

**ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT  
AVEC LA RELAXOLOGIE MÉTHODE BIOSAPPIA**



**CRÉER SON JARDIN:  
CULTIVER SA LIBERTÉ D'ÊTRE**

**1- Découvrir sa Nature**

Réceptivité – Présentation de soi et connaissance de ses besoins

**2- Semer des graines**

Emissivité – Communication familiale et professionnelle

**3- Entretenir son énergie vitale**

Concentration – Santé

**4- Désherber**

Élimination – Structure psychique et énergie

**5- Nourrir sa Force**

Ressources – Relations conjugale et parentale

**6- Composer son Univers**

Créativité

**7- Récolter sa réussite**

Autonomie



## Découvrir sa Nature

Reconnaître son état intérieur

Installer sa sécurité

Lâcher-prise

Se laisser vivre

Être à sa place en soi

Identifier son canal de communication

Reconnaître la création de notre réalité

## Semer des graines

Qu'est-ce qu'une pensée?

Définir un objectif:

Les niveaux de la logique

Estime de soi et comportement

## Entretenir son énergie vitale

Respirer

Faire du sport

Avoir une alimentation équilibrée

Être en relation

Rire, joie, plaisir...

Activités de bien-être

## Désherber

Mémoires, reproduction de  
schémas et croyances

limitantes

Déprogrammer

Le pouvoir de la pensée

## Nourrir sa force

Ressources intérieures et extérieures

## Composer son Univers

De la volonté du changement...

à la construction de son projet...

vers une mise en action

## Récolter sa réussite

# Créer son jardin: Cultiver sa Liberté d'Être

*Notre réalité reflète notre monde intérieur.  
Les couleurs de notre jardin créent notre vision du monde.  
Imaginer un univers à l'image de nos rêves...  
Réaliser notre vie en harmonie avec notre Être.  
Se sentir libre de croire en tous les possibles et confier nos désirs à l'Univers...  
Une culture de Vie parsemée de graines de Soi!*

## 1. Découvrir sa Nature

Créer la vie qui nous ressemble commence par la connaissance de soi.  
Découvrir sa Nature, être à l'écoute de ses besoins, des messages du corps, notre intuition, nos sensations est un apprentissage de chaque jour au fil de notre vie.  
En chemin, prendre le temps pour observer notre monde intérieur...

- **Reconnaître son Etat intérieur**

- **Présence aux sensations corporelles**

Identifier les zones de détente et de tension du corps

Etre attentif (ve) à sa respiration: où, comment circule l'air dans le corps? La respiration est-elle fluide dans l'abdomen, la cage thoracique, les épaules ou rencontre-t-elle un obstacle sur son parcours?

Etre réceptif (ve) à mes 5 sens: saveurs, odeurs, contacts, vues, bruits

- **Accueil des pensées et émotions**

Prendre conscience de chaque pensée, sans jugement en notant la place qu'elle prend, son caractère positif ou négatif et l'influence qu'elle a sur mes émotions. Accepter de laisser vivre le corps, l'esprit, le coeur en étant simplement présent(e) aux sensations.

- **Installer sa Sécurité**

Revenir au corps pour apaiser l'Esprit.

Le **nerf vague** traverse le corps du cerveau aux intestins. Les messages reliés aux émotions sont un constant va-et-vient pour donner le signal de l'action ou du repos dans notre corps. Tel un feu rouge, orange ou vert, le nerf vague stimule une réaction de survie, d'adaptation ou d'apaisement en fonction de notre perception du monde extérieur. Un mode survie, de suradaptation allumé en continue devient dangereux pour assurer le bien-être de notre corps. En effet, ressentir une insécurité constante fatigue et déséquilibre complètement notre organisme. Notre corps ne peut plus répondre au stress devenu chronique qui met à mal notre sécurité intérieure, fondement de nos besoins vitaux. Si le stress ponctuel permet une mise en action positive, la sécurité est une condition essentielle à notre liberté intérieure. Ré-installer la sécurité dans son corps est possible par des pratiques physiques et accessibles en stimulant le système para-sympathique afin de rééquilibrer les réponses du cerveau entre apaisement et réaction.

- gargarisme, stimulation par le froid, trampoline
- méditation, yoga, danse
- amis, rire, posture de confiance...

Recevoir, accepter et respecter les messages de notre corps est une étape pour identifier les situations créatrices de stress et d'insécurité. Changer notre regard, modifier nos émotions est alors possible pour revisiter notre perception d'une situation, installer une nouvelle vision du monde pour nous sentir en sécurité et pouvoir vivre librement.

- **Lâcher-prise**

Laisser sur le côté tout ce qui ne nous est pas utile, ce qui est lourd à porter, ce qui ne nous appartient pas.

Ce peuvent être les peurs qui nous habitent, la culpabilité qui se présente et nous suit, le jugement pesant des autres, les croyances limitantes. Apprendre à identifier ces pensées et émotions pour peu à peu s'en libérer et avancer plus légèrement sur notre chemin.

- **Se laisser-vivre**

Se foutre la paix, méditer c'est prendre le temps de ne rien faire, d'être simplement présent(e), prêt(e) à recevoir. Sentir ce qui se vit en soi et autour de soi. Prévoir et lâcher-prise pour accueillir les imprévus, les hasards, les signes et synchronicités. Accepter ce qui est, se regarder, s'entendre et vivre ce qui se présente.

- **Être à sa place en Soi**

Apprendre à se connaître, c'est accepter ses forces, ses limites et respecter ses besoins. S'aimer inconditionnellement pour construire une vie harmonieuse, en accord avec sa nature et son environnement. Une attention de chaque instant pour se sentir à sa place, libre d'être soi-même, d'exister, de choisir sa vie et de la créer pour prendre sa place dans le monde.

- **Identifier son canal de communication**

Un des 5 sens est davantage développé, nous permettant de devenir une ressource pour créer un changement. En fonction de notre perception, de notre manière d'apprendre et de communiquer, il est possible de définir le sens avec lequel nous privilégions notre mode de réception et d'émission de pensées.

Notre sensibilité peut être: visuelle, auditive, kinesthésique interne et externe ou olfactive et gustative.

- **Reconnaître la création de notre réalité**

Chaque événement impacte notre monde intérieur et notre réalité se construit en fonction de notre interprétation.

En effet, lorsqu'un événement extérieur est perçu au niveau de la conscience, il est perçu en fonction de croyances, d'interprétations propres à chaque personne. Ce jugement se définit par rapport aux éléments passés de la vie d'une personne qui se rapportent à ce que cet événement éveille en elle et que son inconscient a enregistré.

Chaque interprétation suscite donc des émotions et ressentis dont le cœur se situe au sein du plexus solaire.

Si cet événement est vécu sereinement, c'est-à-dire si notre inconscient l'associe à un souvenir sans danger et une émotion fluide, il en découlera un comportement approprié à la situation. Dans le cas d'un souvenir qui n'a pas été accepté, associé à des ressentis négatifs, cet événement peut générer un comportement inapproprié, une maladie en réponse au besoin de revoir et réajuster notre perception face à une situation déjà vécue.

Être présent à nos sensations, notre corps, permet de découvrir la Nature qui pousse dans notre jardin intérieur. C'est aussi prendre le temps d'accueillir les pensées qui se

présentent à notre conscience et de pouvoir les accepter ou les libérer. Relier les émotions au corps, aux sensations et aux pensées permet de faire un état des lieux de notre présent. Un premier pas pour créer une terre d'accueil.

## 2. Semer des graines

Libre de vivre notre vraie Nature, nous pouvons nous ouvrir à nos envies: trouver et suivre ce qui nous anime, notre désir personnel. Vient alors le moment de choisir les graines que nous souhaitons semer, décider de nos pensées et définir nos objectifs.

- **Qu'est-ce qu'une pensée?**

Notre système nerveux se compose de 28 milliards de neurones.

Une pensée est une énergie, une onde transmise par mon cerveau dans mon corps, en interrelation humaine et avec l'Univers.

La pensée existe au niveau de notre conscience qui analyse et raisonne. Elle peut-être une perception de notre réalité, un jugement, un désir, une croyance, une émotion.

En réponse à cette pensée, notre inconscient réagit en faisant appel à tous ce qu'il a stocker dans nos mémoires, nos archives. Une fois nos ressources et savoirs-faire créer, appris au niveau conscient, ils prennent place dans notre inconscient.

Notre inconscient a aussi pour rôle de prendre en charge un désir précis pour le réaliser.

Ainsi, notre imagination, un rêve dans notre esprit est possible et devient réalisable si nous émettons l'intention et la volonté de le réaliser.

Pour cela, la fréquence de la pensée doit être parfaitement en accord avec le désir.

Ce que nous émettons conditionne ce que nous recevons. Nous récoltons ce que nous semons.

Afin qu'une pensée se réalise:

- Penser consciemment à ce nous voulons en énonçant positivement son désir car l'inconscient ne fait pas la différence entre le positif et le négatif.
- Ecrire, créer une image mentale précise.
- Utiliser le mouvement des yeux pour que notre cerveau ancre un nouveau programme. Pour un droitier (inversement pour un gaucher):
  - Regarder en haut à gauche pour faire appel à sa mémoire
  - Regarder en haut à droit pour faire appel à sa créativité
- Définir le but de ce que nous désirons et ce qu'il est possible de faire maintenant pour atteindre ce but.
- Confier la solution, la réalisation à l'inconscient.

- **Définir un objectif**

1. **Précis:** intérêts à réaliser cet objectif

- Associer une image précise à la formulation de ce but
- Identifier l'intention de l'intention à réaliser ce but

Quelle intention y-a-t-il à la réalisation de cette objectif ?

Dans cette réponse, quelle est l'intention finale ?

- Définir les critères: mots et valeurs recherchées équivalents à l'intention pour expliquer ce que cela veut dire
- Trouver des solutions aux craintes qui peuvent découler de l'atteinte de cet objectif ou dans le processus

## 2. Réaliste et Responsable

Programmer un temps de réalisation réaliste tout en étant conscient d'être responsable de notre choix.

## 3. Ecologique

Toutes les parties de soi sont en accord avec cet objectif, dans le respect des autres et de l'environnement.

## 4. Mesurable

Le délai pour atteindre ce but est fixé. Il sera également possible de reconnaître la réussite de notre objectif par nos ressentis.

### • Les niveaux logiques de la pensée

Dans un processus de changement, nous pouvons être confrontés à des pensées en références à différents niveaux. En identifiant le niveau d'une pensée, il est possible d'agir et modifier tout un système installé suivant le modèle ci-dessous.

Un niveau règle celui du dessous.

### Transmission

#### Mission

Le rôle que nous jouons dans la Vie pour satisfaire notre vision, en accord avec nos valeurs.

#### Identité

"Qui sommes-nous?"

#### Croyances

- Certitudes
- Faire "comme si" le changement était installé pour le vivre
- Perception: chercher l'intention positive, la fonction utile d'un événement

#### Valeurs

- ce que nous cherchons à satisfaire à travers une envie, un plaisir, à la différence d'une règle imposée.
- être conscient de sa responsabilité dans ce que nous ressentons.

L'autre n'est pas responsable de notre perception d'une situation.

Lorsqu'une personne parle, elle ne parle que d'elle.

- Définir notre intention pour satisfaire une valeur et comment faire dans notre quotidien dans un cadre gagnant / gagnant.

### Emotions (états internes) - Ressentis

#### Capacités

#### Comportements

Ce qui est observable: identifier les fonctions utiles et positives.

#### Environnement

- **Estime de soi et comportement**

Afin de renforcer notre estime, la valeur que nous nous accordons, il est possible d'agir en fonction de ce que nous voulons être. Nous pouvons définir notre comportement pour être ce que nous voulons que les autres pensent de nous. "Faire comme si" est une manière de vivre réellement les sensations en situation de réussite, même si cette situation est encore rêvée, imaginaire et confiée à notre inconscient pour se réaliser au moment juste.

Ainsi, nous sommes responsable de l'émission de nos pensées et de notre attitude pour créer le jardin que nous désirons voire grandir, à l'image de nos rêves que nous souhaitons voire fleurir et s'épanouir, dans une Terre fertile au gré des surprises du Ciel.

### 3. Entretenir son Energie vitale

Libres d'être et de créer nos pensées, le changement devient possible en prenant soin de notre énergie, vitale à la fertilité de notre bien-être et à la réalisation de nos projets, précieusement choisis.

Voici quelques ingrédients pour composer notre recette personnelle et quotidienne.

- **Respirer**

Si la respiration vit naturellement en chaque être, prendre un temps pour l'observer, l'écouter, nous permet d'être conscient(e) de sa fluidité ou de ses blocages. Une respiration complète parcourt notre abdomen, notre thorax et monte jusqu'à nos épaules à l'inspiration pour relâcher le corps à l'expiration. Elle est rythmée par 4 temps d'inspir, de rétention d'air poumons pleins, d'expir et de rétention d'air poumons vides. A chaque étape peuvent y être associés des temps suivant l'envie et le besoin du moment:

- Se détendre: 3252
- S'équilibrer: 4444
- Se nourrir d'énergie: 5232

Chaque rythme peut être adapté à nos capacités et pratiqué en tous lieux, à chaque instant pour se ressourcer.

- **Faire du sport**

C'est à la fois une pratique pour maintenir sa condition physique et se sentir en forme par une pratique adaptée à notre plaisir, nos envies, nos capacités et un excellent anti-douleur qui stimule la production de l'endorphine.

Entretenir son énergie physique est aussi un excellent moyen de renforcer notre estime de soi, notre capacité à se mettre en action en adoptant une vision positive et confiante en soi, en la vie et l'univers. Faire du sport nous procure une sensation de bien-être propice à la réalisation de nos envies.

- **Avoir une alimentation équilibrée**

Prendre soin de soi c'est apporter à son corps, son esprit une alimentation saine et riche en vitamines et minéraux pour nourrir son énergie. Il s'agit d'adopter des aliments le moins transformés possible, ayant été cultivé dans le respect de la terre pour bénéficier de tous leurs apports énergétiques.

Adopter les aliments qui nous font du bien, en accord avec nos besoins, nos envies, en étant présent(e) à notre corps pour alimenter le plus justement nos ressources intérieures et

physiques. Faciliter notre digestion pour nous sentir léger(e), plein d'énergie et de sensation associées au bien-être.

- **Être en relation**

Entretenir une vie sociale harmonieuse avec nos amis, notre famille, les animaux, le contact physique stimule l'oxytocine, hormone de l'amour. Une communication saine favorise des relations agréables avec son entourage et aussi toute personne que nous cotoyons au quotidien.

Pretter attention aux autres par un geste, un regard, une parole, une attitude d'écoute est gratuit et nous apporte autant de bien-être que ce que nous donnons. Être simplement en lien pour choisir la place que nous souhaitons et vivre les échanges qui nourrissent notre énergie.

- **Rire, joie , plaisir....**

Être dans une énergie vitalisante est une attitude que nous pouvons adopter au quotidien, le plus souvent possible pour stimuler nos molécules du bonheur. Le contact avec la nature, la pleine conscience, la méditation, l'exposition au soleil sont favorables à la production de sérotonine qui permet de stabiliser notre humeur.

Rire, écouter de la musique, regarder un film nous enrichit d'endorphine au même titre que le sport pour apaiser les douleurs.

La gratitude pour accueillir et remercier le positif présent dans notre vie est aussi simple et gratuit pour renforcer notre conscience, nos croyances et notre confiance en la vie.

- **Activités de bien-être**

Tout ce qui nous fait du bien, accomplir une tâche, réaliser un projet active notre système de récompense, la dopamine.

Diverses activités peuvent agir sur notre bien-être, choisis et intégrés dans notre quotidien.

Nous pouvons être attentif(ve) à la symbolique des couleurs, la signification des chakras, pratiquer la réflexologie, l'ayurveda, s'intéresser à la médecine traditionnelle chinoise pour entretenir notre énergie et prévenir la maladie.

Ecrire, lire, pratiquer une activité artistique, de développement personnel... Toutes activités sources de plaisir nous permettent d'entretenir notre énergie vitale physique, morale et spirituelle.

Identifier les sources de stress, les reconnaître, se respecter permet de les vivre pleinement, de cheminer pour en comprendre les réels enjeux, apprendre à revisiter et transformer ces moments inconfortables pour que ces situations deviennent neutres.

L'entretien donne alors lieu à une étape de mise en lumière de tout ce que nous souhaitons transformer, enlever pour donner la place aux richesses bienfaitantes.

## 4. Désherber

Afin de favoriser la florissance de notre terrain, l'éclat de nos ressources et pouvoir en accueillir de nouvelles propices à l'panouissement de jeunes pousses, il convient au préalable d'enlever les mauvaises herbes.

Commençons par reconnaître ce qui ne nous est plus utile, ce dont nous avons besoin de nous alléger pour rendre notre terrain fertile à l'éclosion de nos projets.

- **Mémoires de notre conception jusqu'à nos 6 ans**



Le climat, les projets et conflits des parents

- **Reproduction de schémas et croyances limitantes**

Identifier ce qui ne va pas et se répète dans notre vie, la croyance qui est entretenue et remonter dans l'enfance pour revenir à la source.

Notre mémoire cellulaire est aussi constituée de la mémoire de nos ancêtres, inscrite dans les archives de notre inconscient. La réparer permet de faire avancer un "clan", une génération en mettant fin à une boucle.

Nous pouvons ensuite initier le changement que nous souhaitons installer dans notre vie.

- **Déprogrammer**

Avant de reprogrammer une nouvelle information, il convient de déprogrammer le programme installé devenu obsolète.

Nous choisissons le programme de remplacement. Même si notre cerveau peut trouver ridicule et s'opposer à ce nouveau fonctionnement dans un premier temps, il s'agit de la première étape pour admettre la possibilité qu'un changement est possible. La répétition sera notre alliée pour installer le changement souhaité qui prendra alors sa place naturellement.

- **Le pouvoir de la pensée**

La pensée nous permet de comprendre, conscientiser ce que nous désirons voire évoluer dans notre vie actuelle. Il nous est alors possible de décider et d'agir autrement pour envoyer une nouvelle information au passé.

Modifier les actions transforme nos réactions face à une situation pour nous permettre de ne plus les subir.

Ainsi, un nouveau paysage se dessine, vierge du passé, prêt pour une nouvelle vie.

Les fleurs vont éclore à l'image de nos désirs naissants en laissant le Ciel nourrir notre vision, tel notre inconscient qui nous conduit à la réalisation de nos intentions, à l'épanouissement de notre Terre.

## 5. Nourrir sa force

Vient le moment de reconnaître toutes les ressources à notre disposition, intérieures et extérieures.

Ayant pris conscience des **ressources intérieures** que nous pouvons cultiver pour entretenir notre énergie vitale telles que la gratitude, les pensées positives; notre regard peut s'orienter vers les forces qui nous composent.

- **Qualités**

Accueillir les forces qui reflètent notre personnalité pour porter un regard d'amour et de compassion envers soi. Les qualités qui composent notre être rayonnent autour de nous, peuvent être précieuses dans notre quotidien et dans celui des personnes qui nous entourent, apportant notre singularité au monde.

- **Valeurs**

Donner du sens à ses envies, une force pour construire ses projets et les réaliser. Apprendre à connaître ce qui anime notre vie c'est nourrir notre force et notre capacité pour passer à l'action, reconnaître l'intention derrière le rêve pour oser voire grand et loin. Il s'agit aussi de composer notre identité en adoptant un rôle en accord avec soi dans le monde. Pour définir une valeur, écrire ce qu'elle veut dire pour nous, se remémorer un exemple où elle

a été satisfaite permet de nous aider à identifier comment satisfaire notre intention au quotidien. Remplacer une anti-valeur par trois valeurs positives nourrit aussi notre vision.

- **Abondance**

Face à la vie, une attitude d'esprit ouverte à nos désirs nous permet d'être en résonance et à notre place. En adoptant des croyances et comportements "comme si" nous étions déjà dans la situation de réussite projetée, nous nous positionnons en accord avec nos valeurs.

Identifier ce que représente l'abondance pour nous, notre intention et comment nous allons nous y prendre contribue à conscientiser nos rêves.

Une définition précise de nos désirs, un ancrage de mots et images associés en situation d'accomplissement, la création d'un contexte de réussite, une vision à long terme pour agrandir notre limite mentale, nos croyances, renforcent nos capacités de réalisation. Notre volonté et liberté d'action s'installent naturellement dans notre inconscient pour cheminer vers l'abondance que nous souhaitons accueillir dans notre vie.

Donner, s'occuper des autres est aussi un moyen de recevoir, d'être dans une position gagnant / gagnant pour cultiver l'amour.

Les **ressources extérieures** alimentent aussi notre force, en accord avec nos besoins.

Les relations nourrissent notre confiance en nous, en les autres.

Toute forme de spiritualité renforce notre confiance en la vie, en l'univers.

Les outils tels que le Yi Jing, des oracles, la lithothérapie... peuvent guider notre compréhension, orienter notre direction à certains moments.

Nous pouvons aussi abandonner le "pourquoi" et nous concentrer sur le "comment faire".

Laissons-nous le temps de cheminer, la vie crée les situations justes et trouve naturellement les solutions. La réussite se construit en suivant un parcours progressif.

## 6. Composer son Univers

Une fois les étapes d'accueil de soi, de ses envies et richesses intérieures tout en ayant allégé notre mental et notre corps, nous sommes prêt à créer notre vie en toute confiance. Choisir, construire et agir vont alors naturellement vers le chemin de notre changement.

- **De la volonté du changement...**

Pour que la volonté installe un nouveau programme, transformer les "il faut, je dois" en "je veux, j'ai envie, je peux" facilite notre chemin pour qu'il soit agréable à parcourir vers le but important pour nous.

Grâce à l'exercice de Parigasana, mesurer notre sincérité permet de décider et d'ancrer un changement positif.

Observer ses qualités, ressources et expériences renforce notre confiance.

Se donner le temps et un délai réaliste permet une vision sereine de notre objectif.

Nous pouvons aussi expérimenter la technique de Walt Disney qui adopte successivement 3 rôles: rêveur, réalisateur et critique. En se concentrant d'abord sur notre rêve puis les moyens de le réaliser, la critique vient alors mettre en lumière les dangers et limites afin de réajuster et modifier les étapes nécessaires pour rendre notre chemin possible même s'il peut être parsemé de quelques cailloux, collines qui pourront être franchis en toute sécurité.

- **À la construction de son projet...**

Poser un cadre de référence interne, dont nous sommes seul responsable, en nous concentrant sur comment réaliser notre objectif permet de savoir ce que nous voulons, décidons et choisissons en accord avec tout notre être.

Chercher le plaisir à long terme permet d'éviter la douleur à court terme. Et surtout, le cerveau ne sait pas obtenir un résultat: il sait aller dans une direction.

Nous pouvons alors revoir chaque étape de la définition du changement vers lequel nous souhaitons aller.

1- écrire ce que nous voulons, visualiser une image précise

2- Dire tout haut et argumenter notre intention

3- Créer et ressentir l'émotion de réussite

Composer sa palette sensorielle de couleurs, saveurs, senteurs, matières, mélodies

4-Objectif:

- Précis: quoi?

- Réaliste: comment?

- Responsable: décision, choix

- Ecologie: en accord total avec soi, les autres et l'environnement

- Mesurable: quand?

5- Enregistrer le changement dans notre inconscient en regardant en haut à droite (ou à gauche pour un gaucher)

6- Faire "comme si" le changement désiré était déjà réussi tout en restant ouvert à ce que se présente à vivre.

- **Vers une mise en action**

Pour nous aider à nous engager concrètement vers le changement, agir différemment est essentiel.

Notre perception détermine le monde dans lequel nous vivons. Un changement d'attitude face à la vie permet de faire évoluer notre réalité.

Face à une situation, nous pouvons également changer notre stratégie mentale et notre comportement suivant le sens le plus développé dans notre mode de communication (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif ou gustatif).

Observer, s'intéresser, s'occuper des autres et leur accorder de l'importance nous amène vers une attitude ouverte et réceptive à notre environnement, toute personne et tout ce qui vit autour de nous. Nous ne sommes plus concentré sur le passé, le futur, les peurs... de même qu'une personne timide est branchée sur elle-même.

Adopter une communication positive est également un moyen d'exprimer ses émotions, ressentis et besoins à l'autre à partir d'une situation tout en étant à l'écoute de son vécu et ouvert à une solution convenable pour chacun.

Pour nous engager dans le changement que nous voulons vivre, pratiquer le geste mental et l'acte différé permet de préparer et faciliter nos actions accordées à nos envies.

Ainsi, nous devenons congruent: nos pensées, croyances et actions s'accordent naturellement.

Une fois que notre cerveau crée une image associée à des ressentis, il s'en imprègne et trouve naturellement la solution. Nous n'avons plus qu'à faire comme si c'était fait!

Il est temps de jouer notre propre note et notre partition!

## 7. Récolter sa réussite

Nous apprenons sur le chemin de notre évolution à créer une vie en harmonie avec notre nature et à devenir autonome.

S'ouvrir aux synchronicités en percevant l'extraordinaire dans ce qui nous arrive est une attitude pour se laisser guider avec confiance par la vie vers ce qu'il y a de juste pour nous dans le présent.

Cultiver notre jardin, s'ouvrir à notre spiritualité accompagnés de nos pensées en leur donnant une juste place propice à notre épanouissement.

Par notre ouverture au monde, nous devenons créateur de notre liberté d'être. Tout notre être s'harmonise vers le changement que nous souhaitons installer, la vie à la fois paisible et en perpétuel mouvement.

Notre corps, notre esprit et notre cœur s'accordent au rythme de notre partition.

Conscients de nos choix et décisions, nous pouvons lâcher-prise et laisser notre inconscient nous montrer la direction à suivre.

En prenant soin de notre énergie, nous nourrissant de nos ressources, nous accompagnons notre changement en toute sécurité tout en étant ouverts aux richesses de l'univers.

Un nouveau monde se met alors en mouvement naturellement pour rayonner autour et au-delà de notre Être.

*Lucie Soulié*

Source: Être l'auteur de sa vie, *Michelle-J. NOEL*, éditions Quintessence