

ENTRE NOUS - Le petit journal

Parce que nous sommes tous les artistes de notre vie !

Numéro 5 – Décembre 2017

EDITO...

Quel plaisir de se retrouver ENTRE NOUS pour ce numéro 5.
En janvier dernier, je vous parlais de 2017 comme une année du renouveau.
Ce fut le cas pour un grand nombre d'entre vous.
Une année de bouleversements pour beaucoup, où tout ce qui n'était pas dans le juste pour soi a été bousculé, chahuté, jusqu'à ce que l'information soit entendue et prise en compte.
Et si l'on peut, pendant quelques années de notre vie, faire parade, improviser, faire comme si.....
La vie se rappelle à nous. Ou plutôt devrais-je dire notre âme se rappelle à nous.
Et des questions existentielles sont posées :
Pourquoi suis-je là ? quel est mon chemin de vie ?
Je vous propose d'aborder cette fin d'année en vous posant un instant et prendre le temps de vous écouter...de l'intérieur, faire connaissance avec qui vous êtes... réellement....

Patricia GAUDIN



www.couleuretsens.org

Cabinet : 640 route de chamonin
01310 Polliat

Tel : 06 27 48 61 38

Courriel : couleuretsens@yahoo.fr

« Pour trouver ce que vous voulez, il suffit de voir ce qui vient continuellement sans que vous le cherchiez C'est cela que vous voulez véritablement »

Swami PRAJNANPAD



CHEMIN DE VIE...

Nous voulons tous savoir pourquoi nous sommes là, sur cette terre, connaître notre raison d'exister.
Certaines personnes sont rayonnantes, leurs actions sont en harmonie avec leur raison d'être, ils traversent les épreuves avec sérénité et sagesse. Mais qu'ont ils donc de plus que nous ?
Ils sont simplement dans leur axe de vie, « dans leur contrat d'âme ». Ils ont réussi à prendre de la hauteur et observer leur vie avec les yeux du cœur. Nous entreprenons la plupart de nos actes en suivant notre mental, c'est lui qui tient les rennes. Si notre cœur se manifeste, par une émotion un peu trop insistante, nous la faisons taire mettant peu à peu notre cœur à terre. Mais nous oublions que c'est ce cœur qui nous permet d'exister, et à trop l'étouffer, l'on se perd et notre corps se meurt.

Sarah (1) est une femme active, cadre supérieure, 2 enfants, famille recomposée. Elle a toujours dirigé sa vie brillamment.

Elle vient me voir pour une fibromyalgie. Le corps douloureux, elle n'a plus de force, et n'arrive plus à se concentrer.

Lorsque je reçois une personne, des informations me viennent sur ses blocages, son aura porte la cicatrice d'événements de vie non résolus, des raisonnances émotionnelles. Je vois pour Sarah un choc émotionnel datant d'environ 6 mois avant ses premiers symptômes.

Cette souffrance bloque son chakra du cœur avec une forte douleur sur le thorax et un blocage du flux des énergies au niveau du bassin et son chakra sacré.

J'ouvre une brèche et Sarah s'effondre en larmes. Un conflit familial lié à sa féminité, et la poursuite de sa vie comme si ne rien n'était, l'impression d'être à côté d'elle-même.

Et nous avons travaillé ensemble sur les liens d'attachement, sur ses frustrations, sur la mise à distance, sur le pardon et sur cette possibilité de transmuter cet événement. Puis nous avons continué le travail en nettoyage et harmonisation des énergies, sonothérapie. Elle a accepté de prendre de la hauteur, accepté de ne pas tout contrôler. Elle a pris conscience des valeurs réellement importantes pour elle, la place de la nature et des plantes dans sa vie, le don de soi. Elle a réalisé que ce qu'elle voulait vraiment n'était pas forcément en accord avec sa vie actuelle et surtout avec ce rôle qu'elle tenait pour ne pas décevoir ces proches. Elle a trouvé un équilibre, une harmonie entre son corps et son esprit. Et surtout, elle a pu constater que cette équilibre se diffusait et profitait aussi à son entourage.

Il faut du courage pour se regarder vraiment avec amour et bienveillance, pour se réapproprier son existence. Ne plus vivre en suivant les autres, mais en suivant l'axe de son cœur.

Et alors, tout devient fluide, comme une évidence...(à suivre sur www.couleuretsens.org)

(1) prénom modifié

« Les grandes transformations se font à petits pas. Pose une pierre chaque jour. N'abandonne jamais ta construction et l'édifice grandira. Combats le doute et la paresse. Tiens constamment ton esprit en éveil....Observe dans le silence, comprends et aime »

DIAGPO RIMPOCHE

LAISSER PARLER SA CREATIVITE...

La créativité, tout le monde la porte en soi. Elle se manifeste différemment suivant les personnes, mais nous n'en avons pas toujours conscience. Elle met nos sens en éveil et nous ouvre à nos richesses intérieures, car les sens sont aussi les portes de notre mémoire. Le siège des sens et de la créativité se situe plutôt dans l'hémisphère droit, siège de l'intuition, des émotions, de l'imagination.

(voir une vidéo très intéressante sur le sujet : <http://www.dailymotion.com/video/x8agq2>).

Le rationnel, l'analyse, le jugement, c'est plutôt l'hémisphère gauche.

Le stress serait un frein à cette imagination et cette spontanéité. Lorsque nous sommes en tension, il est difficile de se laisser aller. Le quand dira t'on, la peur du jugement de l'autre. Le manque de confiance en soi sont autant de barrières à la créativité.

C'est en installant un état de sérénité et de confiance qu'il est possible d'étendre ses capacités à créer. Cette créativité nous permet de faire face à de multiples situations, faire preuve d'ingéniosité et d'inventivité. Elle nous aide à construire notre vie. Des clefs pour nous aider : La respiration, la visualisation sont des outils efficaces pour accéder à nos ressources intérieures et accroître notre capacité à créer.

Vous ne vous sentez pas l'âme d'un artiste, qu'importe. **Jouez, chantez, dansez, riez**, la créativité c'est avant tout un art de vivre. ***Soyez les artistes de votre vie !***

BELLE FIN D'ANNEE À TOUS



www.couleuretsens.org