-au-quotidien.ca

Tout sur france gauthier

L'écriture inspirée

Découvrez un outil simple et puissant pour se reconnecter à Soi. Des milliers des gens ont déjà participé à cette formation et ont vu leur vie être transformée par cette pratique accessible à tous !

Retraite d'éveil au maître en soi

(au Spa Eastman)

Venez vivre une semaine de parcours vers votre maîtrise qui offre un chemin de transmutation exceptionnel. Un cadeau inestimable à s'offrir !

Le Mandat de vie

Donnez un sens à votre vie en vous aidant à retrouver votre essence. Cette formation va vous propulser vers l'expression de vos dons et talents naturels !

LA MASTERCLASS

Joignez-vous à un programme unique, avec **12 experts** du mieux-être et du milieu spirituel, qui promet de vous élever à un **tout nouveau niveau de conscience** de qui vous **ÊTES** !

Une formation *incontournable* sur votre *chemin d'éveil* !



Découvrez les outils d'éveil transmis par France Gauthier, auteure de nombreux livres spirituels, animatrice et formatrice !

Tous les détails sur ces formations et sur les livres au

www.francegauthier.ca

NOUVEAUTÉ - LIVRE !



Procurez-vous le **Défi des 100 jours**, pour réveiller le génie en soi par l'écriture inspirée, co-écrit avec Lilou Macé.



Est-ce que ta vie te semble excessivement chargée ? Travailles-tu chaque jour, mais avec l'impression de ne jamais en faire assez ? Alors, tu es comme la plupart d'entre nous.

Lorsque je suis devenue maman pour la deuxième fois, j'ai vite réalisé que je ne pouvais plus soutenir le rythme auquel j'allais. Je me dirigeais tout droit vers un mur. J'étais épuisée, dépassée. Je résistais à ralentir car j'avais la perception que si je ralentissais, j'allais perdre le contrôle. Ce que je ne réalisais pas, c'est que plus je voulais aller vite, plus je perdais le contrôle.

Quand on travaille trop, la fatigue s'accumule; et quand on pousse trop loin, c'est plus difficile de revenir, après. Je crois à la prévention, je crois à l'harmonie travail-famille. En fait, j'y suis finalement arrivé et je veux t'aider à accéder aussi. Parce que notre vie est beaucoup plus que seulement notre travail. Je sais aussi que tu as beaucoup de choses à faire et le simple fait de te demander de ralentir te cause fort probablement de l'anxiété.

Voici donc 3 façons d'augmenter ta productivité sans t'épuiser...



Karine offre des outils et formations pour les femmes qui veulent prendre de l'**altitude**. Sa mission est d'aider les **leaders** comme toi à créer une entreprise en ligne qui n'est pas seulement **rentable**, mais qui est **simple** et où tu t'**épanouis** pleinement. Elle est également l'auteure du **Journal de vie**. De la vitamine pour l'esprit et l'outil le plus puissant pour créer votre bonheur, ce journal est votre compagnon et vous sert de guide. Au moyen de citations inspirantes et d'exercices productifs, il procure les outils nécessaires pour développer votre réflexion par l'entremise de votre plume.

Prête à passer de « hot mess » à « mega success » ?

Visite son site web pour tous les détails:

www.karineruel.com



3 façons d'augmenter ta productivité sans t'épuiser

Aie une ligne directrice claire et planifie à l'avance : Pas de clarté, pas de plan, pas de résultats. C'est aussi simple que cela. Je planifie toujours la veille, donc quand j'entre au bureau le matin, je sais exactement ce que j'ai à faire. Il est prouvé que si tu décides à l'avance OÙ et QUAND tu feras une action spécifique, tu doubles même triples tes chances d'atteindre ton but.

Crée avant de consommer : N'ouvre aucun écran avant de faire ton travail le plus important. Beaucoup trop de gens font l'erreur de sauter sur leur téléphone dès leur réveil. Je ne te conseille pas de flâner sur ton cell pendant tes pauses non plus. Tu as peut-être l'impression de te « reposer » pendant que tu fais défiler ton fil d'actualité, mais une étude faite à l'Université de l'Illinois démontre que le fait de lire sur un site web ou regarder ses courriels requiert les mêmes processus mentaux que lorsque l'on travaille, ce qui fait que nous sommes plus fatigués ensuite.

Prends soin de toi en premier : Pour optimiser ta productivité, tu as tout intérêt à remplir ton réservoir. Chaque matin, je pratique la gratitude et je m'entraîne. Ce sont mes deux non-négociables, car je sais que je suis l'actif le plus important de mon entreprise. Et il en va de même pour toi. Si tu t'épuises, qui va faire rouler ton entreprise ? Je t'invite donc à intégrer ces deux habitudes, chaque jour.



La **gratitude** : Elle agit non seulement comme une douche pour l'esprit qui te permet de rester positive, faire face à l'adversité et augmenter ta résilience, mais il a en plus été prouvé à maintes reprises que pratiquer la gratitude crée un effet domino sur la santé, le bonheur et le niveau d'efficacité au bureau et à la maison, pour la personne qui la pratique.



Le mouvement : **Bouge!** Un bon entraînement peut t'aider à sécréter les hormones du bonheur, améliorer ta concentration, t'aider à être plus alerte, plus créatif, moins stressé et de meilleure humeur.



Aussi, n'oublie pas de **boire de l'eau** afin de t'hydrater tout au long de la journée. Savais-tu que la déshydratation est la cause première de la fatigue ? Qui dit fatigué, dit plus de difficulté à être productif.

On a souvent l'impression que pour être plus productif, il faut prioriser ce qu'il y a sur notre horaire, mais au fait, il faut planifier ses priorités.



Karine Ruel
Mentor pour leaders du mieux-être
www.karineruel.com

Transformer son regard de l'intérieur

Vous oubliez-vous pour les autres ?

Êtes-vous trop sévère envers vous-même ?

Avez-vous tendance à vous juger ou à juger les autres facilement ?

Tombez-vous dans le piège de la comparaison ?

Ou encore, vous arrive-t-il d'avoir peur de déplaire ou de déranger ?

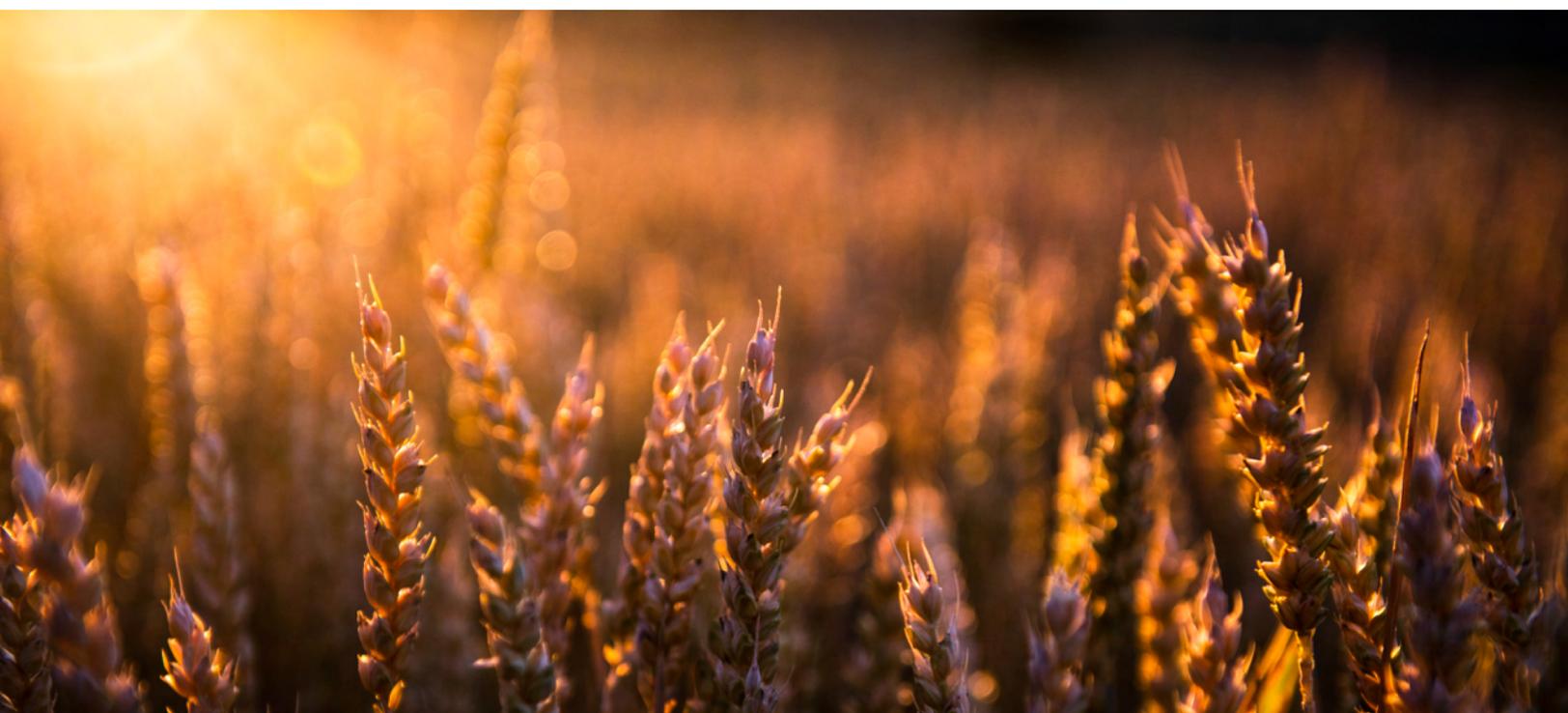
Répondre oui à l'une ou l'autre de ces questions indique que malheureusement, vous n'habitez pas votre propre regard. Au contraire, vous vous mettez de grosses exigences sur les épaules pour répondre aux attentes des autres. Sans vous en apercevoir, vous leur laissez votre propre pouvoir. Ce qui me touche le plus, c'est qu'en agissant ainsi, votre valeur personnelle, votre estime et votre amour de soi en sont grandement affectés.

Pour reprendre le contrôle sur ce qui circule allègrement dans votre tête et pour donner la direction qui est importante pour vous, une des astuces est de faire de votre cerveau votre complice. Savez-vous que les plus récentes études démontrent que nous générons entre 70 000 et 90 000 pensées dans une journée ? Que 80% d'entre elles circulent librement dans notre inconscient ? Et que 80% sont négatives, limitantes et dégradantes à notre égard ? Pensez aux mots que vous vous dites automatiquement quand vous faites une erreur, si minime soit-elle. Souvent, ces mots spontanés ne sont pas gentils : « Niaisuse, poche, pourrie... » À force de les entendre, votre cerveau y croit.



La première clé pour transformer votre regard est la prise de conscience.

Sans elle, vous ne pouvez rien changer. Elle permet de mettre en lumière une pensée, une phrase, une croyance négative. Ensuite, évaluer à quel point cette pensée ou croyance est limitante dans votre vie. Après coup, posez-vous la question : « Quelle est la plus petite action que je puisse poser pour obtenir plus de satisfaction ? », ou encore : « Quel est le mot, la phrase ou la pensée qui me ferait du bien ? ». Dès que vous captez une pensée négative, effacez-la et recommencez.





Transformer votre regard de l'intérieur, c'est aussi découvrir votre propre valeur. De reconnaître vos forces, vos compétences, vos expériences, vos difficultés, vos apprentissages, vos défis, vos échecs. Les accueillir et les accepter comme faisant partie intégrante de votre histoire et de votre vie. Habiter votre regard de l'intérieur, c'est également être en contact avec la personne unique que vous êtes. C'est d'être en mesure de remplir votre propre réservoir de bonheur, sans dépendre du regard extérieur. Cet état conduit à de la liberté et de la légèreté d'être.

Expérimentez un changement de « mindset » ?

Au lieu de dire : « le pire qui puisse arriver c'est un non ! », changez-le par : « le mieux qui puisse arriver c'est un oui ! ».

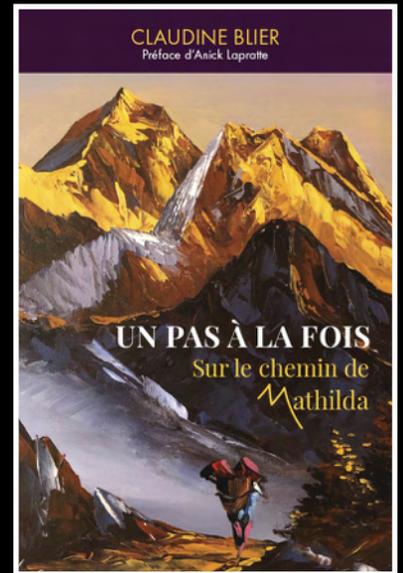
Pour terminer, j'aimerais vous dire que votre cerveau a besoin de deux ingrédients essentiels à la création de nouvelles habitudes : la répétition et l'intensité. Alors, pour changer, n'hésitez pas à répéter, répéter, répéter, avec conviction et intensité ! En plus, votre cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. Prenez plaisir à imaginer la vie de vos rêves et à vous projeter dans un futur positif. Vous verrez, votre vie se transformer jour après jour.

Développer la pensée positive au quotidien est très puissant, voici quelques bienfaits :

- Aide à créer sa chance et à obtenir du succès
- Contribue grandement au bonheur et à être heureux
- Optimiser nos résultats dans l'atteinte de nos objectifs
- Améliorer notre relation à soi et aux autres
- Augmente notre confiance et notre estime de soi
- Influence grandement notre niveau d'énergie
- Facilite le passage à l'action



Claudine Blier
Coach certifiée | Formatrice
Conférencière | Auteure
claudineblier.com



« Mathilda une femme fort occupée. Directrice de son département en psychologie. Stage postdoctorat à l'UQAM. Trésorière du conseil d'administration de son ordre professionnel. Sa vie personnelle est sur le point de connaître un tournant grâce à son amoureux. Ce dernier lui offre l'opportunité de se joindre à son équipe pour un trek vers le Camp de base de l'Everest. Stimulée par les défis, elle accepte. Ce qui semblait n'être qu'une marche en haute altitude l'amènera vers l'une des plus belles rencontres de sa vie. »



Julie Dessureault



Coach éveilleuse de puissance féminine et experte dans l'art de faire briller les femmes et de les élever dans leur puissance, on m'a surnommée L'Ange du Kodak (j'adore !). Je suis la pionnière du **Corps Joyeux**, une formatrice, militante de la diversité corporelle. Aussi artiste empathique, je contribue en partageant mon savoir et ma philosophie avec une grande sensibilité.

Chaque jour, je permets aux femmes de transformer le regard qu'elles se portent et la relation qu'elles entretiennent face à leur image. Basée sur l'énergie du *self love* et du féminin sacré pour unifier le corps, le cœur, l'esprit et l'essence, on fera (re)naître ensemble cette nouvelle femme/flamme en chacune.

L'invitation que je te lance aujourd'hui:

Sache que tu peux être chaque jour dans un état d'amour et d'estime aussi solides que le roc, semblable à cette profonde sagesse intérieure et à cette puissante liberté corporelle que l'on peut porter avec fierté, confiance et bienveillance. Reconnais que ton corps t'appartient, que tout ce que tu es est unique et parfait dans l'ensemble de ton essence.

Jue, xx

www.roseauxjoes.com

Julie Dessureault

Formatrice, coach et l'Ange du Kodak

Fondatrice de l'entreprise Rose aux joes

www.roseauxjoes.com || info@roseauxjoes.com || 514.999-4060

 Viens découvrir mon univers : facebook.com/roseauxjoesparjuliedessureault



Mon corps, mon héros

*Corps, pardonne-moi de ne pas avoir eu confiance en toi.
De ne pas avoir su te voir sous ton meilleur jour.
De ne pas avoir accueilli ta grande force comme l'ami que tu es.
D'avoir trahi notre relation pour des raisons superficielles.
Tu es mon allié, maintenant, et plus personne ne pourra te faire du mal.
Surtout pas moi.*

Lorsque je juge mon corps, je ne me permets pas d'être. Mais c'était plus fort que tout à l'intérieur de moi. J'ai jugé mon corps à de nombreuses reprises, pour de multiples raisons qui ne lui appartenaient pas du tout. Je l'ai blâmé en essayant des vêtements qui ne lui allaient pas, pour suivre une mode faite pour un moule précis... Je l'ai blâmé pour ne pas être allée de l'avant avec un projet qui me tenait à cœur... Je l'ai blâmé pour une relation qui n'a pas fonctionné... Je lui en ai voulu, souvent et longtemps. C'était une cible facile.

Quand j'y pense aujourd'hui, je ne le vois plus sous le même angle. Ne vaut-il pas mieux penser que les designers de vêtements n'offrent pas assez de diversité de tailles et de modèles ? Ne vaut-il pas mieux prendre la responsabilité de la peur qui était en moi et qui a pris trop d'ampleur à ce moment ? Ne valait-il pas mieux penser que mon corps n'a strictement rien à voir avec ce que j'attire à moi ou pas ? Ne vaut-il pas mieux penser que chaque situation a sa raison d'être ? Que si, au moment présent, je décide de prendre une autre direction, il m'est possible de transformer mes perceptions et ma relation à moi-même, dans la douceur ?

Quand je le traite avec bienveillance et le remercie pour la vie qu'il porte en lui, en nous, mon corps est parfait comme il est. C'est la réflexion que j'ai eue, il y a quelques années déjà. Le plus beau cadeau que je me suis fait est d'arrêter de le blâmer pour son apparence. Et de le remercier pour sa force, son courage et son unicité. C'est de là qu'est née la puissante philosophie du **Corps Joyeux**.

C'est quoi, porter son **Corps Joyeux** en 2021?

C'est t'offrir l'amour d'un corps extraordinaire sans tenter de le modifier.

C'est choisir intentionnellement de porter ton attention sur tout ce qui te permet de t'épanouir profondément. C'est faire fi de tes bourrelets, de tes rides, de tes cicatrices, de ta cellulite ou même de tes poils ! Où aimerais-tu mettre l'énergie de tes pensées ? C'est apprendre à t'aimer sincèrement et être fière de l'entière de ce que tu es et de qui tu es. C'est inspirer les autres femmes et nos filles à s'aimer. C'est te sentir belle et connectée à une féminité que tu auras toi-même créée en respectant tes désirs (et non pas imposée par notre société).

Tu es absolument remarquable comme tu es. Nous avons le pouvoir de changer les choses à l'intérieur. J'espère que tu ne l'oublieras jamais.

Peace à nos corps, les femmes, xox





Amour, argent, abondance...

Vivre une vie riche de sens dans l'abondance demande de faire un travail d'introspection et de parler d'un sujet qui est souvent tabou : L'argent.

Parler d'un sujet que l'on ne comprend pas vraiment, qui nous intimide ou qui réveille en nous toutes sortes d'émotions demande beaucoup de courage. Mon expérience personnelle et professionnelle m'a fait réaliser que les femmes ont souvent tendance à se sous-estimer, à se critiquer, à trouver qu'elles ne sont jamais assez ceci ou cela, malgré toutes leurs qualités et leurs compétences. Elles n'osent pas, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent à recevoir plus de la vie. Car oui, la vie a beaucoup plus à nous offrir.

Mais, êtes-vous prête à recevoir ? Une femme connectée à sa puissance intérieure, alignée avec ses valeurs et qui agit avec son cœur tout en se servant de sa tête peut transformer son monde du jour au lendemain. Nous vibrons toutes à une certaine fréquence. Nous attirons à nous ce qui vibre à une fréquence similaire.

Quand une personne effectue un travail, une tâche ou une activité qui est aligné avec ses valeurs, son essence ou sa mission de vie, son niveau vibratoire, et donc l'énergie qu'elle émet, est beaucoup plus élevé qu'une personne qui fait un travail ou une activité qui lui « coûte » quelque chose.

Notre énergie vibratoire est la somme de toutes nos actions, de toutes nos pensées et de toutes nos paroles. Plus nous sommes alignées et fidèles à qui nous sommes vraiment, plus notre fréquence vibratoire est haute. Quand nous vibrons plus souvent qu'autrement à basse fréquence, parce que nous faisons un travail que nous n'aimons pas vraiment, que nous restons dans une relation pour les mauvaises raisons et que nous faisons semblant d'être quelqu'un que nous ne sommes pas pour un semblant d'amour ou pour faire partie de la « société », que pensez-vous qu'il se passe ?

L'abondance, malgré ce que la société tente de nous faire croire, ne se limite pas à la valeur de nos biens matériels ou à ce que nous avons accumulé dans notre

compte de banque. Avoir une vie riche de sens dans l'abondance demande d'abord et avant-tout de revenir à soi, de respecter ses propres valeurs et d'oser être qui nous sommes vraiment, même si cela déplaît à notre entourage.

Si vous laissez de côté la peur et le manque et que vous vous autorisez à vibrer à la fréquence de l'amour et de l'abondance, qu'est-ce qui serait différent dans votre vie ? Continueriez-vous le même travail ? Resteriez-vous avec le/la même partenaire ? Auriez-vous les mêmes amis ? Qu'oseriez-vous faire de différent ?

En revenant à vous et en vous connectant à la fréquence de l'amour et de l'abondance, vous ferez face à toutes sortes de croyances, de blocages qui vous empêchent de vivre une vie riche de sens dans l'abondance. Ça fait partie du processus, mais je vous garantis que le jeu en vaut la chandelle. Évidemment, cela demande d'avoir le courage de changer ce qui a besoin de l'être, de faire face à ses peurs, de remettre en question certaines croyances et d'apprendre de nouvelles choses.

En créant les finances au féminin, de soi à l'argent, j'ai moi-même dû passer par ce processus et « goûter à ma propre médecine ».

Est-ce que ce fût facile ? Je vous mentirais si je vous disais que oui. Par contre, je peux vous assurer que je ne me suis jamais sentie aussi alignée, sereine et solide intérieurement. J'ai trouvé ma place et ma couleur, ce qui me remplit de gratitude et de joie. J'aspire sincèrement à voir les femmes reprendre leur pouvoir intérieur et financier afin qu'elles puissent être vraiment elles-mêmes pour créer une vie riche de sens dans l'abondance.

Pour en avoir plus, scannez-moi :



« L'argent ne fait pas le bonheur, mais les problèmes financiers et le sentiment d'insécurité qu'il cause sont un obstacle majeur à celui-ci... »



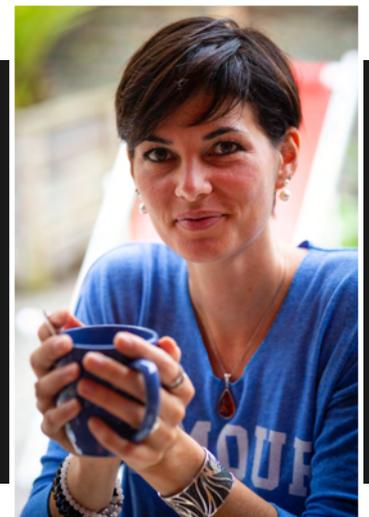
Aurélie Heurtebize M.Sc

- Présidente et fondatrice *Les finances au féminin*
 - Coach-Mentore
 - Spécialiste en approfondissement de *Soi-m'aime*
- Lesfinancesaufeminin.ca**

LES FINANCES
au féminin
De soi à l'argent

Après avoir été courtier hypothécaire, conseillère en sécurité financière et avoir suivi une formation en insolvabilité, Aurélie a décidé de se réinventer pour créer une approche holistique qui va bien au-delà des finances.

Aujourd'hui, elle accompagne les femmes à reprendre leur pouvoir intérieur et financier à travers un processus personnalisé pour amener les femmes à avoir la tête dans les étoiles tout en ayant les 2 pieds sur terre.



CONNAISSEZ-VOUS LES TROIS COUCHES DE LA LOI DE RETOUR?

La première couche de la loi de retour. Pour la majorité des gens, c'est: ***ce que tu fais aujourd'hui te reviendra un jour.*** Tu fais le mal, le mal va te revenir. Tu fais le bien, le bien va te revenir MAIS IL TE REVIENT CE QUE TU FAIS. Ceci est la définition de la loi de retour que nous avons entendue de nos parents et grands-parents. Comme mon grand-père me disait : *si tu craches dans les airs, cela te retombera sur la tête.*

Il manque ici un élément; si cette définition de la loi de retour était la bonne et satisfaisait notre âme, il y aurait moins de monde qui souffrirait sur la terre aujourd'hui, ce que les religions nous ont bien fait comprendre.

La deuxième couche de la loi de retour est ***peu importe ce que tu fais, qu'elle était l'intention dans laquelle tu le faisais ?*** Tu peux poser une action qui mérite énormément d'applaudissements et un grand don de soi, mais jusqu'à quel point l'intention est bonne ou n'est pas négative ?

Si on revient au point de départ dans la loi de retour, il y a ce que tu **fais**, mais plus creux que le **faire**, il y a ton **intention** ainsi qu'une couche encore plus profonde...

La troisième couche de la loi de retour qui est ***au-delà de tes intentions et de ce que tu fais : est-ce que tu t'aimes, comment te traites-tu ?*** Comment vous vous traitez aujourd'hui, comment votre dialogue intérieur est-il formulé et constant sur plein de sujets, si vous fuyez vos besoins, si vous vous mentez à vous-même, si vous ne vous admettez pas des choses qui font mal (exemple : vous voulez gagner sur un de vos enfants, vous voulez changer les gens autour de vous, vous n'êtes pas sur la bonne voie, etc.).

La loi de retour la plus profonde, la plus solide et la plus vraie, celle qui a fait plus que ses preuves au-delà de ce que vous avez voulu être, **gentil ou bon avec quelqu'un, c'est la façon dont vous vous traitez qui vous offrira une bonne loi de retour.** Est-ce que vous vous aimez assez pour vous respecter devant un de vos plus gros clients ? Vous aimez-vous suffisamment ? Si oui, je vous prédis dans la loi de retour, dans la destinée, beaucoup plus d'argent dans 2 ans. Si, au contraire, vous achetez la paix, vous pliez les genoux parce que vous ne vous aimez pas assez, peu importe pour quelle raison, je vous annonce que d'ici 2 ans, ce sera bien pire qu'aujourd'hui.



Pour être plus précis, même si vous avez donné le meilleur de vous, que vous ayez choisi un métier altruiste qui aidait les gens, cela ne vous garantit pas une belle loi de retour. Le message le plus important que je souhaite vous livrer est que **le plus grand jugement que l'on porte est celui envers soi-même**. Vouloir être plus beau, plus grand, d'une autre couleur, vouloir être un avocat, un comptable, n'importe quoi, vouloir être autre chose ou autrement. Après cela, la 2e souffrance qui nous habite énormément est de juger ce que notre père et/ou mère aurait dû nous donner (exemple: j'aurais voulu que mon père me reconnaisse, que ma mère m'aime, j'aurais voulu que...). Ceci nous empêche automatiquement de vivre dans la vérité de ce qu'ils sont. Donc, on juge ce qu'auraient dû être nos parents, ce qui entraîne de la souffrance et surtout, des mensonges. On modelera souvent la réalité pour pouvoir continuer (ou survivre) : mon père est plus fort que ton père, mon père est un grand joueur de hockey, mon père est un homme d'affaires...

On vit dans des illusions, ce qui signifie qu'on sera obligé de se raconter des histoires pour être capable de survivre.



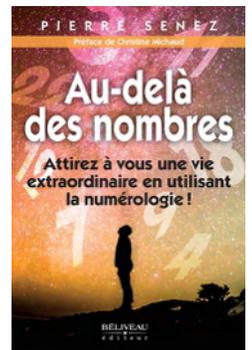
PIERRE SENEZ

Auteur/conférencier/coach de vie et CPA comptable agréé
pierresenez@auteurconfereancier.ca

Facebook : Pierre Senez, conférencier et auteur  @PierreSenez



« C'est la façon dont vous vous traitez, plus que tout, qui vous offrira une bonne loi de retour... »



Pierre Senez est un homme d'affaires qui a vécu 10 ans avec Linda Guilbeault. Cette dernière était bien plus qu'une voyante; elle était aussi un canal de transmission... ce qu'elle fait toujours depuis l'au-delà, maintenant qu'elle y habite.

Auteur des livres **Le comptable et la voyante** et **Au-delà des nombres**, un livre sur la numérogie, Pierre transmet les enseignements que Linda lui a laissés en héritage. Un roman d'amour et un outil d'amour pour mieux vous connaître et vous aider à avoir de meilleures relations.

Objets choisis

Items de
seconde main

Trouvailles
uniques

Boutique Instagram

 **secondeimpression**

Atelier-boutique (sur rendez-vous)
Oka, Québec J0N 1E0

514.585.9536

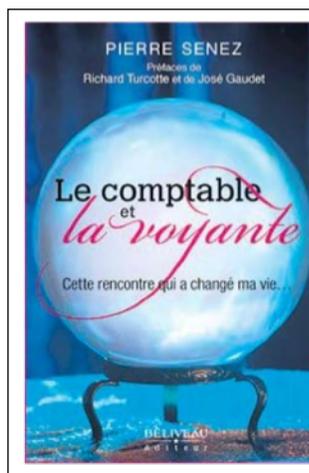
LAITON ROTIN OSIER BOIS
VAISSELLE CHANDELIERS CADRES
MIROIRS MEUBLES ART MURAL



Le coin lecture...



messageinitial.org
Titre Notre combat intérieur
Éditeur Message Initial
Pages 354 169
Traité d'immuabilité, les deux créations, mythologie et thèse, 450 citations, 89 poèmes alexandrins, méthode et+
25% JGF89
<https://livre.initialmessage.com>

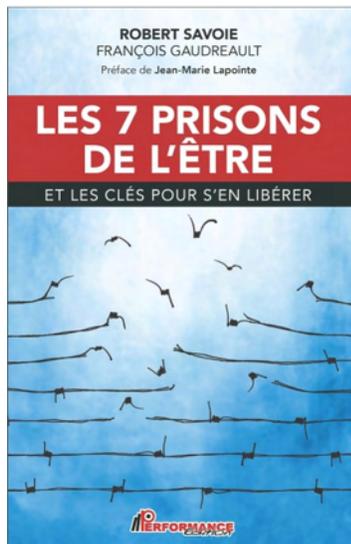


Pierre, comptable, rencontre Linda, une voyante. Elle lui fera des révélations percutantes et troublantes. Découvrez l'histoire d'amour fascinante du comptable et de la voyante. Vous ne verrez certainement plus la vie de la même façon et succomberez au charme de ce récit qui vous incitera à cheminer, vous aussi, vers une meilleure version de vous-même.

PSSSSSTJ ! Rendez-vous à la page 43 pour voir la surprise qu'on vous réserve dans notre prochaine édition !

Tout ramène Lara Fabian à la table. Pour elle, les repas symbolisent la famille, les amis, le réconfort, la joie et la gratitude. Dans cet ouvrage, la grande chanteuse entrecroise des moments significatifs de sa vie avec des recettes qui y sont rattachées. Elle se raconte dans de courts chapitres où se mêlent souvenirs d'enfance, histoires familiales, parcours professionnel, confidences et des photos de ses archives personnelles. Un récit culinaire magnifiquement illustré. Voici un tour de « mon monde », en recettes porteuses de providence et en histoires cocasses, jusque-là jamais racontées. Allez, je passe à table.





La vie que nous avons subie, les choix que nous avons faits, le confinement émotionnel, le sentiment de culpabilité, l'abandon, l'insécurité ainsi que le contrôle de soi sont les sept prisons qui nous empêchent d'être réellement libres et de mener une vie d'abondance. Robert Savoie et François Gaudreault nous invitent à poser un regard différent sur nous, à nous pardonner nos erreurs et à nous donner le droit de vivre tels que nous sommes. Voici un guide à la fois simple et pratique pour y arriver, parsemé de témoignages d'inspiration à la transformation qui vous feront découvrir les clés d'une nouvelle vie remplie de légèreté.



*Crédit photo: Véronique Moisan

Une belle carrière, des enfants en santé, une beauté naturelle, des dizaines de milliers d'abonnés sur Instagram, un sourire toujours accroché aux lèvres... Si on s'arrêtait aux apparences, c'est probablement de cette façon que l'on décrirait Maïka Desnoyers. Mais derrière ce sourire se cachent un tas de choses: des épreuves, des troubles alimentaires, la monoparentalité et les dépendances d'un conjoint... Cette histoire, c'est celle d'une femme à la fois fragile et forte, qui est prête à lever le voile sur ce qui se trouve derrière son magnifique sourire, encore une fois dans l'espoir de venir en aide et d'améliorer le sort de ceux qui pourraient voir en son récit un éclat de lumière, une piste de solution pour trouver, à leur tour, le bonheur.



« Il existe une réelle URGENCE DE VIVRE. J'ai réalisé que la notion de « toute une vie » ne rime pas avec « à l'infini ! »

Après s'être bâti une belle vie, un court passage à l'urgence a placé Kathy Tropiano dans une sérieuse remise en question. Et si ce n'était pas juste ça la vie ! S'il y avait beaucoup plus à faire afin d'aider les autres et de s'épanouir davantage à travers de grandes réalisations ? À travers le récit du cheminement de l'auteure et des outils concrets qu'elle suggère, vous apprendrez de quelle façon vous y prendre pour transformer votre UN jour... en jour UN et développer une urgence de vivre pour que votre vie soit pleinement vécue.

UN jour... ou jour UN ?
À vous de décider !

Coaching de 21 jours
pour vous faire bénéficier
de tous les avantages
de pouvoir se nourrir de
LUMIÈRE PRANIQUE

- . Taux vibratoire élevé
- . Régénération cellulaire
- . Vitalité augmentée
- . Besoin de sommeil réduit
- . Poids santé retrouvé
- . Liberté de manger
- . Épicerie minimisée
- . Écologique



laboprana.com
Libérez-vous
aujourd'hui même
de vos fausses croyances
alimentaires!
Contactez-moi pour de
plus amples informations
laboprana@gmail.com



Ginette St-Pierre
Coach
vers la nourriture
pranique

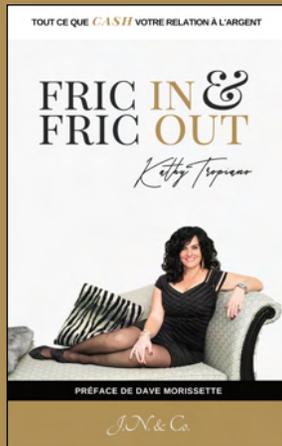
Facilitatrice
pour la transition
vers la nouvelle Terre
et la nouvelle conscience

Restez à l'affût des projets que
je vous réserve en vous inscrivant
à l'Infolettre !

www.kathytropiano.com



Disponible dans l'onglet «Produits & Services»
au www.kathytropiano.com



Vous aimeriez savoir comment faire beaucoup d'argent? Savez-vous jusqu'où votre subconscient est impliqué dans vos décisions en ce qui concerne l'argent? L'argent que vous n'avez pas, l'argent que vous avez et l'argent que vous souhaitez.

Et qui a dit que la prospérité et la spiritualité ne vont pas ensemble? L'Univers entier conspire à vous donner ce que vous souhaitez! Ce que vous cherchez ardemment vous cherche aussi, alors la vraie question devrait être : *qu'est-ce que votre relation à l'argent vous empêche de recevoir?* Est-ce que vous fuyez quelque chose que vous ne voulez pas avoir ou fuyez-vous quelque chose que vous avez peur d'avoir?

Vous l'aurez deviné, ce livre est davantage axé sur ce qui est invisible. Ce qui vous échappe encore et qui fait en sorte que le chiffre actuel de votre compte de banque ne reflète toujours pas, la réalité que vous souhaitez.

L'argent vous a freiné? L'argent vous a permis d'avancer? C'est faux. C'est votre relation à l'argent qui a tout manigancé!

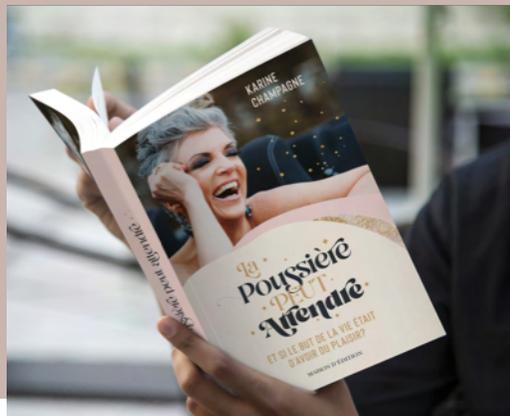
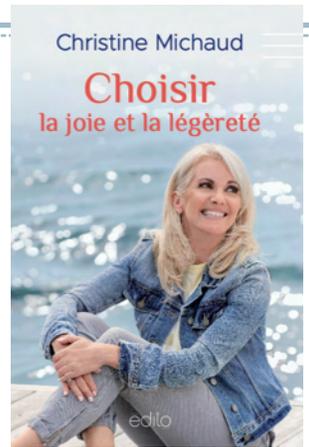
Des milliers d'exemplaires se sont déjà écoulés!

« *Vivre, c'est choisir. Être heureux, c'est savoir choisir.* » - Franc-Nohain

Voici l'histoire d'un retournement. C'est un changement de regard, une transformation, une conversion à quelque chose de plus grand que soi. Pour y arriver, il a fallu vivre l'expérience de deux événements difficiles, soit le décès de la mère et une séparation amoureuse. Entre les deux, un passage à la cinquantaine et la nécessité du bilan qui s'y rattache.

Ce récit est la preuve de notre capacité à pivoter de l'ombre à la lumière, comme les recherches en psychologie positive l'ont déjà amplement démontré. Mais il y a bien plus... Il se veut un partage de stratégies simples, originales et efficaces pour rebondir et se réaligner sur une vie plus riche, plus harmonieuse et pleinement vécue. Cette métamorphose intime et profonde passe notamment par la conscience, la vision, la force, le courage, la gratitude, la confiance, l'espoir, la vérité, la joie, la liberté, la légèreté, l'amour et l'émerveillement.

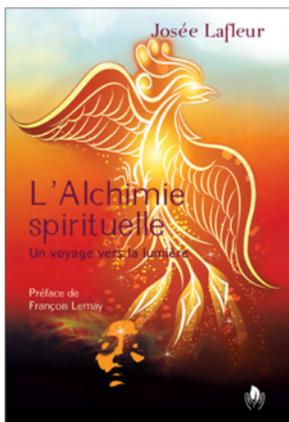
En librairie le 10 novembre 2021



Monitrice de camp de jour terrestre, elle facilite la vie sur terre. Tu as bien lu. Faciliter la vie sur terre est son métier! Comment Karine fait-elle cela? Avec des questions, beaucoup de questions, de la respiration et du mouvement. Ancienne journaliste à TVA, elle accompagne maintenant des milliers de femmes à se libérer de leurs chaînes et à vivre leur vie comme elle devrait être: légère et amusante.

Dans ce livre, tu retrouveras son manuel d'instructions. Il y sera question de la vie, de la mort, de l'Alzheimer, de la dépression, de l'amour, de la gratitude, et bien plus encore. Elle te guidera au moyen de questions, d'expériences et d'anecdotes sur sa façon de percevoir la vie, que tu pourras intégrer selon ta propre vision. Pas de bon, pas de mauvais. Tu dois savoir que ceci n'est pas une prescription de ce que tu devrais faire, mais bien une inspiration pour créer le propre manuel d'instructions de ta vie. Intrigant, non? Allez, viens entrer dans son univers, la poussière peut attendre...

karinechampagne.ca/livre



Nous sommes tous prédestinés à être lumière. Ce livre s'adresse à tous ceux et celles croyant détenir en eux un potentiel encore inexploité capable de transformer positivement leur vie. L'auteure dévoile comment l'alchimie spirituelle et la lumière donnent accès à notre véritable pouvoir d'auto-guérison. Parsemé de sagesses, vous voyagerez avec l'auteure vers la lumière et dans le monde mystérieux de la spiritualité, de la métaphysique et de l'énergétique.

www.joseelafleur.com

Ancienne physiothérapeute, Josée Lafleur s'oriente en 2008 comme praticienne en énergie et guide en éveil de la conscience. Son désir : aider les gens à se réapproprier leur pouvoir personnel d'auto-guérison.



Soyons connectés!

Kathy Tropiano

 @kathytropiano

 @kathy.tropiano

www.kathytropiano.com



Nicole-Ange

Nicole-Ange

Conseillère Angélique certifiée

Je reçois les Messages inspirés des Anges et Archanges.

Consultations :

- Angélique - Astrologique - Tarot
- Coaching MasterMind avec les Anges
- Webinaires
- Ateliers & Formations

Carte du Ciel « **Vision Claire de Soi** »
pour réussir sa vie

Aussi : « **Vision Claire de l'Année** »
Planifier son année = succès

 @NicoleAngeLaVoie



**Astrologue et tarologue
professionnelle depuis plus de 30 ans**

Pour une **Consultation Angélique**, **Astrologique** ou de **Tarot**, pour une
Peinture de son Ange ou de son **Tableau de l'Âme**, prenez rendez-vous :

514-978-8901
nicole.angelavoie@gmail.com
www.nicoleange.com

Rédaction créative
Création de contenu
Gestion de page Facebook & Instagram
Infolettre • Correction • Entrevues
Mise en page (publicité, dépliants, etc.)
Création de magazines indépendants

prcv@hotmail.com

514-585-9536

Catherine Verdon
514-585-9536

 catverdon

 cverdon

 catherine_verdon



**VOTRE VIE EST LOURDE ET VOUS NE
VOUS RECONNAISSEZ PLUS?**

LIBÉREZ-VOUS DES FARDEAUX ÉMOTIONNELS QUI
ENTRAÎNENT LA **FATIGUE MENTALE**, LE **DOUTE DE SOI**,
L'**INDÉCISION** ET LE MANQUE DE **CONFIANCE EN SOI**.

NOTRE MISSION : Fournir aux **gens fatigués d'être fatigués** ou **essoufflés par leurs
circonstances**, un moyen de **transformer leurs fardeaux émotionnels et physique en
puissants leviers pour reprendre leur chemin de vie authentique**, le tout appuyé sur
les neurosciences, les connaissances et l'intuition qui proviennent de l'expérience.

Pour réserver une rencontre, visitez : www.catherinegagnon.ca
ou écrivez à inspiration@catherinegagnon.ca

**C'EST LE TEMPS DE RETOMBER EN AMOUR AVEC VOTRE VIE
ET PRENDRE VOTRE ENVOL!**



CATHERINE GAGNON,

Praticienne en Neurosciences Appliquées et PNL
Évoluée, Coach Transformationnelle Avancée,
Diplôme d'Infirmière Praticienne en Soins Primaires,
Pilote de deltaplane





Le Sommet de la Spiritualité & du Développement Personnel

42 conférenciers de cœur réunis pour vous inspirer et vous faire vibrer!
42 conférences qui vont augmenter votre taux vibratoire et activer des prises de conscience afin de transformer votre vie!

Un événement 100% virtuel Gratuit

6 novembre au 15 novembre 2021
42 conférences avec des experts inspirants
SOMMET
de la Spiritualité & du Développement personnel
100% Gratuit et Virtuel

Imaginez avoir des outils pour apprendre à être **plus en conscience, vous libérer de vos blocages, vous aimer plus, vivre sans limites, incarner votre lumière et exploiter votre potentiel.** Lors du Sommet, vous aurez la chance d'approfondir des sujets fascinants comme la **conscience quantique, l'harmonisation des chakras, la numérologie de l'âme, l'hypnose, la canalisation et la thérapie par les sons.** Vous **expérimenterez** des **soins énergétiques, des méditations guidées** et vous recevrez des conseils et des astuces pour une vie plus en conscience et plus alignée.

Êtes-vous prêts pour cette magnifique aventure?

Pour vous inscrire gratuitement au sommet

<https://www.delphinemirlaud.com/sommetdelaspiritualite>



Pour rejoindre le groupe Facebook du sommet

<https://www.facebook.com/groups/sommetdelaspiritualite>

ou taper **Sommet de la spiritualité** dans votre barre de recherche Facebook



LA MAÎTRISE DE VOTRE INTUITION



Avez-vous envie de faire rayonner votre personnalité, de mieux communiquer vos ressentis et à augmenter votre confiance en vous ?



Avez-vous envie de clarifier vos pensées afin d'être plus aligné que jamais ?



Avez-vous envie de vous reconnaître pleinement pour vivre la vie qui vous est destinée, sans remords ni regrets ?



Avez-vous envie de vous laisser guider par vos perceptions librement et avec enchantement ?



Avez-vous envie de jouer avec l'invisible et d'ajouter de la magie dans votre vie ?



Avez-vous envie d'affiner vos capacités intuitives et d'atteindre plus rapidement la réalisation de vos rêves les plus fous ?

Nouveau contenu chaque semaine, chaque mois !

- Des enseignements clairs et précis
- Des tests et des exercices pratiques et concrets pour vous accompagner
- Des entrevues présentées en primeur
- Des sessions de questions et réponses
- Des lectures de tarots en live
- Des messages de guides
- Accès à un groupe privé avec des gens soutenant, éveillés et allumés à souhait
- Accès 24h sur 24 & 7 jours sur 7

Et plus bien plus encore !



L'EXPLORATION DES POUVOIRS PSYCHIQUES

- Comment fonctionne le cerveau
- Glande pinéale / 3e oeil
- Le 6e sens / Intuition
- Coïncidences/ Synchronicités
- Pouvoir de la pensée
- L'interprétation des rêves

LES ENSEIGNEMENTS

LES OUTILS PSYCHIQUES

- Le tarot
- Le pendule
- L'écriture intuitive
- Numérologie

AUTRES DIMENSIONS

- Guides spirituels & maîtres ascensionnés
 - Anges & Archanges
 - Vies antérieures
 - Channeling
- Réalités parallèles et bond quantique

L'ANCRAGE ET LA PROTECTION

- Comment s'ancrer et se protéger (2 visualisations)
- Affirmations et méditation
- Lecture de l'aura

ÉTATS DE CONSCIENCE ALTÉRÉS

- État d'hypnose
- Expériences de sortie du corps
- Voyage astral

Et beaucoup plus encore !

ACCÉDEZ AU MEMBERSHIP POUR 37 \$*

* Infos complètes sur le site !

kathytropiano.com





Janick Valiquette

Métaphysicienne certifiée par l'Institut Internationale de Métaphysique du Québec, Janick est également membre de l'Association des naturopathes. Ses connaissances et son expérience lui permettent depuis plus de 25 ans d'utiliser sa clairvoyance pour aider des personnes à travers le monde qui désirent une meilleure compréhension des enjeux de leur vie.

Par son écoute ultrasensible et psychique, Janick connecte avec l'esprit humain par médiumnité afin de prodiguer des soins sur les corps énergétiques avec une très grande précision. Dotée d'une grande facilité à communiquer, au verbe franc et teinté d'humour, elle vous aidera à cheminer tout au long de votre parcours.

FORMATIONS EN LIGNE

TÉLÉPATHIE

La communication du futur

Contrairement à la croyance populaire, la télépathie n'est pas un don uniquement réservé à certaines personnes et nous sommes tous capables de la pratiquer.

MÉDIUMNITÉ - CLAIRVOYANCE - TÉLÉPATHIE

L'Être supra-mental

Le supramental, c'est un chemin d'initiation à la supraconscience, qui se veut la reconnexion à l'esprit qui se fusionne avec l'âme pour en finir avec le cycle de réincarnation des souffrances. Il fait partie du chemin de l'initié, un passage important en ces temps de fin de cycle planétaire.

MÉDIUMNITÉ ET CLAIRVOYANCE

Devenir un super-humain

La clairvoyance consiste en la faculté de voir l'énergie sur votre écran mental. Une vision spectaculaire, mais souvent confondue avec la médiumnité.

Achat des formations et plus d'infos en ligne !



SOINS ENERGETIQUES

Les soins énergétiques consistent à nettoyer la structure et enlever ce qui n'est plus utile à la suite de ce qu'on aura mis en conscience lors de la première rencontre. Pour certaines personnes, les vies parallèles seront traitées. Pour d'autres, j'utiliserai le tambour, les cristaux, le diapason ou le bol tibétain pour refaire vibrer la structure à une plus haute fréquence. Lors de cette rencontre, on déloge les peurs et les parasites énergétiques en stimulant les chakras et les corps subtils afin d'aligner différents aspects de la personnalité. Il ne faut pas oublier que tout ce qui est inconscient s'imprime dans le champ d'énergie, créant des signes de la vie ou dans le corps comme des malaises, des douleurs et même des maladies.

RENCONTRE PRIVEE avec Janick

Lecture du champ de la structure énergétique par clairvoyance et par échange verbal afin de dénouer les blocages, les peurs (conscientes et inconscientes), les croyances générationnelles, les traumas et les conflits humains. Nous verrons ce qui est réprimé, non vécu et non accepté par l'être que nous sommes :

- Se réaligner et cesser d'être ce que je crois vouloir être
- Accepter l'inacceptable moi
- Oser regarder ce qui me bloque
- Arrêter de travailler sur moi et simplement tout intégrer
- Ne plus chercher à tout analyser et tout comprendre
- Sortir de l'illusion de ce que la vie devrait être
- Cesser de vouloir être autre chose que l'humain que je suis



Prenez rendez-vous !

LES SIGNES DE LA VIE
PAR JANICK VALIQUETTE

www.lessignesdelavie.com



© Geneviève Charbonneau



Ce livre est une façon de proposer au gens un autre éclairage sur certains aspects de ma vie, qui sont peut-être un peu moins connus. L'amour que j'ai pour la table, à quel point c'est important dans ma vie. Les moments passés autour d'une table, la transmission par la nourriture, c'était une façon aussi de me rapprocher de certaines parties de ma vie, pour les partager avec un petit grain de sel et avec de l'humour. »



On connaît et adore sa voix unique. On l'a découverte à l'animation dans les dernières années, où elle s'est révélée avec une grande authenticité et un amour des gens aussi gros que le ciel. On la retrouvera à Star Académie l'hiver prochain et sur des scènes de partout dans un avenir pas si lointain.

Juste avant tous ces projets, Lara Fabian propose le livre **Je passe à table**, qui vient de sortir aux éditions *Libre Expression*.

Je passe à table, c'est un livre de cuisine et une autobiographie. Des pages dans lesquelles l'artiste nous invite dans son univers. Au menu : des recettes associées à des moments importants de sa vie, des anecdotes, des histoires inusitées et beaucoup de photos.

Nous avons eu la chance de nous entretenir avec elle...

*À lire dans
notre prochaine
édition !*



Soyez vu ★ Soyez reconnu par votre clientèle cible

Ne manquez pas votre chance de faire partie de la prochaine édition du magazine !

Le magazine le plus populaire dans le domaine du mieux-être avec plus de **32 000 inscriptions** à sa version numérique !

NE MANQUEZ PAS L'OPPORTUNITÉ DE METTRE VOTRE ENTREPRISE DE L'AVANT ET D'EXPLOITER LES NOUVELLES POSSIBILITÉS QUE VOUS PROPOSE LE MONDE DU VIRTUEL.

5 Grands Thèmes

- Spiritualité • Développement Personnel & Mieux-Être
- Santé Mentale & Neurosciences • Auteurs & Conférenciers
- Entrepreneuriat



FACEBOOK

Page Kathy Tropicano 7707 abonnés
Page Salon de L'Éveil 6997 abonnés
Groupes Spiritualité 12 523 abonnés



LINKEDIN 5397 abonnés



INSTAGRAM 1943 abonnés

« Je lis le magazine de l'Éveil d'un bout à l'autre... des heures de bonheur, j'adore ça! Merci de nous offrir ce petit bijou! »
Nathalie Jean, Québec

« Enfin un magazine qui répond aux besoins stridents de notre monde actuel, avec du contenu de valeur et des partages touchants. »
Virgine Leroux. Paris

<https://kathytropiano.com/annonceurs-publicite-magazine>