

Éveil

LE MAGAZINE

www.kathytropiano.com • JANVIER 2022

Présenté par

Kathy Tropiano

Rencontre avec
LARA FABIAN p.6

DOSSIER SPÉCIAL

Elles sont « Intui-Diva »

Les étapes vers l'amour inconditionnel par FRANCE GAUTHIER • Un aperçu de 2022 par ALEXANDRE AUBRY • Surmonter la fatigue décisionnelle par TONY CEE
Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? par CHRISTINE MICHAUD

Que Dieu Vous *Business*



**Surveillez
la sortie du
3e livre de**

Kathy Tropicano

*Surveillez les détails
du lancement sur
les réseaux sociaux !*

BÉLIVEAU
★
é d i t e u r

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.18 à 21

**Tous les détails
sur comment devenir**

Intui-Diva

au

www.kathytropiano.com

**Rejoignez la
formation !**

**Serez-vous
du programme
ET
du prochain
magazine ?**

Surveillez le prochain
lancement en
FÉVRIER 2022

Les souvenirs que l'on crée

C'est une nouvelle année qui s'amorce.

Entre les courriels qui nous invitent à faire le bilan, planifier notre avenir et ceux qui nous parlent de nos résolutions, celles que nous devrions adopter autant que celles qui ont déjà pris le bord, moi, j'avais envie d'aller ailleurs...

Mentir à mes enfants... Check! ✓
Parents sensibles, s'abstenir.

Une petite boulangerie-pâtisserie familiale avait pignon sur la rue Pie IX à Montréal. Chaque année, à l'occasion des fêtes, les propriétaires mettaient « le paquet » à la décoration à l'extérieur du commerce. Ils dépensaient des milliers de dollars pour attirer le regard des passants et ça marchait. Parmi leurs visuels spectaculaires, on pouvait voir, en façade, un immense carrousel, une fontaine géante et même une montgolfière. Des personnages comme Mickey Mouse, Pinocchio, Cendrillon et j'en passe, tous grandeur nature. Bref, c'était grandiose et extrêmement bien pensé.

Chaque année, au lieu d'aller au centre commercial pour les photos des fêtes, mon mari et moi, avec les enfants bien sûr, avions l'habitude de s'y rendre.

Puis, les enfants ont grandi.

Nous sommes déménagés à Laval et les années ont passé.

Un jour, Bianca et sa petite sœur Elena tombent sur cet album photo. Intriguées, elles viennent me voir : « Maman, maman, c'était où, ça? » Après avoir fait un mini sourire à Martin, mon conjoint, je réponds du

tac au tac : « Ben, là!! Vous ne vous en souvenez pas?! C'était lors de notre voyage à Walt Disney! Ne me dites pas que vous ne vous en souvenez plus?! » Puis, Martin ajoute son grain de sel : « Ouain, ça aura valu la peine de dépenser tout cet argent, elles ne s'en souviennent même plus! »

Ma grande regarde son père et, le plus sérieusement du monde, répond : « Oui, oui, moi, je m'en souviens! » La petite emboîte le pas et soudainement, s'en souvient aussi! Nous leur avons demandé de nous raconter ce dont elles se rappelaient et c'est fou tout ce qu'elles nous ont inventé!



Je sais, c'est cruel. Nous étions fascinés par leur imagination, si bien que nous avons été incapables de leur dire que ce n'était pas vrai. Le soir venu, couchés, je nous revois encore, Martin et moi, habités par un immense fou rire difficilement retenu. Juste d'y penser, je ris encore! Ce n'est que dernièrement que nous avons dévoilé cette anecdote à nos enfants. Et vous savez quoi? Même après cette révélation et nos confessions, nos filles étaient encore convaincues d'être réellement allées à Walt Disney World. Comme quoi les souvenirs que l'on décide de créer à chaque instant sont plus importants que ce qui se joue dans la « réalité ».

En cette nouvelle année, cette « réalité », je vous souhaite de créer à chaque instant avec amour, santé, joie et prospérité vos plus beaux souvenirs de demain.

Je veux aussi utiliser cette tribune pour vous remercier de me suivre ici ainsi que sur les médias sociaux en si grand nombre. Je suis bénie de pouvoir vivre de si authentiques partages avec vous et ce, quotidiennement.

Bonne année 2022!

**Se souvenir d'événements
qui n'ont jamais eu lieu. La
confabulation est cet «art»
de transformer l'imaginaire
en réalité «vécue».**

Kathy xxx

Dans nos pages...

• Rencontre avec
LARA FABIAN



• Les étapes vers l'amour inconditionnel
par FRANCE GAUTHIER

• Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?
par CHRISTINE MICHAUD



• Une vie en pleine confiance
par LUDOVIC LEROUX



• Un aperçu de 2022
par ALEXANDRE AUBRY

• Surmonter la fatigue décisionnelle
par TONY CEE



Lara Fabian

SE RACONTER ET TRANSMETTRE

Lara Fabian est une grande interprète, aussi connue que reconnue et ce, mondialement. Elle a produit des albums à succès qui ont figuré en tête des classements et a vendu plus de 18 millions d'albums dans le monde. Son nom est l'un des plus grands de la musique française. Elle a sorti neuf albums, s'est hissée en tête des hit-parades et a conquis des légions de fans dans toute l'Europe. Et depuis quelques années déjà, elle conquiert l'Amérique. Les Québécois ont eu la chance de la connaître davantage grâce à son rôle de directrice de l'Académie de la populaire émission Star Académie. Nous sommes tous tombés sous le charme de cette femme hautement émouvante, sensible et engagée.

Le 3 novembre dernier, elle dévoilait un livre de recettes qui est en fait bien plus qu'un livre de cuisine. On y retrouve un mélange de récits autobiographiques sous forme d'histoires courtes avec des recettes qui y sont liées. J'ai eu le privilège de m'entretenir avec l'artiste et c'est un réel plaisir pour moi de vous partager ce moment dans cette édition du Magazine Éveil.

Je suis très honorée de pouvoir vous parler Lara. Merci de prendre ce temps et félicitation pour le livre, qui est absolument magnifique.

Je trouve, moi aussi, qu'il l'est vraiment. Il est le fruit d'un beau et grand travail d'équipe et on en est très fiers.

Au cours des dernières années, on a eu le bonheur de vous découvrir davantage par la télé et de constater à quel point vous êtes une femme authentique, très attentive aux gens. Vous aimez clairement les moments de connexion avec les gens. Est-ce qu'avec « Je passe à table », c'est la meilleure des façons de connecter encore plus intimement avec eux ?

Absolument. C'est aussi probablement ma façon de leur proposer un éclairage différent sur certains aspects de ma vie, qui sont peut-être un peu moins connus, comme l'amour que j'ai pour la table et à quel point c'est important dans ma vie.

Les moments passés autour d'une table, la transmission qu'on peut faire par la nourriture. La conception de ce livre a aussi été une façon de me rapprocher de certains récits de ma vie pour les présenter avec un petit grain de sel et avec de l'humour.

Vous êtes Italienne tout comme moi. Être à table, ce sont des moments précieux dans une vie qui va si vite. Être à table, c'est aussi synonyme de moment présent. Est-ce une façon de ralentir, aussi ? Y arrivez-vous ?

Absolument. Le moment présent à table est fondamental pour pouvoir goûter à la joie du rassemblement, mais aussi au privilège de la richesse qu'on a dans notre assiette.

Est-ce votre façon de recevoir est aussi une façon de redonner ? Parce que je vous sens généreuse...

Absolument, c'est un geste très naturel pour moi. C'est 100% moi et tellement que je suis, alors je passe à table !

J'adore le titre du livre parce qu'il fait allusion à la confiance, puis aussi au plaisir. J'aimerais savoir comment vous avez eu cette inspiration ?

Il y a quelques mois, je me suis réveillé avec l'envie de partager mon amour pour la cuisine. Je souhaitais parler de l'importance de la table dans ma vie. De comment c'est lié à la fois à de grandes joies qu'à des moments plus difficiles, mais qui ont été de grands enseignements dans ma vie. Ça touche autant la fille que je suis, la femme, la mère que l'artiste que je suis.

« Je passe à table » est une expression qui veut dire « je me raconte ». Se dévoiler, alors on ne peut ou ne souhaite souvent pas le faire en entier, tandis que c'est drôle comment autour d'une table, c'est plus facile de le faire et de raconter certaines choses. Donc j'aimais beaucoup l'idée de double sens dans la formulation.



Les récits et recettes du livre représentent au moins 3 vies : celle en Italie, celle passée dans les pays du nord et celle de tous mes voyages, et tout cela a comme pierre angulaire les grands moments passés autour d'une table.



Outre les recettes et les parcelles de vie, qu'est-ce qu'on retrouve en se procurant le livre de Lara Fabian ?

Je crois qu'on y retrouve beaucoup de générosité. On a été intime à chaque étape de sa création. Ses pages racontent comment on a traversé les époques de ma vie. Puis, on y retrouve de la beauté grâce aux photographies de Ariel Tard et de Geneviève Charbonneau. Je trouve qu'il y a vraiment quelque chose de très authentique à travers cette beauté.

J'ai adoré la première histoire sur la pastina, qui m'a aussi rappelé des souvenirs d'enfance, puis connait et ressens l'importance de maman et de la nonna. Ça m'a beaucoup touchée.

Merci de percevoir cette authenticité, cette transparence, puis d'être capable d'en saisir tous les aspects.



Les magnifiques photos de Lara sont signées Geneviève Charbonneau

Quelle est l'essence de ce que vous nous partagez dans ces pages ?

Évidemment, le mélange des récits autobiographiques sous forme d'histoires courtes, avec des recettes qui sont reliées. Chaque histoire a sa recette, chaque recette a son histoire et c'est vraiment cet aller-retour entre la table et les époques de ma vie les plus incroyables que j'ai créés avec Geneviève Charbonneau et toute une équipe d'éditeurs incroyables qui ont pris le pari de faire ce qu'on pourrait appeler une autobiographie différente.

Je suis certaine qu'on va me découvrir sous de nouvelles facettes encore plus personnelles. C'est l'importance de la transmission et du partage et le fait de considérer que la table restera toujours la pierre angulaire qui fait de nous une humanité unie.

C'est vraiment magnifique ce que vous nous léguerez avec autant de générosité. Je pense que vous laissez un ouvrage qui aura un grand impact, pas seulement autour des tables, mais aussi dans notre humanité.

Merci encore et à presto !





J'aime passer du temps à cuisiner pour mes invités. Cet amour de la table ne vient pas de nulle part, comme dirait ma grand-mère. Partager, c'est un véritable acte d'amour. C'est concret.



Avec ce que nous vivons depuis 2 ans, alors que nous sommes justement tous dans l'attente de pouvoir vivre à nouveau de tels moments en compagnie de gens que l'on aime, ce livre tombe à point pour nous rappeler que les plaisirs de la table demeurent essentiels à nos vies, peut-être maintenant plus que jamais.

- Procurez-vous le livre **Je passe à table** partout.
- Retrouvez Lara à la télévision avec Star Académie qui sera de retour à TVA dès le 16 janvier à 19h.



Au fil de mes innombrables tribulations et déménagements, j'ai reproduit ces gestes d'amour et ce style de vie peu commun par la table. En y tenant mes propres révolutions. Mais, cette fois, en m'inspirant de toutes les cultures, de tous les pays que j'ai traversés et auxquels j'ai ressenti le besoin d'appartenir.

Voici un tour de « mon monde », en recettes de cuisine porteuses de providence et en histoires cocasses, jusque-là jamais racontées.

Allez, je passe à table.





L'Amour inconditionnel

Tous les matins depuis 2006, avant de m'asseoir pour la méditation, j'ai pris l'habitude de faire un court rituel d'ancrage pendant lequel je réitère mon intention de vivre dans l'Amour inconditionnel. C'est une belle et noble intention, je vous l'accorde, que je cherche toujours à ressentir, toutefois, dans toutes ses subtilités. En fait, elle résonne pour moi dans ma quête d'absolu et pour cette raison, elle est devenue mon idéal de vie, comme un phare qui éclaire ma route dans la nuit. Parce que l'Amour inconditionnel est l'apanage des grands maîtres qui, peu importe ce qu'on peut faire, dire ou même penser, aiment tous les humains de façon inconditionnelle.

La bonne nouvelle est que peu importe où nous soyons sur notre chemin d'éveil, nous avons tous accès à la fréquence de l'Amour inconditionnel, en tout temps. Alors, où est-ce qu'on commence pour ressentir et exprimer cet Amour divin ?

Dans mon cas, il y a eu plusieurs étapes à franchir pour commencer à le manifester dans ma vie. Et c'est en y accédant par courts moments de grâce ici et là que j'ai compris que j'y avais déjà goûté, sans même savoir que c'était ça. Je peux vous donner l'exemple de la naissance de mon premier enfant, où en l'espace de quelques minutes, quand on m'a déposé ce « miracle de la vie » sur le ventre, j'ai touché pour un instant à cet Amour de 5e dimension. Puis, j'ai regardé le père de mon fils et j'ai aussi compris à ce moment précis qu'au moins une autre femme sur terre l'aimait encore plus que moi, et c'était sa mère ! Cette seule pensée m'a fait vivre un sentiment de culpabilité assez fort pour abaisser

instantanément ma fréquence en 3e dimension ! Et hop, en une fraction de seconde, je venais de « redescendre de mon nuage » de parfaite plénitude. Voilà le plus simplement du monde comment on passe de la 5e dimension, celle du pur Amour et de la pure compassion, à la 3e dimension, celle du corps émotionnel en souffrance, sans trop en prendre conscience.

Vu sous cet angle, le défi demeure bien sûr de conserver l'état d'Amour inconditionnel le plus longtemps possible, quand on y touche par magie. Pour ce faire, l'équation est simple et complexe à la fois: Il faut s'entraîner ! Comme des athlètes olympiques qui, avec force et détermination, se fixent un objectif et consacrent une grande partie de leur énergie à l'atteindre.



LES ÉTAPES VERS L'AMOUR INCONDITIONNEL

Tout part bien sûr d'une intention pure du cœur. Mais la vie étant ce qu'elle est, surtout par ces temps troubles, une seule pensée de frustration, de jugement, de colère, de ressentiment, d'impatience... nous sort spontanément de cette honorable intention. Alors, il faut accepter de tomber, de se relever, retomber, se relever à nouveau... et tomber encore avec la conviction qu'on va toujours pouvoir se relever pour y arriver. Pour ma part, je m'entraîne tous les jours, sans me lasser, parce que cet objectif est devenu ma seule raison d'être ! Et qu'on en soit conscient ou pas, elle l'est aussi pour tous les humains sur terre, dans une vie ou dans une autre. Alors, pourquoi pas celle-ci ?

Puis, de l'intention, reste à trouver une façon de créer cet état d'Amour en soi, s'exercer à le maintenir et le rechoisir chaque fois qu'on le perd. Plus facile à dire qu'à faire ? Évidemment. Mais voici quand même un truc : Quand vous vous laissez emporter par des vagues émotionnelles plus lourdes et que votre fréquence s'abaissera automatiquement, prenez d'abord le temps, comme vous me l'avez sans doute entendu dire à maintes reprises, d'aller à la rencontre de l'émotion pour en comprendre le message. Par la suite, rappelez-vous que vos états d'être vous appartiennent, que rien ni personne n'a le pouvoir de les altérer, si ce n'est que vos propres pensées conditionnées.

Nous avons tous le réflexe de réagir aux événements déstabilisants de notre vie à partir de vieux schèmes du passé. C'est le propre de l'humain d'utiliser un chemin neuronal connu pour répondre à un élément déclencheur perturbateur, qu'il soit intérieur ou extérieur. Par exemple, combien de fois, après une petite pensée désalignée, vous êtes-vous emballé à vous inquiéter ou à vous fâcher sans même connaître les détails de l'histoire qui provoque cette réaction? Qui ne s'est pas fait de nombreux scénarios hollywoodiens de film d'horreur de série B à la seule constatation qu'un proche est en retard à un rendez-vous ? Force est d'admettre que nous n'avons pas bien compris un des 4 accords toltèques essentiels à mettre en application sur un chemin de maîtrise : « Ne pas faire de suppositions » !

Si on garde ce même raisonnement de l'ego, du personnage qui emprunte toujours les mêmes chemins pour réagir à une situation difficile, on peut aussi utiliser le connu pour retrouver en soi, une fois l'émotion gérée, un souvenir qui nous a fait vivre un état de pure grâce. Allez, faites l'exercice avec moi : Pensez quelques secondes à la dernière fois où vous êtes tombé amoureux... Ou comme moi, à la naissance de votre premier enfant. Ou à tout autre événement qui vous a apporté un grand bonheur... Vous y êtes ?

Voilà, vous vibrez maintenant à une fréquence de 5e dimension ! Reste à la maintenir le plus longtemps possible. Et de recommencer à la prochaine chute émotionnelle. Et l'autre d'après, et l'autre d'après encore. Enfin, un jour, vous comme moi, on n'aura même plus envie de retourner dans les jugements, la critique, la comparaison ou la culpabilité de 3e dimension. Ce jour-là, on sera tous des maîtres réalisés qui expriment l'Amour inconditionnel à chaque instant.

Bon entraînement !



france
gauthier

Pour en savoir plus sur les activités de France, dont sa nouvelle

Masterclass 2.0

"La nourriture spirituelle: Comment nourrir son corps, son esprit et son âme pour s'élever consciemment"

visitez le www.francegauthier.ca

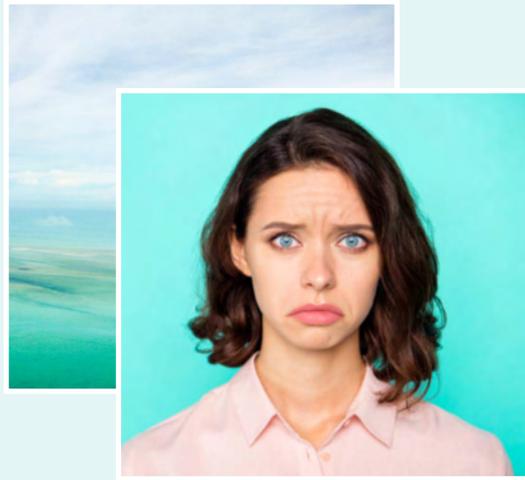


Holà!

Tu es entrepreneure et tu veux faire des ventes sans sollicitation grâce à Instagram ?

Tu t'es fait dire que de publier avec constance allait t'apporter des ventes?

Pourtant, c'est ce que tu fais, mais les résultats ne sont pas au rendez-vous ou tu aimerais en faire plus ?



LA RÉALITÉ :

Pour faire des ventes grâce à Instagram sans avoir besoin de solliciter, tu dois créer 4 type de conversions et maîtriser les 4 éléments de conversion.

C'est donc faux de penser que de publier avec constance, ça va vendre... c'est une science chika !

- *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 et de ne pas obtenir d'engagement ?*



Si tu ne crées pas de ventes grâce à ta présence sur Instagram, ce n'est pas ton offre ni toi le problème:

TU N'AS JUSTE PAS EU ACCÈS AUX TACTIQUES DE LA SYNERGIE DE LA VENTE !

Alors ne te définie pas par ton inexpérience et ce que tu ne sais pas. À la place :

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



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

MAGAZINE ÉVEIL

Édition : Les Productions 24KT inc.

Impression : Suzy Salaün, Bureau en Gros

Mise en page et coordination : Catherine Verdon

Les photos de Kathy (couverture et page 3) sont signées Lyne Vigeant

La photo de Kathy en page 27 est signée Wanda Malfara

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

Soyons connectés!

Kathy Tropiano

@kathytropiano

@kathy.tropiano

www.kathytropiano.com

6 FAÇONS DE SURMONTER la fatigue décisionnelle

L'une des principales raisons pour laquelle nous faisons souvent des choix improductifs et malsains est la fatigue décisionnelle. Malgré le fait que nous y soyons tous confrontés, il existe plusieurs façons d'organiser notre vie pour nous aider à augmenter notre niveau de motivation. Je vous présente aujourd'hui 6 façons de surmonter la fatigue décisionnelle et d'augmenter votre volonté de passer à l'action.



1. Planifiez vos décisions journalières la veille

Chaque jour, il y a des décisions à prendre qui sont impossibles à planifier. C'est OK, car ça fait partie de la vie. Mais, la majorité du temps, les décisions qui nous épuisent le plus sont celles que nous devons prendre, encore et encore. Qu'est-ce que je vais porter comme vêtements? Qu'est-ce que je vais manger pour déjeuner? Est-ce que je dois aller faire les courses en matinée ou en soirée? Tous ces exemples peuvent se décider en moins de 5 minutes la veille, ce qui vous évitera de gaspiller votre précieuse volonté sur ces choix le lendemain. Le fait de prendre quelques minutes chaque soir pour planifier vos décisions journalières du lendemain vous donnera plus d'espace mental pour les choix importants.

2. Commencez votre journée avec un rituel et ensuite, travaillez sur la chose la plus importante

Si vous n'êtes pas en mesure de planifier votre journée la veille, réservez-vous un moment pour le faire le matin. Je vous encourage même à en faire un rituel. Le rituel devient rapidement un moyen sans effort pour commencer votre comportement souhaité. Posez-vous ensuite la question : Quelle est la chose la plus importante pour moi, en ce moment? Trouvez-la et mettez-y votre meilleure énergie! Si vous devez vous réveiller 45 minutes plus tôt pour avoir le temps, faites-le et commencez votre journée en travaillant sur la chose la plus importante pour vous.

3. Commencez à prendre des engagements

Nous avons tous plusieurs choses que nous jugeons importantes pour nous. Malheureusement, la majorité de la population va simplement espérer avoir la motivation nécessaire pour prendre les bonnes décisions au quotidien. Plutôt que de simplement espérer réussir à faire le bon choix quotidiennement, je connais beaucoup plus de succès lorsque je planifie et mets à mon agenda les choses qui sont importantes pour moi. C'est un engagement envers moi-même pour poser une action importante, à une heure précise et dans un lieu prédéterminé. Si vous basez votre prise de décision sur l'espoir d'avoir la volonté nécessaire pour passer à l'action, alors je suis désolé de vous annoncer que vous serez très souvent victime de votre fatigue décisionnelle.

4. Nourrissez votre corps et votre esprit

Prendre une pause pour vous nourrir est une excellente façon de stimuler votre volonté. Si vous souhaitez prendre de meilleures décisions, mettez de la meilleure nourriture dans votre corps. Assurez-vous aussi de rester hydraté, de dormir 7 à 8h par jour et de prendre des pauses régulièrement. La méditation, les techniques de respiration et l'activité physique sont d'autres outils que j'utilise pour nourrir mon corps et mon esprit.





5. Simplifiez-vous la vie et automatisez vos décisions au maximum

Pour la majorité d'entre nous, l'une des plus grandes causes de frustration est la perception erronée que nous devons continuellement avoir recours à notre volonté ou motivation pour pouvoir passer à l'action. Si tel est votre cas, simplifiez-vous la vie. Si quelque chose n'est pas important pour vous, éliminez-le, parce que prendre des décisions liées à des choses sans importance est totalement néfaste pour votre réserve d'énergie quotidienne. La volonté est un domaine de la vie où vous pouvez très certainement augmenter votre production en réduisant le nombre de tâches à accomplir.

Pour m'aider à automatiser certaines actions importantes, j'utilise quotidiennement différentes alarmes sur mon téléphone me rappelant de passer à l'action au bon moment. De plus, lorsque je dois vraiment me concentrer, j'utilise un programme qui bloque l'accès à certains sites web et applications sur mon ordinateur et mon téléphone. Par exemple, je peux complètement bloquer l'accès à mes réseaux sociaux entre 10h et 12h. Trouvez une manière d'automatiser au maximum les choix qui reviennent régulièrement. Prenez le temps nécessaire pour décider une fois au début, puis prenez un engagement envers vous-même et respectez-le.

6. Développez une stratégie de prise de décision

Prenez les petites décisions rapidement et ne regardez pas en arrière. Prenez les grandes décisions lentement et continuez à vous adapter en cours de route. Si une décision n'est pas particulièrement importante (ex. : choisir un restaurant pour dîner ou choisir un vêtement à acheter), une fois que vous aurez décidé où aller ou quoi acheter, passez à l'action puis passez à autre chose. Si vous commencez à vous remettre en question, vous vous épuiserez pour rien. À l'inverse, pour les questions importantes, il y a parfois des moments où vous ne verrez pas la bonne chose à faire avant d'avoir déjà pris une décision. En fait, on doit parfois décider temporairement quelque chose et accepter de faire un certain nombre de pas vers l'avant afin de voir plus clairement la meilleure option à choisir officiellement. N'ayez pas peur de changer d'avis si les enjeux sont importants (même si ça fait plusieurs années que vous marchez dans la mauvaise direction). Il n'est JAMAIS trop tard pour réaligner notre vie et n'oubliez pas qu'il n'y a que vous qui savez véritablement quelle est la bonne chose à faire.

La volonté (ou la motivation) n'est pas quelque chose que nous avons ou quelque chose qui nous manque. Parfois, ça monte. Parfois, ça descend. Et bien qu'il soit impossible de la maximiser à chaque instant de chaque journée, il est possible d'apporter quelques changements à votre vie afin de tirer le meilleur de vos décisions quotidiennes et faire des progrès constants sur les choses qui sont vraiment importantes pour vous. En terminant, voici le lien pour rejoindre la prochaine cohorte avec accompagnement sur l'étonnant pouvoir des petites habitudes : <https://tonycee.coach/habitudes/>

Bonne et heureuse année 2022!
Avec amour et gratitude,

Étienne « Tony Cee » Chartrand, M.Sc, MBA.
Coach professionnel certifié et enseignant à l'Institut des Neurosciences Appliquées du Québec (INAQ)
<https://tonycee.coach/>



Formation sur l'étonnant pouvoir des petites habitudes

Pour devenir le type de personne que tu souhaites être.
Apprends comment remplacer tes mauvaises habitudes et à en créer des bonnes sur le long-terme.

Inscriptions :

<https://tonycee.coach/habitudes/>

Coaching,

Je t'aide à éliminer tes blocages et augmenter ta confiance et ton estime pour accélérer ta réussite.

Réserve une rencontre exploratoire gratuite :

<https://tonycee.coach/coaching/>

Journal Triomphal

Le meilleur outil pour t'aider à profiter de l'étonnant pouvoir de tes petites habitudes :

<https://tonycee.coach/journal/>



Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?

« LE CHANGEMENT EST UNE PORTE QUI NE S'OUVRE QUE DE L'INTÉRIEUR. »

-TOM PETERS



Le titre de cet article vous dit probablement quelque chose ! Ces quelques mots composaient le titre d'une émission que j'ai animée pendant plusieurs années sur les ondes de TVA. Il s'agit aussi d'une question qu'il est légitime de se poser, à mon sens, à un moment ou à un autre de notre vie. Et si on décidait dès maintenant de ne plus attendre et de s'ouvrir à la possibilité de ressentir plus de joie ?

La science du bonheur

La psychologie positive, mon champ d'expertise, offre de nombreuses clés pour alimenter cette flamme en soi. La science du bonheur s'intéresse surtout à ce qui rend les gens plus heureux, plus résilients, plus optimistes et non à la source du problème. Des résultats de recherches nous fournissent des réponses concrètes, transformatrices et inspirantes qui conspirent à la réalisation de soi et à l'épanouissement. Ce faisant, en étant au fait de ces données et en les mettant en application avec conscience, on n'attend plus de croiser la joie au coin de la rue ou ailleurs, ni l'avènement de quoique ce soit, on l'invite à nous accompagner et à danser avec nous, où que l'on soit et à tout moment.

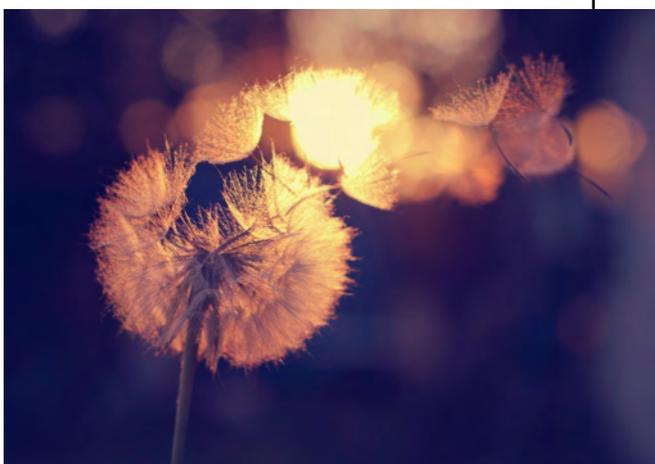
Apprendre dans le plaisir

Ainsi, mue par mon profond désir de partager mes connaissances et motivée par les nombreuses demandes, j'ai créé un programme Web de 12 semaines intitulé *Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?*. J'ai voulu rendre la matière accessible et, surtout, transmettre des outils pour prendre la responsabilité de notre bonheur. En vous inscrivant, vous aurez accès au cours que j'enseigne à la *Paris School of Business* ainsi qu'à des applications pratiques, originales et créatives qui vous seront utiles tant dans votre vie personnelle que professionnelle.



Fleurir même en hiver

La première cohorte a terminé à la fin de 2021. Et nous sommes témoins de petites et grandes transformations. Les participants cueillent déjà les fruits de leur engagement. Ils témoignent de leur changement de paradigme, de leur reprise de pouvoir, de leur lucidité face à la réalité qui, bien qu'elle puisse être difficile, peut être jalonnée de moments heureux. Certains ont trouvé un sens à leur vie, plusieurs affirment se connaître mieux, d'autres disent s'être donné enfin la permission de réaliser leurs rêves et de vivre une vie qui leur ressemble davantage. Où qu'ils en soient dans leur processus, ils se sont invariablement lancés dans une pratique qui appelle à une meilleure connaissance de soi. Il est clair que cet accompagnement positif nous aide à traverser au mieux cette période de pandémie chargée de défis quotidiens... Peut-être en sera-t-il de même pour vous. C'est la grâce que je vous souhaite !



Jamais une, sans deux !

Si vous désirez tout connaître sur ce nouveau programme, je vous prie de visiter le **www.christinemichaud.com**. Vous remarquerez sans doute *L'éveil de l'extraordinaire en soi grâce à l'alchimie des symboles*, une autre de mes nouveautés.

Vous le savez, des symboles nous guident depuis notre enfance alors que d'autres nous aident à traverser les moments de changement et/ou les difficultés. Surtout, le processus d'identification de ces symboles permet de découvrir l'extraordinaire en soi pour le percevoir dans le monde autour de soi. C'est ce dont il sera question dans ce cas-ci. Nous apprendrons à mieux connaître le langage du cœur et de l'âme! Et cela m'emballa au plus haut point.

En attendant de vous retrouver dans l'une ou l'autre de ces formations, je vous laisse avec quelques questions qui, je l'espère, sauront vous inspirer à aller de l'avant et à choisir la joie et la légèreté, à l'instar du titre de mon dernier livre.

- **Comment puis-je simplifier cette situation ?**
- **Qu'est-ce qui me rend heureuse en ce moment ?**
- **De quoi suis-je la plus fière ?**
- **Quelle leçon puis-je tirer de cet événement ?**
- **De quelle manière pourrais-je ajouter plus de bonheur dans ma vie ?**

Je vous souhaite le meilleur !

Christine





Elles sont

« Intui Diva »

Plusieurs femmes dans la **francophonie mondiale**
ont osé allier la spiritualité dans leur *business*
& aujourd'hui elles sont prospères !

Serez-vous du programme *ET* du prochain magazine ?



10 semaines
D'ACCOMPAGNEMENT



- Vous êtes une **femme entrepreneure** et vous sentez que vous stagnez ?
- Vous rêvez d'une **entreprise prospère** avec des clients de haut calibre ?
 - Au-delà des ventes, vous tenez à **impacter la vie** de vos clients ?
- Vous êtes une **leader créatrice** et une **visionnaire intuitive** et vous ressentez à quel point vous pouvez utiliser **la puissance de votre énergie féminine** pour vous **propulser** et propulser ceux qui vous entourent ?

Cette formation est
pour vous!



Détails au : kathytropiano.com/intui-diva

ÊTRE ENTREPRENEURE *et* maman

Être entrepreneure et maman, aaah mais quel défi !

Comme beaucoup d'entrepreneurs qui démarrent, je me suis mise beaucoup de pression pour réussir. Je crois que la réussite de mon projet me tenait à coeur plus que ma propre vie (j'exagère à peine). J'y tenais à tout prix. Comme j'avais été maman à la maison depuis la fin de mes études (ce qui est un très beau dévouement, je tiens à le dire), j'avais le sentiment que si mon projet échouait, cela voudrait dire que je ne serais rien d'autre qu'une maman.



Et que dire de la pression de rester à la hauteur de la mère que je souhaitais être. Comme je viens de vous dire, jusque là, j'étais restée à temps plein à la maison, pour prendre soin de mes cocottes, avec un dévouement des plus total, en prenant bien soin de négliger l'entièreté de mes besoins primaires. Et puis là, tout d'un coup, je me mettais à travailler 7 jours sur 7 dans mon entreprise, tout en espérant bien sûr demeurer une super maman ! Aucune chance de réussite en vue. Cette pression était complètement démesurée ! Ça sentait l'épuisement à plein nez ! D'un autre côté, sans cette vision des choses, j'aurais sans doute abandonné en cours de route. Chaque fois que je me croyais vaincue, je me rappelais que si je ne menais pas ce rêve à bien, je ne serais plus rien.

Est-ce que je vous ai dit que c'était une pression démesurée ? Car au fond, ça n'avait aucun sens. Déjà, qu'est-ce que je voulais dire par réussir ? Être parfaite ? Ne faire aucune erreur ? Être la meilleure ? Ne faire face à aucun échec ?

Est-ce que j'ai fait l'un des meilleurs sirops du Québec ? Oh oui !

Est-ce que j'ai été la meilleure en termes de quantité produite ? Pas du tout.

Est-ce que je me suis disputée avec mon chum/partenaire d'affaire en cours de route ? Effectivement !

Est-ce que mon chum m'a impressionné par son calme, sa persévérance et son dévouement ? Tellement !

Est-ce que je me suis impressionnée ? Oui ! Oui ! Oui !

Est-ce qu'il m'est arrivé de me décevoir ? Aussi...

Mais au fond, j'ai réussi.

J'ai réussi à être fière de moi, et c'est de loin ma plus grande réussite !
Fière d'avoir traversé de nombreux échecs; fière du regard de mes filles malgré les nombreuses heures passées sans elles et surtout, fière d'offrir du sirop assurément rempli d'amour et de passion !

Je suis entrepreneure, maman et je suis fière de ce que j'accomplis !

Bianka Pagé, entrepreneure, maman et acéricultrice
Érablière Pagé-Savard et filles
biankapede06@gmail.com



Reprendre le contrôle de sa vie

Holà mes amis !

Mon nom est Josée et j'ai 53 ans. Je suis en couple avec Gonzalo Salinas depuis 25 ans, maman et belle-maman de 4 magnifiques humains (Inti, Louka, Sisa et Nayra) et abuelita du beau Marcus.

Je suis coach en nutrition et créatrice de magnifiques transformations depuis plus de 12 ans ! En 2001, j'ai commencé à porter mon attention sur le bien-être, le mien d'abord, puisque j'étais à cette époque en perte totale d'énergie. Pour faire une histoire courte, après des milliers de rencontres, tests et examens, j'ai reçu au début de 2001 un diagnostic de Sclérose en Plaques. Ouch ! Je suis sortie de ce rendez-vous bien perplexe après que le médecin me dise de revenir le voir quand j'aurais un épisode. En mars 2002, j'ai commencé des traitements d'injection d'interféron. Mon périple a duré 10 semaines, probablement les pires de ma vie. C'était comme recevoir un venin, mon esprit et mon corps étaient en révolte totale.

Puis, un jour, j'ai dit à Gonzalo (qui faisait mes injections) qu'on ne ferait plus ça. Je n'en voulais plus. Comme toujours, il m'a appuyée dans ma décision et nous avons commencé à chercher d'autres solutions. À cette époque, Harry Potter était fort populaire et on s'est mis à lire ça comme des fous à la maison. J'en parle car dans cette histoire, il y a « Celui-Dont-On-Ne-Doit-Pas-Prononcer-Le-Nom » : Voldemort. Pour ne pas lui donner d'énergie, j'imagine...

PARFAIT ! On ne va plus la nommer, on ne va plus en parler. Aujourd'hui, je sais que « où l'on porte notre focus, l'énergie va », donc s'y j'arrête d'y penser, je lui enlève du pouvoir ! Une bonne chose de faite ! Ensuite, je devais mettre en place des outils positifs pour m'en tenir à ça et avoir davantage de courage.

C'est là que l'histoire des deux loups arrive, un conte amérindien où un ancien explique à son petit-fils que nous avons tous deux loups qui se battent constamment à l'intérieur de nous : le loup de la peur et le loup du courage. Le petits-fils lui demande : « Lequel va gagner ? » Sa réponse ? « CELUI QUE TU VAS NOURRIR. »

Compris, je vais nourrir mon loup du courage tous les jours.

Aujourd'hui, je suis une passionnée de nutrition, de yoga, de l'énergie et surtout, du bien-être ! Se sentir bien au quotidien, et de mieux en mieux, n'est-ce pas ce que nous voulons toutes ? Ma mission est d'aider un maximum de femmes à reprendre le contrôle de leur vie, de leur temps, de leur confiance, de leur corps, grâce à mon équation 80% nutrition, 20% exercice & 100% mindset, afin de rallumer la lumière en elles; physiquement, mentalement et même financièrement.



Mon nouveau groupe a débuté le 1er janvier. Je me suis entourée d'excellents coachs inspirés & inspirants dans mon équipe pour te donner le « meilleur » des services et optimiser tes chances de réussite!

Au plaisir de te voir bientôt dans le groupe !

Josée Lagarde

*Cofondatrice du Club 24Nutrifit &
Coach en Nutrition*

514-814-1579

Quand CHOISIR devient possible

On ne choisit pas notre date de naissance ni celle de notre de décès, mais on peut certainement choisir de quelle façon on vit chaque instant qui sépare ces deux dates.

Mon histoire commence le jour où j'ai réalisé que mon emploi n'était pas aligné avec mes valeurs et ne cadrait pas avec ma mission de vie. Depuis que je suis toute petite, je rêve d'accomplir de grandes choses. J'ai la volonté d'avoir un impact dans la vie des gens, je suis motivée à relever des défis et j'ai une grande soif de liberté.

Le problème, c'est que la définition du succès qu'on m'avait enseignée était de trouver un emploi stable, bien rémunéré et surtout, offrant un fond de pension. J'accepte donc un poste à la Fonction Publique du Canada à l'âge de 21 ans, un peu sous l'influence de mes proches. Deux ans plus tard, je me rends compte que ce milieu de travail ne contribue pas à mon bonheur. Je commence à m'éteindre à petit feu du lundi au vendredi, je vis dans l'attente de mes week-ends et je subis ma vie professionnelle. Je suis alors confrontée à une décision qui s'avèrera beaucoup plus difficile que je ne l'avais anticipé : choisir entre la pension ou la passion. Je choisis la stabilité ou la liberté? Je suis tiraillée entre des conditions de travail enviabiles et le besoin de me réaliser. La tête l'emporte sur le cœur et je décide de rester à l'emploi du gouvernement pendant 22 ans.

C'est en 2008 qu'un nouveau chapitre s'ouvre à moi, alors que je découvre l'industrie du marketing de réseau. Animée d'une nouvelle passion de m'accomplir comme entrepreneur, j'ai vite compris que le seul parcours possible menant à la réussite est celui de la croissance personnelle. Bref, je dois prendre soin de l'entrepreneur avant même de penser au succès de l'entreprise. Au fil du temps, j'ai pris confiance en moi, j'ai réussi à affronter mes peurs et à me libérer du regard des autres pour enfin prendre la décision de quitter la fonction publique en 2010.

Après 13 ans d'effort et de persévérance au sein de mon entreprise, j'ai atteint une autonomie financière et une liberté de temps me permettant d'accompagner des centaines de femmes à poursuivre le même but. Mon cheminement de croissance personnelle et le désir de partager mes apprentissages avec les autres m'ont motivée à créer le podcast « **Choisir ou Subir** », qui connaît un franc succès dans la francophonie, tant au Québec qu'en France.



Le podcast est disponible sur toutes les plateformes incluant Spotify et Apple podcast et vous offre des épisodes hebdomadaires d'une durée de 15 à 30 minutes dans lesquels j'aborde une variété de sujets actuels et inspirants.

En finir avec la comparaison, vous libérer du regard des autres, affronter vos peurs, accepter l'échec, gérer votre stress ne sont que quelques exemples des sujets qui vous inspireront en écoutant « **Choisir ou Subir** ». Mon souhait ultime est que vous ayez l'audace de choisir votre vie.

Stéphanie Méthé, Sylvie Lavallée, Anick Lapratte, Kathy Tropiano, Robert Savoie font partie des personnalités qui ont participé au Podcast.

Choisir
ou SUBIR

Chantal Gauthier

- Vice-Présidente Nationale Exécutive, Arbonne International
- Animatrice du podcast « **Choisir ou Subir** »
514-796-0799

 facebook.com/chantal.gauthier.14/

 chantal_gauthiernvp/



Formation Communication animale intuitive

(niveau 1)

Vous connaissez le Dr. Dolittle, le médecin réputé qui a découvert un jour qu'il pouvait comprendre les animaux et communiquer avec eux ? Et bien, DR. DOLITTLE, C'EST MOI !! À quelques exceptions près...

En effet, je ne suis pas médecin et je n'habite pas à San Francisco, mais **je sais moi aussi communiquer avec les animaux et j'en suis honorée !** Tout le monde a la capacité de parler aux animaux. La communication animale intuitive par la télépathie est une connexion du cœur entre vous et l'énergie de l'animal, qu'il soit vivant ou décédé. **Deux jours de formation...** et la vie entière pour comprendre et pratiquer la communication animale. Vous apprendrez comment les communicants arrivent à parler avec les animaux et à adapter vos vibrations sur le canal des vibrations de ceux-ci. Sachez d'ailleurs que les animaux sont toujours ravis de trouver un humain avec qui ils peuvent communiquer. Ils ont tellement de choses à nous dire et à nous transmettre !

Ce cours s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent dialoguer de façon télépathique avec leurs propres animaux, avec d'autres animaux dans un cadre professionnel (ex : vous travaillez dans un centre canin, un refuge pour animaux, une animalerie, une ferme, etc.) ou tout simplement pour des raisons personnelles.



Les prérequis ? Aimer les animaux, avoir envie d'être en relation avec eux et être en mesure de remettre en question votre système de croyances et ses préjugés afin d'obtenir de meilleurs résultats. Pour en savoir plus concernant la formation « **Communication intuitive avec les animaux** » ou pour prendre un rendez-vous afin d'obtenir une consultation privée avec votre animal, merci d'écrire au info@institutwarrioressmindset.com

Note : Formation virtuelle offerte (via zoom) les 29 & 30 janvier 2022 au tarif de 300\$ + tx.

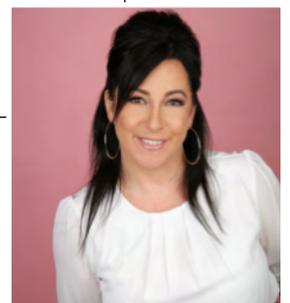
Réservez rapidement puisque les places s'envolent vite.

Au plaisir !



INSTITUT
WARRIORESS
MINDSET INC.

Pour tout savoir sur les formations et autres services de **Carole Morin**, visitez la page Facebook Pro  **Institut Warrioress Mindset**



Carole Morin

Maître Reiki & Maître Houshou Tianshi
Communicatrice animale
Médium

Praticienne Tambour Unité

Co-Fondatrice de l'Institut Warrioress Mindset

« Beaucoup de gens sur un chemin d'éveil cherchent pourtant la recette miracle, la solution toute faite qui va répondre à leurs questions et angoisses existentielles, et qui va les guérir de leurs souffrances récurrentes. Ils cherchent la pierre philosophale qui va leur permettre de vivre éternellement le parfait bonheur, et ce, sans effort. Le hic, c'est que cette potion magique n'existe pas. Parce que comme le disait une pub d'une quincaillerie célèbre au Québec :

« Si ça existait, on l'aurait ! »

- France Gauthier

Avez-vous lu l'article de France ?
Rendez-vous aux pages 10 & 11 !

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

www.kathytropiano.com



Une vie en pleine confiance

La neurobiologie nous révèle cette découverte sur la confiance en soi qui change complètement la vie !

Pourquoi certaines personnes arrivent à passer à l'action, atteindre leurs objectifs, réaliser leurs rêves et projets, alors que d'autres stagnent et ont cette impression de passer à côté de leur vie ?

Voilà une des plus grandes injustices de la vie : nous n'avons pas le même niveau de confiance en soi !

Heureusement, les dernières recherches en neurobiologie nous offrent un éclairage formidable et tout à fait surprenant, qui donne l'espoir à chacun d'entre nous d'enfin se réaliser dans sa vie en pleine confiance.

Il existe 2 types de confiance, mais une seule est traitée dans le monde du développement personnel et du coaching. Et malheureusement, c'est celle qui a le moins d'impact.

Ne vous en prenez pas aux coachs, mentors, influenceurs que vous suivez, car eux-mêmes n'ont pas conscience de ces 2 types de confiance. Beaucoup de ces leaders possèdent même les 2 types de confiance sans le savoir, ce qui explique en grande partie leur réussite professionnelle et personnelle.

Voyons ensemble ces 2 types de confiance :

La confiance conditionnée :

Elle repose sur des actions, des conditions, pour que vous vous sentiez en confiance. On peut retrouver des outils comme des routines, des affirmations, la motivation, la validation des autres... Elle est très utile dans un environnement « certain » où peu d'incertitude peut venir perturber le conditionnement.

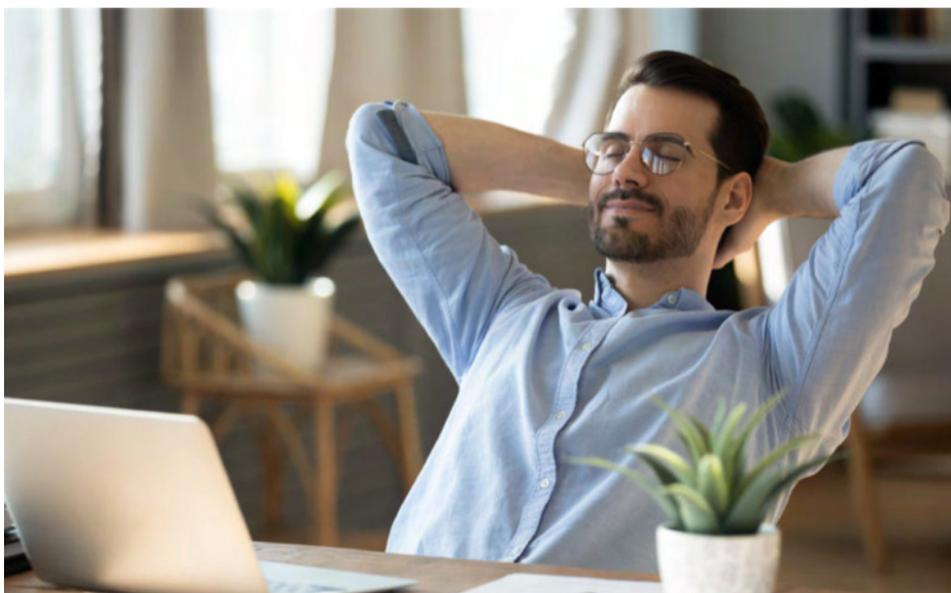
La confiance adaptée :

Elle repose sur votre système nerveux flexible et stable pour ressentir de la sécurité, peu importe les situations et sans avoir besoin de prouver vos capacités. Elle est très utile dans un environnement « incertain », là où tout peut arriver, et permet de s'adapter rapidement pour ne pas se trouver en difficulté.

La question à se poser est : dans la vie actuelle et en général, de quelle confiance avons-nous le plus besoin ? Les dernières recherches en neurobiologie nous expliquent que notre système nerveux autonome, qui est notre système de protection, est la base de notre confiance adaptée.

Chaque jour, vous passez par 3 états internes qui vont définir la qualité de votre confiance adaptée :

- Un état d'inhibition qui vous fige et vous empêche de passer à l'action
- Un état d'activation qui va vous pousser à passer à l'action, soit de manière dispersée ou en forçant, en résistance
- Un état de confiance où vous vous sentez en sécurité à l'intérieur de vous et en lien avec le monde, les autres et vous-même



C'est en apprenant à stimuler ce dernier état que vous développez votre confiance adaptée, grâce à la stimulation de votre nerf vague et plus particulièrement, la partie ventrale du nerf vague.

Grâce à certaines respirations, méditations et autres exercices de régulation du système nerveux, nous arrivons facilement à retrouver cette confiance naturelle pour passer librement à l'action.

La confiance conditionnée devient alors un outil au service de la confiance adaptée pour un résultat optimal.

On dit souvent que tout est en nous, mais il est rare qu'on nous indique le bouton sur lequel appuyer pour changer les choses. Un peu comme un jukebox qui nous permettrait de toujours mettre la bonne musique.

Cette fois-ci, la neurobiologie nous offre le pouvoir d'appuyer sur le bouton de la confiance et de créer en vous la plus belle des symphonies, qui vous permettra de vivre une vie épanouie, prêt à relever les défis, accueillir les surprises...

une vie en pleine confiance !



« La question à se poser est : dans la vie actuelle et en général, de quelle confiance avons-nous le plus besoin ? »



Ludovic Leroux

• **Expert en Neurobiologie de la confiance en soi**

• **Créateur de**

l'Académie Pleine Confiance

Dans un monde où il est primordial d'être en confiance pour avancer dans sa vie, les dernières recherches en Neurobiologie nous révèlent que nous possédons 2 types de confiance et que la confiance la plus enseignée est malheureusement aussi celle qui a le moins d'impact.

Découvrez ce qui est peut-être le secret des personnes qui réussissent tout ce qu'elles entreprennent car, sans le savoir, elles utilisent les 2 types de confiance !

www.academie-pleineconfiance.com

DE L'AIDE PRÉCIEUSE



Crédit photo : <https://clinique-virtuelle.com/>

Une nouvelle pause forcée. Pour certains, c'est un mal pour un bien, alors qu'on profite du fait de pouvoir rester dans son cocon, notre « petite bulle de confinement » sécuritaire. Pour d'autres, c'est une tout autre histoire, synonyme d'insécurité, de défis, d'isolement, de difficultés, etc. Ce sentiment est valide et tout à fait normale. La quarantaine a eu des effets sur la santé mentale de plusieurs personnes et ce, partout et dans tous les types de conditions. La plateforme *La clinique virtuelle* est conçue pour aider un maximum de gens aux prises avec des troubles psychologiques avec des services de téléconsultations adaptés aux besoins de chacun, pour être aidé et conseillé dans le confort de notre foyer. C'est une approche sécuritaire et pour certaines personnes, plus accessible ainsi, puisqu'on ne trouve pas toujours le courage d'aller chercher de l'aide.

Visitez et partagez le site clinique-virtuelle.com

« Le nettoyage de l'aura par l'oeuf »

Une expérience unique !

Vivre l'expérience chamanique maya par le nettoyage des énergies avec L'OEUF. L'ultime technique ancestrale maya pour nettoyer l'aura de ses impuretés émotionnelles. Ces impuretés peuvent venir de vous, des autres ou de l'environnement.



Les Mayas utilisaient cette technique autrefois et elle est enseignée, entre autres, à l'Île aux Sorciers au Mexique, là où je l'ai moi-même découverte. Elle est parfaite pour enlever les mauvais sorts (presque tout le monde en a) et les entités qui peuvent causer la maladie, l'infertilité, la malchance ainsi que la pauvreté.

« Le nettoyage de l'aura par l'oeuf », une expérience unique !

L'oeuf absorbe l'énergie stagnante dans la matrice éthérique du corps. Ensuite, le ou la chaman/sorcère casse l'oeuf pour extraire l'information et procède à la lecture de celui-ci afin de connaître la nature du sort ou de l'entité contenu.

- Ce soin est d'une durée de 60 minutes.
- Le coût est de 125\$.
- Je suggère fortement de combiner ce soin à celui du scellement de l'aura pour éviter toute infiltration ultérieure.
- Durée du scellement : 60 minutes. Le coût pour les deux combinés est de 230\$.
- Réservez directement sur le site internet via [rendezvous](https://rendezvous.com)

www.lessignesdelavie.com



LES SIGNES DE LA VIE
PAR JANICK VALIQUETTE

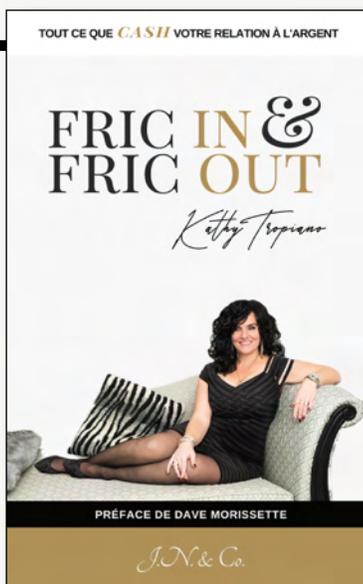
Prenez rendez-vous !



<https://www.youtube.com/c/Lessignesdelavie/playlists>

www.lessignesdelavie.com

« Que désirez-vous vraiment que vous n'avez pas, mais qui est assez important pour que vous ayez la motivation et l'envie de regarder vos finances de plus près? »



« Le blocage entre où vous êtes maintenant et où vous voulez être ne provient pas du monde extérieur; il provient de votre monde intérieur. »

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

**Des milliers
d'exemplaires
se sont déjà
écoulés !**

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 !

Kathy Tropiano est une femme d'affaires chevronnée, auteure et conférencière internationale. Elle est productrice en événementiel et est également la fondatrice du Salon de L'Éveil.

Passée maître dans l'organisation d'une compagnie, autant que d'événements, Martine offre aux auteurs de sa maison d'édition un service clé en mains. De la conception graphique en passant par la mise en page et l'impression, elle s'occupe fort bien de la publication des œuvres de ses protégés. Elle permet également que chaque livre ait sa vitrine de visibilité. Salons du livre et autres événements de la sorte sont particulièrement importants pour la fondatrice des Éditions CMC.

C'est de cette façon que les œuvres sont vues, achetées et lues, et que les auteurs percent dans le domaine du livre. Elle s'assure de participer avec ses auteurs à chacun des événements d'envergure qui en vaut la peine et en assume également la logistique. Aucun détail n'est laissé en suspens. Que l'on parle de bannières promotionnelles, de publicités ou de marketing sur le web, tout est mis en œuvre afin de faire connaître les auteurs d'ici. Elle prend tout autant à cœur que ses auteurs soient bien logés le cas échéant. Rien n'est laissé au hasard avec Martine Carignan.

L'étape de la mise en vente et de la distribution est un vrai tour de force chez les Éditions CMC. L'expédition rapide est sa marque de commerce. Ça n'est pas pour rien que les auteurs surnomment la directrice «La Ninja de l'expédition». Rien ne traîne. Aussitôt acheté, aussitôt expédié. C'est le lecteur qui en ressort grand gagnant.

Enfin, au cœur de toute l'entreprise, il y a ce groupe d'humains qui travaillent de pair dans l'entraide et le désir de s'élever tous ensemble. Les liens d'amitié sont palpables et se détectent aisément lorsque l'on rencontre les auteurs des Éditions CMC.

**LORSQUE TRAVAIL ET PLAISIR FONT UN,
TOUT DEVIENT PLUS PUISSANT !**



Aux Éditions CMC, le travail effectué en collaboration entre l'éditeur et l'auteur est primordial. L'éditrice, Martine Carignan, encourage chacun de ses auteurs à travailler étroitement avec elle afin de co-crée ensemble une œuvre qui saura plaire à ses lecteurs.



$E = MC^2$
ÉDITIONS MARTINE CARIGNAN

martinecarignan.com





E = MC²
EDITIONS MARTINE CARIGNAN

martinecarignan.com



JE LE FERAI DEMAIN

Rachel débarque en Grèce pour mettre fin à ses jours. C'est décidé, plus rien ne la retient. Tout est organisé et personne ne pourra la faire changer d'idée. Elle a soigneusement préparé son geste pendant les dernières semaines. Elle avait oublié que la vie a une façon bien à elle de nous guider. Ses plans seront bouleversés par des rencontres, une en particulier.

JE LE FERAI AUJOURD'HUI

Rachel n'avait pas terminé ses apprentissages, elle en était bien consciente. Elle était toutefois loin de se douter que la vie lui offrirait de multiples montagnes russes afin de lui faire comprendre la source de ses tourments. Plus d'une fois déçue et se retrouvant à devoir repartir à zéro dans ses domaines personnels et professionnels, Rachel a su plonger au creux d'elle-même pour découvrir ce qui était à la racine de son mal-être récalcitrant. Devant faire face à des événements auxquels elle n'aurait jamais pu penser, elle vous dévoile ici ce qu'elle a découvert enfoui profondément dans son coffre intérieur, fermé bien à clefs. Un récit qui vous rendra émotif en tous sens et qui vous permettra de comprendre comment, vous pardonner aujourd'hui, vous permettra de réaliser tous vos rêves de demain.

"Ce que l'on cache dans le but de protéger quelqu'un que l'on aime, au détriment de son propre bien-être, a des répercussions sur le reste de notre vie."

Entrepreneure chevronnée, Martine Carignan a laissé reposer son idée de roman une dizaine d'années. Suite à une douloureuse remise en question, elle nous a livré, dans son premier roman, une parcelle de son histoire, un bout de son âme. Martine est une femme qui, à travers son parcours d'essais-erreurs, tente de trouver en elle, mais surtout en chaque humain, le beau et le bon. Elle dit avoir été dure envers elle-même, exigeante à la limite de la folie.

Elle a toutefois, au fil de sa vie, appris à être plus douce envers elle-même. Parcourue d'embûches, cette merveilleuse vie l'amène aujourd'hui à partager ses travers, ses tocs et ses faiblesses, pour toujours apprendre et essayer de propulser les humains qui l'entourent vers la puissance de la perception.

Quand se diriger permet de se créer la vie et le business de ses rêves, sur mesure et sans limites !



J'ai une question pour vous: est-ce que pouvoir se créer la vie à laquelle on aspire vraiment, bâtir notre business idéal, vous semble utopiste, pompeux ou encore prétentieux et/ou irréalisable ? Si oui, et bien je vous serre la main virtuellement mais de tout mon coeur, parce que c'est exactement ce que je pensais aussi avant de prendre la décision qui allait changer le cours de ma vie : me diriger et changer mes croyances.

Entre nous, se « leader » était une notion qui m'était inconnue, même après avoir commencé à plonger profondément dans le bain du développement personnel il y a maintenant une dizaine d'années. Se diriger, se leader. Qu'est-ce que ça signifie donc, au final ?

- C'est devenir celle qui prend les commandes de sa vie, parce qu'elle a pris conscience qu'elle en était la seule responsable.
- Celle qui la crée, la sculpte, la définit, la peaufine dans les moindres détails, ceux qu'elle a imaginés, parce que c'est exactement cette vie et ce business qui la font vibrer.
- C'est cette vie qu'elle veut et pas une autre. C'est ce business qu'elle désire précisément.
- C'est devenir celle qui décide malgré les doutes. Celle qui continue malgré ses peurs.
- Celle qui définit ses vrais désirs et qui prend leur chemin.
- Celle qui s'aime, s'estime et s'honore, parce qu'elle honore les désirs de son âme.
- Celle qui prend sa puissance et son pouvoir personnel, et qui avance, quoi qu'il arrive.

Se diriger, c'est tout ça à la fois.

C'est un acte d'Amour inconditionnel envers soi. C'est un pacte d'Amour inconditionnel pour soi. Puis pour les autres et le monde.

Prendre conscience que nous sommes les seuls à être en mesure de transformer notre vie, c'est aussi reprendre ce pouvoir (et ne plus le déléguer à personne) de changer nos croyances. Transformer celles qui nous ont soufflé à l'oreille durant des années que ce n'était pas possible en tout devient possible à partir du moment où je le décide.

Et si c'était ça, la réalité ? Et si nous étions tout simplement venus ici pour accomplir et réaliser notre meilleure vie ? La plus heureuse, la plus épanouie, la plus accomplie ? Dans quelque chose de bien plus grand que nous ? C'est en apprenant à nous diriger et à croire que tout devient possible, sans avoir besoin de preuve que ça l'est, que l'on peut bâtir la vie et le business que l'on veut vraiment, dans une croissance perpétuelle. C'est en tous cas ce que j'ai fait pour me créer une vie et un business sur mesure. Dans l'amour et le plaisir.

Il n'y a jamais de fin à l'histoire, juste de l'expansion. Êtes-vous prêts ?



Elodie Florenti

Soul & Business Coach/Mentor
Divinempowered

www.choisirdereussir.com

LE PODCAST DIVINEMPOWERED

<https://podcast.ausha.co/divinempowered>



facebook.com/elodie.florenti



divinempowered

Picsou et Daisy : Un duo qui aurait du succès en affaires?

par Marco Bernard

En tant qu'enfant, on adore se faire raconter des histoires et se faire faire la lecture. Déjà à cet âge, l'histoire est importante. Les histoires nous permettent de mettre les choses en contexte et aident à placer des images sur des mots. Raconter une histoire aide aussi à mettre en perspective et c'est une bonne façon de mieux se comprendre.

As-tu déjà lu « la soupe au bouton » de Disney?

Picsou ne veut pas partager toutes ses récoltes pour la soupe de Daisy. Mais Daisy réussit à lui prendre quelques ingrédients en lui demandant s'il perçoit comme ça sent bon dans le chaudron, qui ne contient que de l'eau et un bouton... mais combien ce serait meilleur avec du sel, puis avec du poivre, puis des légumes et ainsi de suite. Picsou finit par tout lui donner et elle a raison! Ça sent (et goûte) effectivement très bon.

Drôle de façon de commencer un texte hein? Mais, ça a attiré ton attention, n'est-ce pas? C'est justement la première étape de la technique AIDA que je te présente rapidement ici-bas.

Voici l'acronyme AIDA. A pour Attention, I pour Intérêt, D pour Désir et A pour Action.

Attention : on doit capter l'attention. Mais comment? Avec un gros titre, en changeant la police et la grosseur des caractères, avec des photos drôles et/ou choquantes? Le but est de capter l'attention dans le but piquer l'intérêt de la personne et l'attirer vers la deuxième étape. L'intention première est d'amener la personne à faire un premier pas vers toi, vers ton histoire.

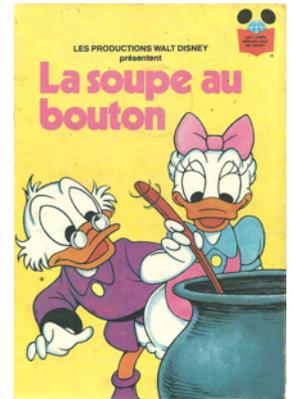
Intérêt : On veut interpeller le persona. La personne doit sentir qu'on lui parle à elle; que l'histoire a été faite pour elle. Dès l'ouverture, on veut que la personne écoute, lui faire sentir qu'elle risque d'en ressortir gagnante puisque le sujet est de son intérêt.

Désir : on doit provoquer le désir chez la personne qui écoute. On doit lui faire une offre irrésistible. Tu dois réussir à la faire imaginer utiliser les bénéfices de ta proposition.

Action : on doit faire un appel à l'action clair en racontant l'histoire. C'est plus impactant de faire seulement UN appel à l'action pour que les gens sachent exactement comment s'aligner, au lieu d'en avoir plusieurs; ce qui risque de les mêler et de trop en demander. Par exemple, allez « liker » ma page. Ou bien allez partager mon Podcast. Un appel à l'action simple.

Combien d'histoire ou de blagues avons-nous entendues? Énormément d'histoires, bien sûr! Mais parfois, en essayant de raconter l'histoire qu'on a entendue à notre tour, il nous arrive d'en oublier des bouts. Par contre, lorsqu'on entend une anecdote et qu'on en tire des parallèles avec ce qu'on fait dans la vie, on devrait les noter avec le plus de détails possibles. On peut ensuite les mettre en contexte et raconter l'histoire. Le cerveau humain retient mieux les choses si c'est raconté dans un contexte ou une histoire.

En conclusion, les histoires sont puissantes. Souviens-toi de AIDA et note les histoires et anecdotes que tu entends lorsque tu peux faire un parallèle avec ta vie. Ce sera beaucoup plus facile à raconter par la suite et les gens pourront s'associer.



En tant que fondateur de l'**Académie du Podcast**, Marco œuvre activement dans le monde du podcast depuis 2018.

Initialement blogueur marketing pendant près d'une décennie, maintenant animateur de 3 podcasts, il est intervenu sur près de 1000 épisodes de podcast à ce jour.

Il aide maintenant les entrepreneurs à utiliser le podcast afin de

propulser leur message auprès de leur audience et à améliorer les conversions générées par le contenu qu'ils créent.



<https://www.academiepodcast.com/challenge>

UN APERÇU DE 2022

PAR ALEXANDRE AUBRY

En 2022, notre univers a besoin de soin, des gens de cœur ainsi que des créateurs pour s'offrir une belle image de notre avenir. Avec de l'espoir, il est possible de construire les bases d'une société juste et équitable. Le rêve est le point de départ pour toute grande réalisation.

BÉLIER

«Action» est votre devise ! Avant de foncer, ajustez la direction et offrez-vous le temps nécessaire pour découvrir la nouvelle voie à suivre. Professionnellement, certains événements vous rappelleront l'importance de concilier la sécurité matérielle avec le bonheur de pratiquer son métier. En amour, vous sortez souvent, est-ce pour fuir votre relation ? Célibataire, votre cœur sera disponible à l'amour lorsque votre maison sera adéquate pour recevoir quelqu'un.

TAUREAU

L'année vous proposera une approche de la vie plus spirituelle ou alors vous vous investirez davantage dans une activité de nature artistique. Au travail, il faudra faire affaire avec de nouvelles personnes qui ne seront pas toujours de tout repos. Côté cœur, la pelouse du voisin semble plus verte, mais vous savez que ce n'est qu'une illusion, revenez à l'essentiel avec l'amoureux. Célibataire, les relations amicales seront plus intéressantes que vos nombreux prétendants.

GÉMEAUX

Maturité et sagesse commencent à rejoindre les natifs de votre signe qui sont généralement d'éternels adolescents. Professionnellement, vous découvrirez de nouvelles amitiés parmi les collègues avec qui entreprendre des activités passionnantes. En couple depuis fort longtemps, quelques moments de tendresse éclairciront la romance qui aurait pu être noircie. Célibataire, il serait essentiel de comprendre la nature profonde de certains blocages afin d'être serein d'entreprendre une nouvelle relation.

CANCER

Auriez-vous pris l'habitude de vous isoler durant les dernières années ? Enfin, vous prendrez l'initiative de rassembler ceux et celles que vous aimez pour vivre des moments mémorables. Côté professionnel, voici l'opportunité d'accéder au métier dont vous rêviez depuis toujours. En couple, un simple projet saura propulser votre histoire d'amour à un autre niveau. Célibataire, une situation familiale risque de freiner vos ardeurs même si vous croyez avoir rencontré votre âme sœur en début d'année.

LION

Des changements s'imposent ! Si vous aviez toujours cru que la spiritualité était une invention, un événement ou un rêve saura vous confondre. Au travail, le temps pourrait jouer contre vous par moment, il ne sera pas toujours facile d'évaluer l'ampleur de la tâche et respecter les délais. En amour, couple en difficulté, il sera possible d'y voir plus clair et retrouver le sourire. Célibataire, il est impératif de tourner la page avec son ancienne vie pour en refaire une nouvelle.



VIERGE

La vie saura vous proposer les événements et les situations qui vous mèneront vers le chemin de l'harmonie et de l'équilibre. Professionnellement, vous réussirez à accomplir des tâches spécifiques et régler un dossier qui n'en finissait plus et enfin avoir l'esprit libre pour de nouveaux projets. Côté cœur, vous redécouvrirez une dynamique affective plus active en connectant davantage avec l'être aimé. Célibataire, le prince charmant fera preuve de la délicatesse nécessaire pour vous séduire et vous faire vivre des moments d'une intensité que vous n'aviez jamais connus auparavant.

BALANCE

Vous découvrirez les outils nécessaires pour regagner l'estime personnelle qui aurait été brimée. De grandes remises en question s'imposent et il faudra faire des choix. Secteur professionnel, ne cherchez pas à être le meilleur, mais plutôt d'être à votre meilleur auprès de vos clients, collègues et patrons pour connaître le succès escompté. L'admiration et le respect sont essentiels pour une relation saine et harmonieuse. Célibataire, gardez vos standards élevés et vous serez fier de votre futur couple.

SCORPION

L'année vous donnera l'occasion de surmonter tout ce qui vous retient afin de déployer votre plein potentiel. Professionnellement, des opportunités vous permettront de vous hisser vers le sommet de la hiérarchie de l'entreprise. Vous pourriez aussi offrir de la formation. En amour, rire à deux apportera de doux moments romantiques plus régulièrement. Célibataire, on ne devrait pas chercher son bonheur dans le cœur de quelqu'un d'autre, il faut le trouver à l'intérieur de soi en premier lieu.

SAGITTAIRE

En découvrant le mieux-être dans votre quotidien, ainsi vous saurez davantage comment vous investir dans un avenir qui illumine vos passions. Côté travail, il suffit de vous rappeler quel métier souhaitez-vous faire enfant pour vous laisser transporter dans une nouvelle dynamique. Côté cœur, sachez alléger votre vie de tous les jours pour chasser les idées noires à propos de votre couple. Célibataire, vous risquez de tomber en amour avec quelqu'un de déjà engagé ou alors les sentiments mutuels seront confus.

CAPRICORNE

Vous ferez preuve d'une bien grande curiosité aussi bien sur des aspects pratico-pratiques que sur la spiritualité. Déménagement ou non, vous pourriez revoir la décoration à la maison. Si le chaos est au travail, vous développerez l'autorité pour agir afin de ramener l'harmonie. Une vie sociale plus active ne pourra que renforcer votre couple. Célibataire, les prétendants seront tous plus intéressants les uns que les autres. Vous ne découvrirez votre âme sœur que suite à une déception.

VERSEAU

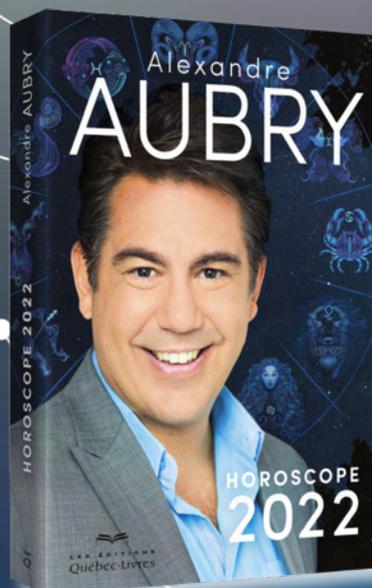
Accordez-vous des soins pour vous sentir mieux dans votre peau et retrouver la joie de vivre. Vous terminerez l'année avec le sentiment d'être privilégié. Professionnellement, vous vous ferez un devoir d'intégrer vos valeurs personnelles à vos activités professionnelles. En amour, les conversations sauront apaiser vos doutes. Célibataire, une thérapie ou autre traitement pourrait s'avérer nécessaire avant de vous sentir à l'aise pour faire des rencontres et trouver l'amour à nouveau.

POISSON

Une soudaine illumination vous guidera dans la direction vers où le cheminement vous attend, ne serait-ce qu'un déménagement pour commencer. Du côté professionnel, les opportunités vous seront offertes pour enseigner ou pour recevoir de la formation. En couple, l'été vous permettra d'apprécier la romance et autre marque de rapprochement. Célibataire, il faut s'aimer soi-même avant d'aimer quelqu'un d'autre, ainsi vous trouverez la personne qui saura vous aimer.



www.alexandreaubry.ca



Disponible un peu partout !



VOUS AIMERIEZ VOIR VOTRE LIVRE, VOTRE ENTREPRISE, VOTRE ÉVÉNEMENT OU VOS SERVICES ANNONCÉ DANS NOS PAGES ?

Informez-vous !

kathytropiano.com/recevoir-magazine



3 citations qu'on aime D'ALBERT EINSTEIN

« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. »

« Je suis reconnaissant à tous ceux qui m'ont dit NON. C'est à grâce à eux que je suis moi-même. »

« L'imagination est plus importante que la connaissance. La connaissance est limitée alors que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution. »



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

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

« Tout commence toujours par un rêve. Il est là, en sourdine, enfoui en vous et, règle générale, depuis très longtemps... »

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

ET VOUS ? Où en êtes-vous ? À quoi rêvez-vous ? Où serez-vous dans un an ? Dans cinq ans ? Et même si vous ne réalisez pas tous vos rêves, l'essentiel est que vous puissiez vous réaliser. Alors rêvez. Rêvez immensément grand et l'avenir vous surprendra... »

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.

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



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 TROPIANO 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>