

AUTEUR DE L'HOMME DÉVOILÉ
FRANÇOISE BITTON

les **CLÉS**
de **L'HARMONIE**
au **QUOTIDIEN**

*Vivre libre
en cette période de grand changement*

LA LYRE ART ET DIALOGUE

DU MÊME AUTEUR :

L'Homme dévoilé, le Zodiaque et la Genèse en miroir

L'Harmonie retrouvée

La légende du Tarot

La Victoire en Soi

Retrouvez Françoise Bitton sur :
www.francoisebitton.com

*A mes petits-enfants et amies :
Charles, Elise, Ella, Harmony, Liberty et Louis.*

J'AI APPRIS DIT LE PETIT PRINCE
QUE LE MONDE EST LE MIROIR DE MON ÂME...

QUAND ELLE EST ENJOUÉE,
LE MONDE LUI SEMBLE GAI
QUAND ELLE EST ACCABLÉE,
LE MONDE LUI SEMBLE TRISTE

LE MONDE, LUI, N'EST NI TRISTE, NI GAI.
IL EST LÀ, C'EST TOUT.

CE N'ÉTAIT PAS LE MONDE QUI ME TROUBLAIT,
MAIS L'IDÉE QUE JE M'EN FAISAI.
J'AI APPRIS À ACCEPTER SANS LE JUGER,
TOTALEMENT, INCONDITIONNELLEMENT.

LE PETIT PRINCE
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	7
LES LOIS UNIVERSELLES QUI RÉGISSENT LA VIE	15
LES 12 RÈGLES D'OR POUR TRANSFORMER SA VIE	29
MÉDITATIONS & AFFIRMATIONS	51
LE TRÉSOR EST EN VOUS	57





AVANT-PROPOS

LA PÉRIODE QUE NOUS TRAVERSONS EST EXTRAORDINAIRE

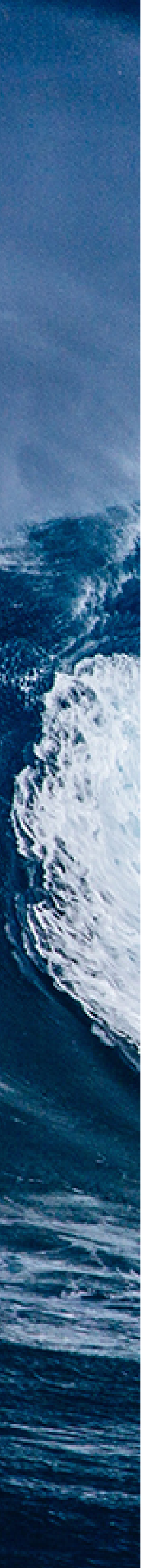
Bien vivre dans ce monde en mutation, c'est possible. C'est ce que je vous propose dans ce livre car les clés de l'amour, de la métamorphose et de l'élévation sont en vous.

Avant de rentrer dans le cœur du sujet et de connaître les lois qui régissent la vie et plus singulièrement la vôtre, je vous invite à réfléchir sur trois questions fondamentales que se posent l'Être humain depuis la nuit des temps : Qui suis-je ? Quelle est ma place dans l'Univers ? Quel est le sens de mon histoire ?

« Nous sommes des êtres spirituels qui font l'expérience de la vie humaine ». Cette citation de Pierre Teilhard de Chardin m'a convaincue depuis fort longtemps. Nous sommes des voyageurs venus des étoiles ; des étincelles de lumière fragmentées en particules mâles et femelles évoluant dans le tourbillon de l'éternel infini. Ce tourbillon est une magnifique danse cosmique, orchestrée par une intelligence souveraine et absolue selon une chorégraphie prodigieuse.

Pour chacun de nous, citoyens de la planète terre, l'art de vivre réside dans la manière dont nous interprétons la diversité des variantes du pas de deux. Deux est le symbole de la création sur notre planète. Tout est à la fois double, duel, opposé et complémentaire : le chaos et l'ordre, le féminin et le masculin, le jour et la nuit, etc.

Dans son essence, la vie est physique et invisible à la fois. Le sens de la vie est de nous ramener enrichis d'expériences vers l'éternel infini d'où nous sommes nés.



Selon les genèses cosmogoniques et universelles, l'Homme, dans son principe masculin - féminin, est le fleuron de la création terrestre. Dès sa naissance, Il ou Elle engage, dans un mouvement évolutif, son âme invisible, reliée à l'âme du monde (Dieu, Christ, Brahma, énergie cosmique, etc. selon les croyances) dans un corps pourvu de cinq sens : la vision, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher afin de participer à la vie qui se déroule sur la planète dans un temps déterminé. L'âme subtile et le corps matériel forment ensemble la singularité de l'être humain.

Dans un précédent ouvrage *L'Homme dévoilé, le Zodiaque et la Genèse en miroir*, je posais déjà la question de la place de l'homme dans l'Univers, du rapport de la mythologie des planètes et de leur rotation sur l'histoire de l'humanité, plus singulièrement celle de l'Homme et de sa vocation.

Mes années de recherche entre la théologie et l'astrologie ainsi que ma pratique de consultante m'ont permis de faire des liens tangibles entre le visible et l'invisible. J'ai étudié et observé la nature dont nous sommes issus et à laquelle nous appartenons intégralement. Le ciel est un logos inspirant. Il donne du sens à notre histoire qui, pour chacun de nous est sacrée ; peu importe d'où nous venons et où nous allons. Nous sommes à la fois inter-reliés et uniques. De l'infâme au saint, chacun a son rôle sur cette planète car des ténèbres finit toujours par jaillir la lumière.

Ma pratique en astrologie avec l'étude des lettres hébraïques, de l'alphabet issu du latin moderne, des nombres et d'autres sciences humaines condensent mon métier de Thémologue : terme que je me suis approprié car il définit à la fois mon travail de chercheuse et de traductrice du thème des personnes qui m'en demandent la lecture. Ces thèmes sont la partition unique que chacun reçoit dès sa naissance. Ils renferment les mystères de l'Être dans son éternité et dans le temps. Mon rôle est de les interpréter avec beaucoup de sagesse, de rigueur et d'amour. Grâce à ces nombreuses années d'études et de pratique, j'ai conçu une méthode, basée sur les lois universelles qui régissent la vie, et qui s'adresse directement à la personne unique que vous êtes et qui dit : *Je suis*, ce que personne ne peut dire à votre place.

Dans ce préambule, je vous offre mon regard d'astrologue sur la période que nous traversons car elle est complexe. Cela vous permettra de vous situer sur ce que nous sommes en train de traverser afin de vivre ces temps exceptionnels sans en avoir peur et d'agir avec plus d'amour et de clarté.

Toute l'histoire de l'humanité a été influencée par des grands cycles qui ont rythmé son évolution et plus singulièrement celle de l'Homme en lui offrant une dialectique.

Actuellement, l'humanité aborde un tournant exceptionnel en entraînant chacun de nous. Cette période se situe à la fin de l'ère des Poissons et de l'entrée dans celle du Verseau (*voir l'encadré page 9*), une transition qui a commencé avec la découverte d'Uranus en 1781 et qui devrait se terminer au cours de ce siècle.

Aujourd'hui, tout s'accélère à une vitesse vertigineuse si bien que l'humanité est en perte de repères sur le plan religieux, spirituel et matériel. Le coronavirus est venu mettre un point d'orgue à cette transition en tétanisant les trois quarts des habitants de la terre. Il s'est ajouté aux dérèglements climatiques en soulignant la transition d'une ère à l'autre. Au cours de l'ère du Verseau et après bien des errances et des oscillations entre l'ombre et la lumière, l'Homme devrait trouver sa place au sein de l'Univers en tant qu'Être conscient de sa divinité, ceci grâce à l'élévation vibratoire de la planète. Le *Je suis* que nous sommes est appelé à vivre au plus intime de lui-même, au cœur de son corps et de son âme.


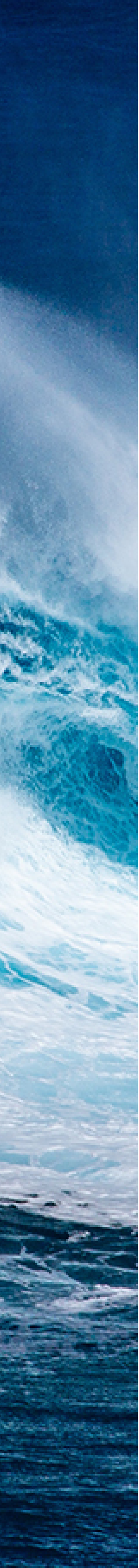
Cette période de grand changement nous demande de nous adapter à de nouvelles manières de vivre en prenant de nouveaux engagements.

André Barbault, un des plus grands astrologues du monde, annonçait en 2011 une pandémie pour 2020 suivie d'une importante crise économique. Beaucoup de gens s'y attendaient car depuis des décennies le monde s'enfonce dans une économie de plus en plus folle. Des guerres avec la conséquence du terrorisme, le dérèglement climatique, le communautarisme sous toutes ses formes et bien d'autres choses encore laissent prévoir un effondrement de notre modèle sociétal.

Pour expliquer la période actuelle, il est intéressant de connaître la chronologie céleste depuis les années 1968 et 1969 et ses conséquences. La rencontre planétaire de l'époque est à l'origine de notre actualité.

La réunion d'Uranus, le révolutionnaire, et de Pluton, le maître des enfers, qui s'est formée dans le signe de la Vierge, a provoqué une révolution en prônant l'égalité des sexes, en remettant en cause le statut des femmes. Celles-ci se sont libérées de la tutelle des hommes, ce qui a engendré de nouvelles habitudes. C'est aussi en juillet 1969 qu'Amstrong posa le premier pas sur la lune. Cet événement souligne l'évolution de l'humanité en cours, à savoir que la lune en astrologie est un symbole féminin. A partir de ces années-là, de nouveaux paradigmes ont émergé : remise en cause de l'autorité, le droit des femmes à disposer de leur corps. Toutes les structures sur lesquelles la famille reposait ont été bouleversées et l'ouverture au monde a posé de nouvelles bases.

1989 est un second point d'orgue car les structures fragiles de l'Occident posées en 1945 après la deuxième guerre mondiale ont été bouleversées. La confrontation d'Uranus, de Saturne et de Neptune dans le signe de terre du Capricorne a provoqué la chute du mur de Berlin et la fin du communisme, ce qui a entraîné l'ouverture des frontières, les prémices de la mondialisation avec tout ce que cela implique de confusion sur le plan spirituel, matériel et économique. Depuis cette période, sous d'autres configurations astrales sont nés le terrorisme international, la fin des dictatures remplacées par d'autres, l'expansion de la technologie, des marchés internationaux, etc.



Ce retour dans le temps m'a permis de comprendre notre actualité. Saturne, le maître du karma et de la rigueur, dans le signe du Capricorne aujourd'hui comme en 1989, s'entrechoque avec Pluton, le maître des enfers, et avec Jupiter, l'amplificateur / l'incarnation du pouvoir et ce, tout au long de 2020. Ensemble, ils amplifient les bouleversements commencés il y a une cinquantaine d'années. Mars dans le signe du Bélier vient soutenir cette confusion jusqu'à la fin de l'année. 2020 et 2021 sont deux années de désordre incontrôlable et il est impératif pour chacun de nous de s'aligner sur des valeurs spirituelles et humaines.

Les constructions basées sur du sable devraient s'écrouler tour à tour laissant place à de nouvelles résolutions. Au milieu de cet amas planétaire, à la fois lourd et étouffant, le cycle de Jupiter-Neptune au printemps 2022 se retrouvera dans le signe des Poissons. Il apportera une respiration spirituelle, de beauté, d'amour et d'entraide. C'est surtout en 2026 qu'un nouveau vent devrait souffler sur la Terre lorsqu'Uranus quittera le signe du Taureau.

Comme le disait André Barbault avec lequel je suis en accord, il y aura dans le ciel en 2026 le plus beau quatuor planétaire du Vingt et unième siècle. Toutes les tentatives totalitaristes et constructions matérielles qui reposent sur de fausses valeurs devraient s'effondrer sur elles-mêmes. Dès lors, avec les nouvelles générations, des prises de conscience devraient être faites : la science, la technologie, la spiritualité, ayant pris un tournant important depuis une dizaine d'années, devraient prendre une place prépondérante dans la société amenant un éveil des consciences grâce à de plus en plus de connaissances. Des technologies devraient apparaître afin de réparer les dommages causés à la planète car l'environnement, l'écologie et la solidarité devraient être au cœur des préoccupations humaines. La peur ne devrait plus faire recette et, les médias devront s'adapter et faire évoluer leur communication. La vigilance sera de ne pas laisser s'installer un nouveau totalitarisme du Savoir car comme dans toutes périodes en changement, il y aura des gens qui regretteront l'ancien monde. Je fais confiance aux générations futures, et à vous lecteurs, pour asseoir des paradigmes avec plus de connaissances, plus de partage et d'amour.

Maintenant que nous avons posé un regard sur les cycles planétaires qui cadencent le grand tournant entre l'ère des Poissons et celle du Verseau et plus singulièrement celle de l'homme, revenons à notre actualité.

A une vitesse phénoménale, un virus a ébranlé la santé de l'humanité et bouleverse les équilibres mondiaux. Les médias sous l'égide des gouvernants ont propagé un autre virus : celui de la peur. Des informations contradictoires sont diffusées en boucle et jouent sur les inquiétudes, l'anxiété et en particulier l'appréhension de la mort. En cette période riche en événements, des excès de toutes sortes sont commis aussi bien sur le plan des idées que des actes. Et tous ces changements embrouillent nos certitudes et notre manière de vivre.

Chaque jour est important si on ne veut pas se laisser entraîner dans le flot des mauvaises nouvelles et de la peur. Mon conseil est de faire appel à votre monde intérieur, et c'est son entraînement que je propose dans ce livre. Je recommande également d'être dans l'observation de ce qui se passe avant d'agir pour résister à la tentation de tomber dans les méandres de l'angoisse et des inquiétudes de toutes sortes.

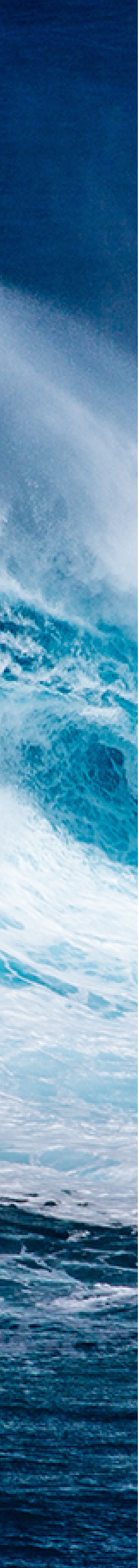
Si vous avez la foi en vous-même, en vos propres pensées et en vos mots, cette période pourra être traversée de manière très enrichissante. Chacun de nous doit se méfier de la haine ambiante, du désamour et du désenchantement. Plus que jamais nous ne devons pas nous perdre dans le labyrinthe des images déformées, reflet de notre actuelle société. Ici réside le piège si nous n'y prenons garde.

Il se passe aussi de très belles choses sur notre planète : la solidarité, l'entraide, l'amitié, la générosité et bien d'autres choses encore... La science et la spiritualité font de plus en plus de passerelles. De plus en plus de personnes découvrent l'importance de prendre soin de son corps ainsi que le pouvoir de la méditation et de la prière, ce qui est une excellente chose. Chacun de nous est mis face à Soi-même.

Au-delà de l'impact de cette actualité complexe sur nous-même, nous passons tous par des périodes difficiles qui sont celles de l'apprentissage et de l'initiation. Elles ont l'avantage de nous remettre en question afin de faire des choix sur le chemin initiatique : celui de l'évolution. Une grande partie de ce chemin initiatique est de comprendre que nous ne sommes pas toujours maître des situations. En revanche, nous le sommes dans la manière dont nous réagissons à ces mêmes situations. Nos états négatifs peuvent donc être transformés. Je suis convaincue que ces pages peuvent vous y aider.

Gardons cependant en tête que certains états négatifs comme l'abattement et la mélancolie peuvent être provoqués par un ensemble de variations du champ électromagnétique terrestre appelé Résonance Shumann (*voir l'encadré page 9*) et il faut savoir les accepter tout simplement. C'est pourquoi j'aime rappeler qu'il est essentiel de danser avec tous ces états et changements, en prenant, plus que jamais, conscience que nous sommes les maîtres et les artisans de notre propre chemin.

Autour de moi, pour ceux qui pratiquent la méthode que je leur propose depuis plus d'une vingtaine d'années, je vois de belles réussites. En intégrant en toute conscience les lois spirituelles et physiques de l'existence et en les mettant en application, vous verrez, vous sentirez et, vous percevrez que très rapidement votre vie et la vision du monde qui vous entoure en seront changées. Lorsque j'ai expérimenté la maladie qui faisait partie de mon évolution, j'ai compris et senti à quel point le pouvoir de la pensée et de la méditation faisait partie intégrante de



la guérison. Au fil du temps ma conviction s'est renforcée. Je pratique chaque jour la méditation en me reliant à la Puissance Supérieure qui m'anime afin de faire circuler les énergies spirituelles, mentales et physiques dans toutes les dimensions qui guident ma condition « d'Être - humain ».

Conviction, intention et attention sont des clés pour vivre en harmonie au quotidien avec Soi-même et les autres. Elles offrent la possibilité à chacun de s'engager dans une métamorphose, d'optimiser ses dons, de déployer ses potentialités, d'atteindre ses objectifs et d'accéder à un haut niveau de conscience.

J'ai la conviction que la science mariée à la spiritualité, accordée à l'intention de l'Amour inconditionnel, permettront l'avènement de l'Être nouveau tant attendu lors de l'ère du Verseau. Et ainsi, le *Je suis* que nous sommes devrait trouver sa place dans un monde apaisé.

De tout coeur,

Bitton



L'humanité aborde un tournant exceptionnel qui se situe à la fin de l'ère des Poissons et de l'entrée dans celle du Verseau.

Les changements d'ères sont relatives à la précession des équinoxes qui est un lent changement de direction de l'axe de la rotation de la terre (une rotation tous les 26 000 ans environ pour revenir au pont vernal qui se situe à l'équinoxe du printemps dans l'hémisphère nord). Cette rotation se fait en mouvement rétrograde par rapport au zodiaque. Elle subit l'influence des effets marée de la lune et du soleil qui cause une variation de l'axe terrestre d'une grande amplitude. Cette rotation met donc environ 2160 ans à traverser chaque signe du zodiaque qui a sa mythologie propre. Actuellement nous sommes en transition entre l'ère des Poissons et celle du verseau. Ce changement d'ère se profile lentement depuis la fin du XVIIIème siècle. Elle aurait débuté dès la découverte des trois planètes trans-générationnelles Uranus en 1781 par Herschel suivie de Neptune en 1846 par Galle et Leverrier et de Pluton en 1930 par Clyde Tombaugh en 1930. L'ère du Verseau devrait avoir fini sa transition et commencer réellement vers 2160. C'est ce passage qui s'intensifie actuellement d'où les découvertes scientifiques, la mondialisation etc. voir *L'Homme dévoilé, le Zodiaque et la Genèse en miroir* (2001).

La Résonance Shumann

Découverte par Winfried Otto Schumann en 1962, les résonances de Schumann sont un ensemble de pics spectraux dans le domaine d'extrêmement basse fréquence (3 à 30 Hz) du champ électromagnétique terrestre. Ces résonances globales dans la cavité formée par la surface de la Terre et l'ionosphère, qui fonctionne comme un guide d'onde, sont excitées par les éclairs. Le mode principal a une longueur d'onde égale à la circonférence de la planète et une fréquence de 7,8 Hz. Sont présentes, en plus de la fondamentale à 7,8 Hz, des harmoniques à 14,3 Hz, 20,8 Hz, 27,3 Hz et 33,8 Hz.

A person is sitting on the edge of a dark, jagged rock formation on the left side of the frame. They are looking out over a vast, green valley. In the distance, there are rolling hills and a small body of water. The sky is filled with soft, white clouds, and the sun is setting on the right side, creating a warm, golden glow. The overall scene is peaceful and contemplative.

CHAPITRE 1

**LES LOIS UNIVERSELLES
QUI RÉGISSENT LA VIE**

**La vie est la danse éternelle
de la Conscience universelle
qui se manifeste
dans un ordonnancement
dynamique et rigoureux.**

LES LOIS UNIVERSELLES QUI RÉGISSENT LA VIE

LES 4 DIMENSIONS

Les quatre dimensions de notre condition d'être vivant procèdent des lois universelles qui régissent la vie. Ces quatre dimensions font de l'homme un être pensant, dynamique, capable d'agir et de prendre des décisions. C'est pourquoi il est important de donner pour chacune d'elles une définition.

Elles sont la résultante des énergies qui créent toutes formes d'existence au même titre que l'air, l'eau, le feu et la terre. Elles sont représentées par le symbole ésotérique de la croix qui est antérieur à l'ère chrétienne et qui figure la vie et ses épreuves. La croix est l'un des symboles fondamentaux qui établit une relation entre le centre, le cercle et le carré. Elle porte en elle la totalité des choses de l'esprit, de l'âme et de la matière.

Les quatre dimensions sont le Supraconscient, le Subconscient, l'Inconscient, le Conscient. La croix représente l'axe Supraconscient émetteur et Subconscient récepteur qui croise l'axe Inconscient émetteur au Conscient récepteur. Cet axe magnétique produit des ondes qui s'ordonnent dans les quatre dimensions de l'existence : le mental, le matériel, les sensations et le spirituel.

Chaque dimension renferme une puissance et une énergie.

Concentré sur votre objectif, vous êtes directement relié à votre Supraconscient qui renvoie des images positives à votre Subconscient produisant ainsi des automatismes.

SUPRACONSCIENT

Âme du monde, Conscience universelle,
Chambre des trésors
où existent toutes les ressources de l'Être.

INCONSCIENT

Vaste champ de souvenirs, de passions, de désirs refoulés, d'amours et de rêves, mémoire de nos ancêtres, mémoire génétique et mémoire cosmique que nous appellerons la mémoire innée.



CONSCIENT



Présence à l'instant, dynamique de l'action. C'est l'utilisation du contenu des autres dimensions dans une dynamique propre.

SUBCONSCIENT

Miroir

Emmagasine sans distinction toutes nos pensées, actes et images que nous créons. C'est le penseur automatique. C'est pourquoi il est important de lui communiquer des idées et images positives d'abondance, d'amour, de joie, de bonne santé...





La première dimension est le Supraconscient : siège de la lumière originelle et universelle. Le Supraconscient est au commencement de toutes choses; c'est le Jardin d'Éden dont parle la Bible. Pour l'homme, c'est le Paradis oublié. Ce Paradis que nous appellerons Supraconscient est un véritable trésor. Il renferme en lui toutes les ressources de l'Être. Chez l'homme, il vibre dans le lotus aux mille pétales qui est relié à la glande pinéale, lieu de pénétration des vibrations cosmiques. Il a un rôle caché très important. Chez les génies, les grands médiums, la glande pinéale laisse un passage aux vibrations créatrices universelles. Chez l'homme, cette région du cerveau se trouve dynamisée par le pouvoir de la méditation et de la prière. Le Supraconscient est avant et à l'origine de toutes choses. Selon diverses expressions, il est appelé lumière divine, Bouddhique, Christique ou Cosmique. Il est synonyme de réalité suprême. Les trésors du Supraconscient sont : l'Amour, la Sagesse, la Connaissance et le Soi dans toute sa splendeur.



La deuxième dimension est appelée Inconscient. L'Inconscient se trouve à tous les niveaux du cerveau : le cerveau reptilien, le cortex dont sont dotés les animaux et le néo - cortex chez certains animaux et chez l'être humain.

L'Inconscient est ce qui échappe à notre conscience; il est à la fois relié au Supraconscient et au Subconscient qui est son miroir. L'Inconscient dans toute sa complexité est un vaste champ de souvenirs, de passions, de désirs refoulés, d'amours et de rêves. Il est la mémoire de nos ancêtres, notre mémoire génétique et aussi notre mémoire cosmique que nous appellerons la mémoire innée. Celle-ci renferme dans son sein le souvenir des divers stades de l'évolution humaine et ceux de nos vies antérieures. L'Inconscient est un fil conducteur qui permet à l'homme de se découvrir s'il cherche à ouvrir les portes du labyrinthe qui est aussi son propre univers.

La troisième dimension est le Subconscient. Il est le miroir de toutes nos dimensions. Il reçoit les informations du Supraconscient, de l'Inconscient et du Conscient. Le Subconscient est infiniment impressionnable non par la volonté qui est une manifestation du Conscient mais du fait de la puissance de la pensée et de l'imagination. Il dirige en tant que miroir l'acte conscient ou inconscient. Il reçoit aussi les informations du Conscient. Sa puissance est grande. Il emmagasine toutes nos pensées et enregistre nos actes et les images que nous créons.

Le Subconscient est le penseur automatique. Si l'Inconscient ou le Conscient lui envoient des images et des idées négatives ou positives, il les imprime sans distinction car il ne fait que recevoir et refléter les pensées et les images reçues. C'est pourquoi il est important de communiquer au Subconscient des idées, des images positives d'abondance, d'amour, de joie, de bonne santé, etc.

Le siège du Subconscient dans le corps humain est au centre du plexus solaire. Il est relié au système sympathique qui régit les intestins, les vaisseaux et le mouvement.



La quatrième dimension est le Conscient. C'est la présence à l'instant, la dynamique de l'action. C'est l'utilisation du contenu des autres dimensions dans une dynamique propre. Ses manifestations dépendent du cerveau qui est le centre du système nerveux animique. Ce système se divise en deux sections : les nerfs qui partent du centre à la périphérie du cerveau sont des conducteurs unilatéraux. Ils commandent les mouvements, les muscles et appartiennent de ce fait au système moteur.

Les nerfs qui partent de la périphérie au centre du cerveau sont de mystérieux fils blancs qui font partie du système psychique. Ils transmettent l'activité des cinq sens et celle des manifestations conscientes, telles que la volonté, la raison, le jugement et l'action.

Ces quatre dimensions sont à l'origine ainsi qu'à la base de la structure humaine. Elles déterminent la constitution physique, la carte psychique, le lieu géographique et les traditions qui conditionnent l'homme à sa naissance en lui offrant de multiples moyens de métamorphose et d'évolution. La vie sur terre est pour l'être humain un lieu de formation, un terrain d'expériences qui lui permettent de forger et de transformer son destin en accord avec les lois de la vie.

Les quatre dimensions de la condition humaine sont en rapport avec la loi des nombres. Sur le plan symbolique, 4 correspond à la structure de la création donc à celle de l'homme. 4 symbolise aussi l'ordre du monde, le cadre de vie ainsi que la croix qui a une signification très profonde et qui représente la victoire sur les épreuves de la vie, de la naissance à la mort. La connaissance des quatre dimensions de notre nature humaine nous permet de résister aux perceptions sensorielles négatives et à la suggestion pessimiste de notre mental. Cette compréhension nous donne accès à des informations beaucoup plus larges comme l'intuition, l'inspiration et bien d'autres choses encore...

La vie est la danse éternelle de la Conscience universelle qui se manifeste dans un ordonnancement dynamique et rigoureux. L'Amour et la lumière sont l'essence de la conscience cosmique. La lumière est à l'origine de la création et de la formation de l'univers : le macrocosme. L'homme est son microcosme. Il est soumis à cette même loi. Comprendre cette loi est faire le premier pas sur le chemin de la Connaissance. L'Amour Est la lumière impérissable de l'Être qui inonde le Supraconscient de l'homme. Sa présence silencieuse est hors du temps, hors des contingences matérielles. Il se répand comme une onde magique dans le cœur et le corps de celui qui l'appelle.

Cet ordonnancement dynamique et rigoureux régit toutes les dimensions de la condition humaine. Il gouverne l'ombre et la lumière, le chaos et l'ordre, le temps, le jour et la nuit, le féminin et le masculin et le Tout de l'existence. L'Amour et la rigueur élèvent la conscience humaine à son plus haut sommet.

**Chaque personne,
consciente de la puissance qui l'habite,
peut, en changeant son monde intérieur,
participer à la transformation
du monde qui l'entoure.
Ceci n'est pas une utopie.**

**L'éveil est une réalité qui conduit l'homme
hors des limites des ombres et de la misère.**

NOTRE MANIÈRE DE PENSER ET NOS IMAGES MENTALES FAÇONNENT ET CRÉENT NOTRE DESTINÉE

La plupart des gens considèrent la vie comme un champ de bataille. Or si on prend conscience des quatre dimensions qui nous animent, la vie n'est plus un combat mais un jeu qui a ses règles. Ainsi nous pouvons faire des miracles et transformer notre destin.

Je suis entièrement convaincue du pouvoir de la pensée et des images mentales qu'elle crée. Chaque être vient au monde avec sa mémoire innée, ses dons, ses défis et sa chance. Appliquer les techniques qui utilisent les quatre dimensions qui font de l'homme un être pensant, c'est prendre la voie royale qui conduit vers la liberté.

Pour cela, il faut avoir la foi en la puissance du Supraconscient qui est en chacun de nous. Certains l'appellent guide intérieur, ange gardien, pouvoir du Subconscient, lumière intérieure, océan cosmique, etc. Le choix qui est fait résulte de l'intuition de chacun. Ce qui est important, c'est de savoir que cette Puissance intérieure existe et qu'elle fait des miracles à chaque fois qu'elle est sollicitée.

Gouverner sa vie avec la conscience des pouvoirs de cette puissance intérieure, c'est aborder le monde sans crainte, avec plus de sagesse, de tolérance et de compassion.

Comment changer sa vie lorsqu'on ne voit autour de soi que la haine, la maladie, la mort et que les médias sont là en permanence pour nous les rappeler ?

Il est vrai que notre monde est bien malade. Est-ce une raison pour ne pas réagir et se laisser anéantir sous les flots d'images destructrices ? Non ! Chaque crise comporte en elle une menace et une invitation à faire des choix.

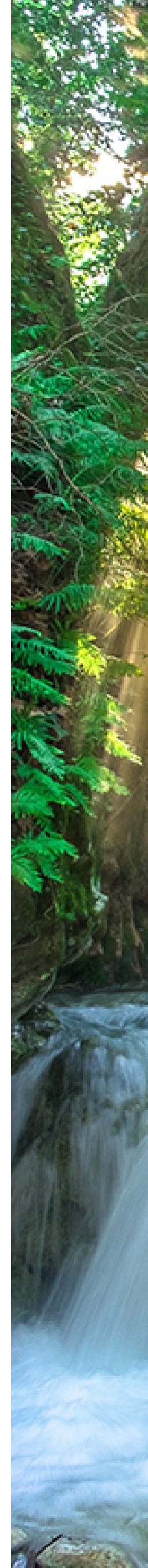
Je pense que chaque personne consciente de la puissance qui l'habite peut, en changeant son monde intérieur, participer à la transformation du monde qui l'entoure. Ceci n'est pas une utopie. L'éveil est une réalité qui conduit l'homme hors des limites des ombres et de la misère.

La lumière qui rayonne dans le Supraconscient de l'homme est le plan des idées parfaites - *le modèle parfait* - dont parlait Platon. Ce modèle parfait est la véritable destinée de chacun. Se laisser impressionner par les mots et les images de désastres injectés dans l'inconscient collectif, c'est reculer dans la béance de ses propres ténèbres. Le monde et l'homme ont été créés selon les lois universelles de la vie.

La chute du jardin d'Éden a fait de l'homme un être imparfait doté du libre-arbitre, arbre de la connaissance du bien et du mal, ce qui lui permet lors de ses pérégrinations terrestres de choisir à chaque carrefour les chemins qui conduisent vers les ombres ou vers la lumière.

J'ai appris au cours de mes expériences vécues que choisir le chemin de la lumière c'est prendre le chemin de la connaissance et de la foi. Cette route silencieuse est ponctuée par des zones d'ombre nécessaires à l'évolution humaine. Elles forgent l'âme du pèlerin que nous sommes et éveillent en lui les forces créatrices qui le libèrent. Elles lui apprennent à distinguer les illusions de la réalité.

Le chemin qui conduit vers plus de liberté, de plénitude et de joie est celui qu'il faut un jour décider de suivre car le sens de toute vie est évolution. La force en nous est de ne plus se laisser envahir par le doute ou les automatismes négatifs que la mémoire innée, l'éducation, la vie, les traditions, les croyances, les superstitions font refléter dans le miroir de notre subconscient. Le meilleur moyen pour y remédier est de pratiquer la méthode de l'autosuggestion.



“J’ai vécu quinze milliards d’année” de Jean Edouard Charon, extrait choisi.

« Toute la physique, notamment a montré les progrès considérables qu’elle a effectués depuis le début du siècle en se renforçant toujours plus dans le postulat essentiel que « le monde n’est pas, il est ce qu’on pense de lui ». Ceci veut d’abord dire que la Science contemporaine ne peut et ne veut plus soutenir la thèse de « vérités absolues » qui auraient existé de toute éternité, et qu’un demiurge ou un dieu aurait sorti de toutes pièces au commencement du monde. Nous n’appartenons pas à un Univers dont notre propre Esprit aurait surgi comme une « émergence » particulière, c’est au contraire l’Univers qui appartient à notre Esprit, car il ne doit son existence qu’à la « représentation » que notre Esprit est capable de donner de lui. Mais les choses sont ainsi faites, il est clair alors que ceci possède des implications « philosophiques » considérables, plus spécialement concernant la manière d’approcher notre réalité quotidienne et les événements qui s’y déroulent. »


LA MÉTHODE SIMPLE DE L'AUTOSUGGESTION

Il est évident que si les choses sont ce qu'on pense d'elles comme Jean Edouard Charon, Physicien, l'exprime dans son ouvrage *J'ai vécu quinze milliards d'année*, il est alors important d'affirmer ce que l'on pense des choses, non pas pour les faire devenir ce que nous espérons, mais pour qu'elles soient ce qu'elles doivent être. C'est pourquoi il est efficace d'affirmer que nous sommes en bonne santé, que la vie est belle, que nous avons toutes les richesses du monde et un cœur rempli d'amour.

Vivre, c'est goûter chaque instant de l'existence, quelle que soit sa saveur, sa couleur. Chaque moment ne ressemble jamais à un autre moment. Il y a des jours de joie, des jours de peine, des moments d'exaltation et des instants de souffrance. Vivons à pleines dents les moments de joies et acceptons les périodes plus ternes pour prendre du recul, de la profondeur afin de situer notre vécu sur le chemin de la Connaissance.

L'Autosuggestion et les affirmations sont des moyens pour accéder à un haut niveau de conscience. Ce sont des habitudes à prendre en toutes circonstances car le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est vécu dans l'imaginaire ou dans la réalité. L'important est de faire ressentir à notre corps, les sensations et les émotions du désir et des objectifs à atteindre.

Si vous prenez, par exemple, l'habitude chaque matin de dire et d'affirmer avec des sensations que la journée va apporter son lot de joies et d'expériences, vous allez imprimer dans votre subconscient des sensations qui vont vous porter de manière positive tout au long de la journée et si vous rencontrez des difficultés vous aurez les moyens d'y faire face avec une certaine distance.



L'autosuggestion est aussi un moyen puissant pour atteindre ses objectifs. Cela dépend du pouvoir de votre imagination. Elle réside dans la puissance lumineuse supérieure qui est dans votre supra-conscient. Elle fait partie du champ des possibles et possède une créativité infinie.

Pratiquer l'autosuggestion pour atteindre son objectif demande une intention et une attention particulières très ciblées. Pour que cela soit efficace, il faut réfléchir à l'objectif à réaliser. Il peut proposer plusieurs voies à suivre, ce qui n'est pas un handicap. Lorsque l'objectif est bien déterminé, il dépend ensuite du désir de sa réalisation, de votre intention, de votre attention et de votre patience. Pour cela, il est important d'y mettre des sensations et des couleurs afin de les imprimer dans votre subconscient. Il vous renverra l'image de sa future matérialisation. Pour vous y aider, voici une technique de PNL très efficace qui vous replacera dans une énergie positive instantanément.

Choisissez un mouvement qui vous est propre et qui soit facile à faire, comme par exemple de taper doucement et plusieurs fois votre index et votre majeur de la main droite sur la paume de la main gauche. Vivez intensément l'état dans lequel vous seriez si vous aviez atteint votre objectif. Ressentez intensément votre succès. Refaites ce mouvement plusieurs fois lorsque vous êtes au pic de cette énergie positive pour ancrer dans vos cellules le lien entre ce mouvement et l'état de bien-être que vous recherchez. Dans les moments de crise ou de découragement, faites ce geste et votre niveau d'énergie s'élèvera instantanément. Vous pouvez y ajouter une affirmation, jamais négative, posée au présent comme par exemple : **Je mets mon objectif dans la lumière cosmique et j'affirme sa réalisation.** Vous pourrez ainsi accomplir des prodiges et transformer votre vie de manière positive et heureuse.

La création de pensées et d'images positives appartient à la réalité de la vie; elle nous conduit sur le terrain de l'évolution. Comprendre cette méthode, c'est affirmer la vie dans la joie et la plénitude; la rejeter, c'est régresser dans les méandres des idées négatives qui nous entraînent sur les voies de l'illusion et de la confusion.

La Science a fait beaucoup de progrès et nous fait découvrir et accepter de nouvelles perspectives dans ce domaine. Je vous invite à vous intéresser aux travaux de Philippe Guillemant et Nassim Haramein.

Il est vrai qu'il nous arrive parfois de nous sentir abandonnés avec l'envie de tout remettre en question. Les raisons peuvent en être multiples. Nous ne devons jamais oublier que la vie sur terre est un vaste terrain d'apprentissage et que nous sommes confrontés à un certain nombre d'épreuves plus ou moins faciles et même parfois très difficiles. Je le sais pour en avoir vécu et aussi parce que ma formation de thérapeute me met face à face avec des personnes qui traversent des périodes difficiles.

Chaque épreuve vécue n'est pas due au simple fait du hasard. Dans la plupart des cas, elle est la résultante des mémoires enfermées dans les cellules de notre corps.

La cellule est l'unité biologique structurelle et fonctionnelle fondamentale de tous les êtres vivants. C'est la plus petite unité vivante capable de se reproduire de manière autonome. L'être humain est doté de l'ensemble de cette unité biologique qui enferme en elle une mémoire.

Les maîtres de l'Ayurvêda en Inde concluaient il y a des milliers d'années, que nous portons des atomes qui proviennent d'un passé historique, karmique et génétique. Pour eux, toutes ces mémoires sont enregistrées dans la bibliothèque de l'Univers « les annales akkachiques ». Les découvertes faites par la physique quantique donnent des éclairages à ce sujet. Deepack Chopra le dit dans son livre *Santé parfaite*.

Certains traumatismes physiques, des tristesses, des échecs, des épreuves, des inhibitions sont enfermés dans cette mémoire. Ce sont des blessures qui peuvent provenir de périodes historiques que notre âme a traversées mais aussi de notre passé karmique, de nos ancêtres, de la vie intra-utérine, de l'enfance et de notre environnement.

Enfermées dans l'inconscient, ces mémoires induisent des programmations et des schémas répétitifs. Ces répétitions ne doivent rien au hasard puisque nous sommes à chaque fois dans cette vie au bout d'une longue chaîne. Elles font partie de nos défis et de nos potentialités. Parfois ces mémoires resurgissent avec de fortes émotions à travers des rêves éveillés, lors d'événements, de rencontres, avec des lieux, des gens, etc. C'est très souvent au carrefour de la vie que certaines de ces mémoires resurgissent en se manifestant par des souffrances au travers d'échecs, de ruptures, de maladies, etc. C'est un appel à la déprogrammation, à la transformation et à la libération.

La déprogrammation des mémoires est une quête et un travail sur soi. Elle vous invite à vous questionner et à rencontrer vos ombres, vos émotions, vos peurs afin de vous réconcilier avec vous-même. La déprogrammation est un engagement véritable et un processus de guérison physique, spirituel et émotionnel. Elle transforme la souffrance en connaissance de soi. Elle rompt des enchaînements historiques, karmiques et génétiques. Elle vous libère du passé et vous permet d'accéder à d'autres champs de conscience.

La kinésiologie, l'hypnose, l'autohypnose, la programmation neurolinguistique sont des moyens qui permettent d'aller au cœur de vos cellules afin de lever les blocages et de les libérer par la respiration, la méditation et la prière.


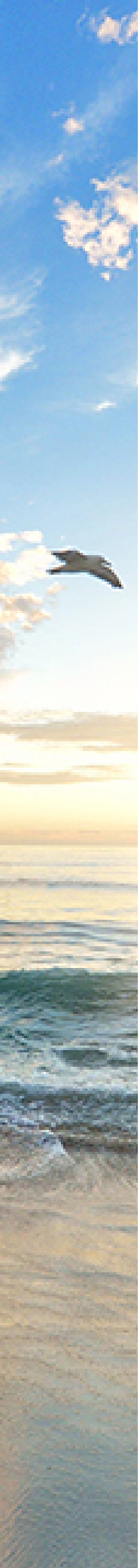
**Nous sommes les artisans de notre destin
à la condition de ne jamais oublier
que le royaume du succès est en nous.**

KARL OTTO SCHMIDT

CHAPITRE 2

**LES 12 RÈGLES D'OR
POUR TRANSFORMER SA
VIE DE MANIÈRE POSITIVE
ET DURABLE**





Nous vivons dans un océan de vibrations par lesquelles tout ce qui se vit dans l'univers est en rapport avec les idées, la pensée et les images. Chacun de nous est à la fois un émetteur et un récepteur d'idées, de pensées, d'images et de paroles dont l'activité ne cesse jamais. Nous en avons pour preuve les rêves qui animent notre sommeil et les pensées qui nous traversent dans n'importe quelle circonstance. Il est en notre pouvoir de décider de régler nos antennes émettrices sur des ondes élevées afin de nous préserver de la réception d'ondes négatives.

Les méthodes pour parvenir à une existence réussie se trouvent chez des penseurs de tous les temps. En voici pour preuve un passage de *La Vie heureuse* de Sénèque, philosophe stoïcien, qui était un contemporain de Jésus et précepteur de Néron.

Dans ce court passage, Sénèque donne une leçon de vie heureuse qui devrait être la devise de toute personne qui désire faire de son existence une œuvre d'art.

Au demeurant, et conformément à ce qui rassemble tous les stoïciens, je me règle sur la nature ; ne pas s'éloigner d'elle, se plier à sa loi, à son exemple, voilà la sagesse. La vie heureuse est donc celle qui est en accord avec sa propre nature. On n'y peut atteindre que si l'âme est d'abord saine et en constante possession de cette santé, courageuse aussi, et énergique, ensuite magnifiquement patiente, prête à toutes les situations, attentive sans anxiété à son corps et à ce qui le concerne, intéressée par toutes les ressources de la vie sans admiration pour aucune, décidée à user des présents de la fortune sans leur être assujettie. Tu comprends, sans qu'il me soit besoin de le dire, qu'une fois que l'on a chassé ce qui nous irrite et ce qui nous effraie, il s'ensuit une tranquillité, une liberté perpétuelle, car à la place des voluptés, des séductions mesquines et fragiles dont le seul parfum est nuisible, s'installe une joie immense, inébranlable et constante, puis la paix et l'harmonie de l'âme, sa grandeur alliée à sa douceur : tant il est vrai que toute méchanceté a ses faiblesses.

Vivre une existence heureuse comme le dit Sénèque, c'est vivre aligné à l'esprit du monde, à son âme dans un corps sain.

C'est une règle de vie qui part du principe que dans l'univers tout est énergie et que cette énergie émet une fréquence. Cette fréquence est en relation avec nos pensées. Plus nos pensées sont élevées, plus nous vibrons à haute fréquence. Elle détermine nos attitudes, nos actions, nos réactions, le tout agissant sur notre environnement.

Le moyen de parvenir à la quiétude est d'utiliser les techniques expliquées dans les pages suivantes. Elles sont simples et, assimilées et répétées, donnent de merveilleux résultats.

Les



**règles d'or
pour transformer sa vie.**

DÉCIDER, AFFIRMER ET AGIR

1.

Transformer sa vie passe par le Pouvoir de décision qui réside en chacun de nous.

Pour prendre conscience de ce pouvoir nous devons au préalable y fixer notre attention. Avoir conscience que nous sommes maître de notre décision est le premier pas qui conduit sur le chemin alchimique de la mutation, de la transformation et du libre-arbitre. L'exercice pour utiliser au mieux le pouvoir de décision est de réfléchir à ce que l'on veut changer profondément dans sa vie. Pour cela il faut prendre quelques instants pour soi, rien que pour soi, se relaxer profondément. Il est important de faire avant quelques exercices de respiration profonde. La qualité de réception du Subconscient dépend de l'intensité du désir, de la clarté de l'idée, de la pensée et des images projetées. Ressentez toutes les émotions positives liées à votre objectif. Comme un athlète, vivez votre victoire avant d'avoir passé la ligne d'arrivée.

Imaginez votre Supraconscient au-dessus de votre crâne à l'emplacement du Lotus aux mille pétales, où se situe la fontanelle. Vous pouvez si vous le désirez y placer l'idée ou l'image d'une fontaine d'or, d'un guide intérieur, d'un ange. Ceci est laissé à l'appréciation de chacun. Imaginez votre Subconscient comme le miroir du Supraconscient, il a toute son importance pour cet exercice. Le Subconscient reflète les ombres, les mirages mais aussi les pensées et les désirs lumineux. Situez votre Subconscient au centre de votre plexus solaire, centre des émotions, c'est-à-dire derrière l'estomac. Fermez les yeux, Affirmez votre pouvoir de décision en disant que vous tournez le miroir du Subconscient vers la lumière. Affirmez qu'à partir de cet instant vous allez faire de votre vie une œuvre d'art. Affirmez que le pouvoir réside à l'intérieur de vous.

Vous pouvez créer au moment où vous formulez ces affirmations des images de joie, de réussite, de bonheur et d'amour pour le monde et les êtres qui vous entourent. Si vous avez des difficultés avec ce schéma de pensée, recommencez plusieurs fois dans la journée, votre Subconscient qui est à vos ordres créera des automatismes positifs. Vous pouvez utiliser le pouvoir de décision dans n'importe quelle circonstance et pour tout ce que vous désirez obtenir : être en bonne santé, transformer votre corps, arrêter de fumer, de boire, évoluer dans votre travail, vos loisirs, développer vos dons, avoir de meilleures relations avec autrui, réussir votre vie affective, utiliser au mieux le pouvoir de votre libre-arbitre, etc.

Décider d'affirmer est le premier engagement vers l'éveil et l'évolution. Cette décision dépend de la volonté qui réside dans la dimension du Conscient.

Agir fait partie de cet engagement car tout pouvoir de décision doit être accompagné d'actes pertinents. Il ne suffit pas de répéter je vais être comme ceci ou cela, je me vois réussir ceci ou cela...

Agir, c'est repenser sa vie, son environnement, c'est laisser derrière soi les traumatismes, les animosités, les rancœurs, c'est avoir confiance dans la vie.

Agir, c'est changer nos attitudes, c'est accepter que la vie se joue sur les cordes d'un mouvement perpétuel au même titre que les saisons et les jours qui succèdent aux nuits de notre existence en continuelle transformation.

Agir, c'est décider de surmonter les obstacles car notre vie est l'écho de nos tendances. La décision et l'action se conjuguent avec le courage, l'opiniâtreté et la patience pour obtenir les résultats espérés.

Le courage, l'opiniâtreté et la patience sont les qualités indispensables sur le chemin de la transformation. Bien des personnes se découragent au bout de quelques jours, quelques semaines. Déçues elles retournent à leurs anciennes habitudes, quel dommage ! Ceci est dû la plupart du temps à une mauvaise formulation des désirs énoncés ou à un manque de clarté dans les intentions ou encore à des objectifs inaccessibles.

La véritable réussite consiste à se prendre en main et à décider de vivre en harmonie avec la nature et tout ce qui nous entoure. Elle réside dans le pouvoir d'affirmer quotidiennement des intentions positives, dans celui d'accepter de se mettre en mouvement et dans la volonté d'agir avec rigueur et discernement de manière opiniâtre sans perdre de vue ses propres objectifs.

Le courage et la patience sont les garants d'une vie vécue en pleine conscience où le flux et le reflux des énergies positives circulent au travers de l'âme et du corps conduisant ainsi l'être spirituel et physique que nous sommes vers les sommets de sa propre réalisation.

RESPIRER EN CONSCIENCE ET EN PROFONDEUR

2.

Commencez chaque jour en affirmant que vous êtes relié à l'Océan cosmique qui est amour et bienveillance. Affirmez que la vie est un cadeau dont vous allez prendre soin... que la journée va être réussie... Et qu'elle va apporter son lot de joies et d'expériences.

Pratiquer la respiration profonde est la clef d'or pour entrer et se poser dans le moment présent.

Debout, assis ou allongé, maintenez votre tête et colonne vertébrale bien droites. Relâchez vos muscles afin d'être bien détendu et à votre aise.

1. Expirez par le nez afin d'expulser toutes les tensions de votre journée ou les scories de la nuit.
2. Appuyez votre pouce sur la narine droite et inspirez fortement avec la narine gauche en comptant jusqu'à 4, bloquez la respiration en comptant jusqu'à 4 et expirez par la narine droite en comptant jusqu'à 4, recommencez la même chose deux fois.
3. Appuyez votre pouce sur la narine gauche et inspirez fortement avec la narine droite en comptant jusqu'à 4, bloquez la respiration en comptant jusqu'à 4 et expirez par la narine gauche en comptant jusqu'à 4 et recommencez la même chose deux fois.
4. Expirez profondément et libérez les deux narines, inspirez par les deux narines en comptant jusqu'à 4, bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 4 et expirez en comptant jusqu'à 4 et recommencez la même chose 2 fois. En ce qui me concerne dans la phase 4, j'imagine quand j'inspire les ailes d'un ange qui se déploient à partir du sacrum jusqu'au dessus des épaules et qui se referment en expirant.

2.

Il est recommandé de faire ces exercices de respiration devant une fenêtre ouverte si possible. Ces exercices peuvent être répétés plusieurs fois dans la journée, surtout en cas de stress, de fatigue, avant un examen, un rendez-vous, etc. Si vous manquez de temps, vous pouvez ne répéter que la phase 4 de la respiration à n'importe quel moment de la journée.

Pensez à faire cet exercice. Il maîtrise votre mental. Ces respirations lentes et profondes permettent d'aligner le corps, l'âme et l'Esprit. Elles permettent aussi de se mettre en liaison avec la puissance du Supraconscient. Ces respirations préparent à une phase de méditation qui permet de bien commencer la journée.

Avant de dormir, il est bénéfique de faire quelques exercices de respiration avec moins d'intensité afin de se relier avec la puissance du Supraconscient qui vous apportera les réponses souhaitées aux questions que vous vous posez durant la phase de sommeil.

MÉDITER, UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE VIVEMENT RECOMMANDÉE

La méditation est la voie royale qui mène à la quiétude, à la sérénité et surtout à une pleine possession de soi. Elle fait circuler les énergies dans les quatre dimensions de la condition de tout être humain conscient de son existence.

Le mental est votre meilleur ami si vous savez le maîtriser. Il est votre pire ennemi si vous laissez les inquiétudes, les angoisses, le stress, la peur, les émotions négatives vous envahir.

La meilleure manière de maîtriser le mental est de se concentrer. Pour cela il est utile d'utiliser la méthode de la visualisation. Faire le vide est également une très bonne méthode mais pour cela il faut beaucoup d'entraînement.

Visualisez ou ayez l'idée d'une fleur avec de très belles couleurs... Un enfant qui sourit... Un ciel bleu ...Un très beau paysage... La mer... Vous pouvez également visualiser un moment très heureux de votre vie, lui donner des couleurs radieuses. Cette idée ou ces images pourront être reprises à n'importe quel moment de la journée et vous verrez le bénéfice qu'elles vous procureront. L'image ou l'idée sont laissées à l'appréciation de chacun dans la mesure où elles inspirent de la joie, de la sérénité, de l'harmonie.

Si le mental s'interpose en laissant passer des émotions négatives ou des doutes, recommencez plusieurs fois.

Si vous avez des difficultés avec cette méthode, vous pouvez ressentir une immense chaleur, un amour intense pour tout ce qui vous entoure, écouter de la musique sacrée et vous concentrer sur cette écoute, imaginer des saveurs délicieuses, bref, utiliser tout ce qui est à votre portée pour éclairer votre âme et sentir une lumière pénétrer toutes les cellules de votre corps.

Méditer chaque matin sur une journée belle et heureuse qui va apporter son lot de joies et d'expériences est un gage de réussite pour l'œuvre alchimique de votre transformation sur le chemin de votre existence. N'hésitez pas à demander à la puissance de votre Supraconscient ou à votre guide intérieur de vous accompagner tout au long de cette journée. Il ne manquera pas de vous aider dans le calme et la sérénité.

3.

Un petit quart d'heure pris chaque matin pour vous-même, rien que pour vous-même est la certitude d'une journée vécue avec chaque jour un peu plus d'assurance, de calme intérieur et de joie de vivre. Faites, comme je l'ai indiqué auparavant, les exercices de respiration en posant votre main sur le coeur. Mettez-vous dans un endroit calme avec peu de lumière. Allongez-vous. Si vous préférez, vous pouvez également vous asseoir sur le sol avec la position en tailleur ou encore rester assis sur une chaise. En bref, prenez la position qui est pour vous la plus agréable et la plus confortable. Fermez les yeux, décontractez votre corps, apaisez votre mental, entrez dans votre propre silence et soyez un instant à son écoute. Concentrez-vous sur une respiration normale et lente. Ainsi elle va se mettre au diapason des énergies qui vous entourent.

Imaginez que la lumière blanche venue d'un rayon de soleil passe par votre lotus aux mille pétales (c'est-à-dire la fontanelle) et qu'elle se répand à travers les cellules de votre corps en passant par votre visage, vos épaules, vos bras, votre thorax, votre ventre, vos cuisses, vos jambes, vos pieds, la plante des pieds et qu'elle remonte jusqu'à votre plexus solaire, c'est-à-dire votre estomac et qu'elle se concentre à cet endroit qui est aussi le siège de votre Subconscient. Imaginez qu'elle devient comme un fil d'or et que ce fil se relie directement à votre Supraconscient. Laissez-vous bercer par le calme intérieur que vous ressentez au plus profond de vous-même. Prononcez les paroles suivantes :

L'univers dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je suis relié à la source d'amour universel. J'efface en moi tous mes doutes, toutes mes craintes, tout sentiment d'injustice et de pénurie. Je suis baigné dans un océan d'amour et je ne vois plus que l'abondance et la perfection. Les soucis qui entravent ma réalisation sont en train de disparaître les uns après les autres car je fais confiance à la providence et pour chaque problème des solutions vont m'être données.

Je rayonne de joie, d'amour pour tous ceux qui m'entourent et je pardonne dès maintenant aux personnes avec lesquelles je suis en désaccord. Car plus je me libère de mes ressentiments, plus je me sens heureux. Je me sens libre car à cet instant je change les pensées qui entravent ma liberté en pensées positives. J'exprime mes désirs de réussite, d'abondance pour moi-même et pour tous ceux qui m'entourent.

Je reprends ensuite petit à petit conscience de mon environnement. Je remercie mon Supraconscient ou mon guide intérieur et commence ma journée.

Cette méditation peut être faite à n'importe quel moment de la journée, même si je recommande de la faire le matin car l'énergie est extrêmement réceptive aux premières heures de la journée et ceci vous permet d'en poser le cadre. Vous pouvez également ajouter vos propres paroles, préciser vos objectifs. Soyez le plus créatif possible.

Le soir, il est important après une journée bien remplie de prendre quelques instants avant de vous endormir pour faire le point sur ce qui a été positif dans la journée et sur ce que vous n'avez pas su encore gérer afin de pouvoir apporter des modifications les jours suivants. Les nuits calmes peuvent faire des merveilles à travers les rêves.

Dans certains cas, grâce à la méditation, des dons et potentialités inconnus peuvent se révéler. Votre Supraconscient vous invite à les découvrir. Analysez-les dans le calme afin d'avoir la certitude qu'ils proviennent bien du Supraconscient et non des méandres de l'Inconscient où sont enfermés les scories et les déchets de l'univers.

3.

LA PATIENCE NE DEMANDE AUCUN EFFORT !

C'est un don de l'univers qui permet l'attente de la réalisation de ses objectifs. Elle ne demande aucun effort mais de s'abandonner à la foi dans l'Univers. C'est une véritable leçon de vie.

Il y a des périodes plus favorables que d'autres pour voir la réalisation des objectifs fixés. Cela dépend des moments, de notre environnement, de notre capacité de concentration et de ce que nous avons mis en place dans notre vie ainsi que de son écologie.

L'écologie, c'est la connaissance des défis que nous avons à affronter. C'est aussi saisir l'opportunité des dons, des potentialités qui nous sont offerts et que nous pouvons développer. Il faut savoir que rien n'est impossible à réaliser dans la mesure où nous avons une excellente connaissance de nous-même dans l'acceptation du travail que nous avons à faire pour notre évolution.

Le manque de patience est un des principaux écueils au manque de réalisation de nos objectifs. Pour atteindre ses objectifs, il est primordial de savoir les analyser, les visualiser et de mettre en place un programme d'actions en vue de leur réalisation, sans oublier d'effacer toutes les craintes et tous les doutes. La réalisation des objectifs dépend bien évidemment de votre programme de vie en accord avec votre être profond.

La vie est un terrain d'expérimentation où l'homme doit se relier à la puissance spirituelle qui est à l'intérieur de son être pour une réalisation dans le monde physique. Parfois, vous remarquerez que des événements se précipitent. C'est certainement que vous deviez déjà y être préparé; il faut alors en accepter en l'augure.

La patience allège l'attente. Elle permet d'acquérir encore plus de connaissances, de liberté, de réussite et de succès. C'est une vibration tranquille, un *deal* qu'elle fait avec le mental. Elle est toujours relative à un objectif ou à une réalisation. Mais les chemins pris peuvent diverger. L'Univers veille que les choses se réalisent pour le mieux de votre accomplissement.

4.

SOYEZ PERSÉVÉRANT

La persévérance est le moyen le plus efficace d'atteindre ses objectifs. La persévérance ne laisse pas le découragement s'installer, bien au contraire. Elle permet de poursuivre le chemin malgré les difficultés rencontrées. Pour cela il faut avoir une très belle visualisation de ses objectifs et renforcer ses certitudes intérieures.

Faites-vous confiance, votre Supraconscient sait mieux que quiconque vous conduire sur le chemin de la réussite. En vous exerçant à la persévérance, vous deviendrez plus calme, d'humeur plus égale, plus constant, plus résolu, plus résistant et plus capable de réaliser vos objectifs.

La persévérance dépend aussi du pouvoir de concentration sur vos objectifs. Plus la visualisation de l'objectif est consciente, positive et précise, plus vite vous vous acheminerez vers sa réalisation.

La persévérance n'est pas obstination. L'obstination est raide alors que la persévérance est un engagement dans l'ouverture.

Exercice :

Fixez-vous sur votre objectif après avoir respiré selon la méthode expliquée auparavant.

Prenez le bras avec lequel vous avez le plus de force, fermez le poing en raidissant le muscle de ce bras, retenez un instant votre souffle et sentez la puissance lumineuse qui vient de votre Supraconscient.

Imaginez que vous êtes en train de réussir ce que vous désirez, ce que vous entreprenez. Mettez-y de la couleur, de la joie, des odeurs, etc. Vivez-les, ressentez-les dans votre corps pour que ce soit réel car votre Subconscient ne fait pas la différence entre ce qui est et les images que vous lui proposez.

Faites cet exercice à plusieurs reprises dans la journée. Cet exercice muscle votre volonté de réussite et votre capacité de réflexion; il éclaire le miroir de votre subconscient et vous conduit vers des actes conscients qui transforment votre vie de manière positive.

5.

UTILISER LE POUVOIR DE L'IMAGINATION

L'imagination est un mécanisme naturel de la pensée. C'est une arme à double tranchant. Si elle est utilisée en imaginant le pire, elle vous entraîne dans des vibrations basses qui peuvent vous conduire à des pensées négatives nuisibles pour votre santé mentale et physique et à des actes préjudiciables pour vous-même ou votre entourage.

L'imagination bien utilisée est une force de l'Esprit qui se situe dans le Supraconscient. Elle élève votre niveau de conscience. Lorsque l'imagination se met au service de la création, elle est capable de féconder des idées nouvelles, de trouver des solutions à des problèmes, de prendre des décisions justes dans des situations compliquées, etc. L'imagination est comme un muscle. Il faut la travailler afin qu'elle vous procure un maximum de satisfactions. L'imagination au service de la beauté a le pouvoir de transformer les choses, de nous aider à inventer, d'innover car elle n'a pas de frontières.

L'imagination est également un moyen de s'extraire de situations bloquantes comme un examen médical, un alitement, etc. Dans ce cas, elle s'apparente au rêve éveillé ou à un exercice d'autohypnose.

Voir ci-dessous un exercice d'imagination. C'est un modèle que vous pouvez utiliser afin de pouvoir ensuite réaliser le vôtre.

Vous êtes sur une plage, la mer est calme, le ciel est bleu, le soleil brille et vous ressentez comme une brise fraîche qui balaye vos cheveux, votre visage et votre corps. Vous ressentez un calme intérieur, vous êtes serein et en harmonie avec l'environnement. Le sable est doux, blond et fin. Comme il est agréable pour vous de ressentir la mobilité de vos jambes sur la grève, votre corps est souple et se balance au gré de l'air. Derrière vous, il y a une montagne où coule un torrent clair et limpide, le bruit de l'eau berce vos oreilles. Des oiseaux de toutes les couleurs viennent picorer sur l'herbe qui se trouve en bas du coteau. La vie est belle, laissez peu à peu apparaître votre objectif, vous le colorez avec intensité. Vous imaginez que déjà vous avez réussi. Si toutefois des interférences viennent se greffer sur vos images à plusieurs reprises, revoyez le but que vous voulez atteindre afin de vérifier s'il correspond véritablement à vos désirs.

6.

VISUALISER SES OBJECTIFS, C'EST CRÉER

Les règles de la réussite dépendent de vous, car c'est en vous-même que réside le germe du succès.

Avant de visualiser vos objectifs, soyez clair dans ce que vous souhaitez. La réalisation de vos objectifs dépend initialement de la qualité et de la clarté des images que vous envoyez à votre Subconscient qui produira ainsi des automatismes pour vous servir.

Visualisez le plus souvent possible car plus vous visualiserez, plus cela sera réel et ressenti dans vos cellules.

Chaque être vivant sur cette terre crée sa propre réalité en fonction de son environnement, sa tradition, mais ni rien, ni personne ne doit exercer le moindre pouvoir sur chacun de nous car l'homme est seul à gérer sa propre pensée. Tel est son privilège.

En vous éduquant par la méthode de l'autosuggestion à formuler en permanence des pensées positives, vous constaterez que votre vie devient de plus en plus harmonieuse et vous êtes de moins en moins influençable car vous êtes maître de vous-même.

Lorsqu'une personne a peur d'être malade, d'avoir des problèmes d'argent, de perdre son travail, etc. elle crée dans l'univers des ondes négatives qui font que sa pensée a été si forte que le ou les événements finissent par se produire.

En revanche, si vous créez des ondes positives pour n'importe quelle circonstance de la vie, vous élevez vos vibrations, votre Subconscient les reçoit et des événements heureux finissent par survenir.

Dans l'Univers où nous vivons, tout est physique, tout est onde et vibration.

7.

AVOIR UNE HYGIÈNE CORPORELLE

Le corps se situe dans le monde physique, il est le temple de notre esprit et de notre âme. Nous devons donc par conséquent le respecter et lui donner les éléments nécessaires à son rayonnement. Peu importe que vous soyez grand ou petit, avec les yeux verts ou noirs ; si ce corps a quelques imperfections, cela peut faire partie de votre charme. Il peut être à l'origine du travail d'évolution que vous avez à accomplir durant votre passage sur terre. Alors aimez-le !

Si les défauts de votre corps proviennent d'un manque d'hygiène, changez vos habitudes en faisant un peu de régime, buvez moins d'alcool, faites du sport etc. vous vous sentirez beaucoup mieux. Visualisez-vous autrement et faites preuve de persévérance. Mangez sain et buvez de l'eau car l'eau purifie votre corps mais surtout ne tombez pas dans l'excès car il est fort recommandé de se faire plaisir. Soyez optimiste en toutes circonstances car votre corps qui a une mémoire peut être chargé de résidus de pensées négatives déposées dans vos cellules, c'est pourquoi il est bon de faire l'exercice suivant que vous pourrez aménager à votre convenance :

Imaginez, chaque matin avant ou en prenant votre douche, une lumière merveilleuse provenant de votre soleil intérieur c'est-à-dire de votre Supraconscient. Faites-la passer à l'intérieur des cellules de votre corps. Sentez-la nettoyer votre cerveau, votre tête, votre gorge, lieu de la parole et du passage des énergies supérieures et inférieures. Ensuite, faites passer ce rayon lumineux par vos épaules, vos bras, vos avant-bras, vos mains, ressentez sa chaleur à travers vos muscles et vos articulations. Continuez par faire passer cette merveilleuse lumière par vos poumons, votre thorax, votre ventre, le bas du ventre, les cuisses, les jambes et la plante des pieds. Sentez-la remonter jusqu'au sacrum, centre de l'énergie. Sentez-la parcourir du bas de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque, le dos du crâne et retour au lotus aux mille pétales, c'est-à-dire la fontanelle. Vous en sentirez des bienfaits extraordinaires. Cet exercice protège des agressions extérieures.

Je vous invite à vous fixer une routine matinale d'hygiène corporelle quotidienne "non négociable" : respiration, exercice physique, méditation, douche / toilette matinale, petit-déjeuner sain, rangement...

SAVOIR GÉRER LES OBSTACLES EN TOUTES CIRCONSTANCES

Lorsque la vie nous met face à un problème, à une difficulté, à un obstacle il ne s'agit pas de se laisser aller à des émotions négatives mais au contraire de chercher une solution. L'émotion ne dure que quelques secondes. Ensuite, c'est le mental qui prend le relais. Ainsi, pour pouvoir trouver une solution, il faut transformer cette émotion négative en émotion positive. Voici quelques techniques pour vous y aider.

Si l'obstacle devant lequel vous vous trouvez est soudain : inspirez fortement, expirez et comptez mentalement jusqu'à 10. Vous verrez que vous avez plus de sang-froid que vous ne l'imaginez. De cette manière, vous élèverez vos vibrations et vous pourrez aborder l'épreuve avec un maximum d'efficacité. Les tensions écartées, vous verrez que vous êtes plus réceptif aux ondes supérieures et de ce fait, vous serez capable d'être en mesure de réagir de manière efficace.

Si le problème, l'obstacle, la difficulté est d'un autre ordre, que ce soit face à vos objectifs, dans votre travail, dans vos relations amicales, avec vos enfants, votre conjoint, votre amoureux, etc. Prenez le temps de les analyser, soyez en permanence positif car vous enverrez des signaux à votre Supraconscient qui renverra lui-même des images positives et des solutions à votre Subconscient. Sachez qu'il n'y a pas d'échecs et que ce sont des expériences. La vie est une grande aventure qui offre à chacun ses terrains d'expérimentation.

Si l'obstacle, le problème, la difficulté persistent malgré vos efforts, malgré votre persévérance et votre patience, analysez la situation, demandez au pouvoir de votre Supraconscient de vous envoyer de nouvelles idées, de vous aider. Réfléchissez, méditez afin de donner la place à votre intuition. Elle ne vous ment jamais. Faites bien attention de ne pas la confondre avec vos désirs. Avant de vous endormir, demandez que des informations vous soient données pour que vous trouviez des solutions à votre réveil. Vous verrez que des idées et des moyens d'agir auxquels vous n'aviez pas pensé apparaîtront certainement. Vous ne devez jamais vous laisser impressionner par un obstacle, une difficulté ou un problème. Nous ne devons jamais oublier que la vie se joue sur le balancier du temps dans un mouvement permanent.

9.

CONTRÔLER SES PENSÉES ET SES PAROLES

Le contrôle des pensées est une des règles fondamentales de la vie. Les pensées sont si puissantes qu'elles nous permettent d'agir sur nous-mêmes et sur les choses en les modifiant. Comme je l'ai dit à plusieurs reprises, les pensées sont créatrices. Nous devons penser en créateur de notre existence car chaque pensée négative ou positive influence notre monde intérieur et le monde qui nous entoure. Les pensées négatives cherchent en nous ce qui leur ressemble et abaissent ainsi notre niveau de conscience. Les pensées de joie, d'amour, de réussite élèvent nos vibrations ce qui nous permet d'entraîner avec nous notre entourage ou même d'en changer. De ce fait, nous rencontrons des personnes qui vibrent au même diapason que nous. La morosité, l'angoisse, la malveillance, la peur sont nos pires ennemis et non ceux des autres. Penser juste, c'est penser en pleine conscience. Voir toujours des issues positives est un gage de bonne santé. La pensée comme toute autre chose s'éduque. Dès qu'une pensée négative survient, chassez-la, refusez-la et « zappez » sur une image ou un projet positif. La pensée est à l'origine de toutes choses. Elle crée le mouvement; elle est aussi réelle que la table sur laquelle nous posons des objets. La différence vient du fait qu'elle est invisible à l'œil humain et qu'elle va et vient en oscillant dans notre univers. La pensée est créatrice d'ondes qui dirigent notre vie. Lorsque les ondes sont positives, le miroir du Subconscient les reçoit, ce qui permet à celui qui sait contrôler ses pensées, d'agir avec un maximum de réussite.

Contrôlez vos paroles en surveillant ce que vous dites. Les mots ont énormément d'importance. Réfléchissez avant de parler. Ne dites jamais *je ne vais pas y arriver, je ne suis pas aimé, je ne vais pas réussir*. Transformez ces phrases en : **je n'y suis pas encore mais je m'en approche, je rencontre chaque jour de nouvelles personnes qui me respectent et que je respecte** ou encore **je suis sur le chemin de la réussite**. Soyez généreux envers vous-même et envers autrui. Ne soyez pas caustique inutilement même si c'est pour plaisanter. Votre Subconscient imprime tout ce que vous dites et le diffuse dans l'univers. A un moment donné ou à un autre, les paroles négatives se retourneront contre vous. Ne soyez pas dans le jugement mais dans l'observation afin de forger votre propre opinion. Soyez toujours bienveillant et dites ce que vous avez à dire en pesant vos phrases. Vous verrez que vous serez entendu. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave, vous serez en accord avec vous-même.

10.

SE POSER DANS LE MOMENT PRÉSENT

Se poser dans le moment présent est une des règles fondamentales pour bien gérer sa journée. Ce n'est pas toujours une chose simple car nous avons une multitude de pensées qui nous traversent. Nous sommes très souvent pris par les pensées du passé ou celles de l'avenir mais rarement nous nous concentrons sur le présent qui seul est réel. C'est bien souvent ce qui nous empêche de profiter complètement de ce que la vie nous offre. Le moment présent demande d'avoir conscience de ce que nous sommes en train de faire et de ce qui nous entoure. C'est une manière de libérer le stress et les inquiétudes.

Se poser dans l'instant c'est tout un entraînement, tout un apprentissage car les pensées, le mental, l'égo et l'environnement sont très souvent des obstacles à dépasser. L'exercice que je propose lorsque le moment présent nous échappe est une prise de conscience sur ce que nous sommes en train de faire. Il est intéressant de faire entrer en scène tous nos sens. Essayez, vous verrez c'est amusant et drôle. Cela écarte les pensées qui la plupart du temps vont dans tous les sens.

- 1. Respirez en conscience en comptant jusqu'à 10.**
- 2. Posez -vous la question : Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je touche ? Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que je sens ? Qu'est-ce que je goûte ?**

Dans notre monde moderne, se poser dans le moment présent n'est pas toujours très simple car dans une journée pour des parents il y a beaucoup de choses à faire.

Que vous soyez parent ou non... Que vous ayez de grosses charges familiales professionnelles ou autres... je vous recommande de faire très souvent dans la journée les exercices ci-dessus. Ils vous rechargent physiquement, mentalement et émotionnellement. Lorsque vous avez la capacité d'être présent à l'instant, vous avez la capacité de gérer les imprévus et les obstacles.

Se poser à plusieurs reprises sur l'instant présent est un gage de sérénité et d'harmonie pour vivre au quotidien.

ÊTRE PRÉSENT ET PARENT

Etre présent est la règle d'or pour vos relations avec vos enfants et la garantie de construire une belle relation avec eux afin que votre enfant se développe conscient de sa valeur et confiant. Lorsque vous êtes présent, vous regardez la situation telle qu'elle est et non à travers votre passé, votre impatience, votre fatigue de la journée ou toutes les émotions négatives qui peuvent vous envahir.

Si vous êtes fatigué(e) ou stressé(e), quelqu'en soit la raison bonne ou mauvaise - adulte, nous avons tellement de bonnes raisons d'être stressé par des choses si importantes qu'un enfant ne peut pas comprendre - votre réaction sera inconsciente et probablement ce que vous ferez ou direz aura un impact négatif sur votre enfant. Rassurez-le, prenez-le dans vos bras ou faites-lui simplement un clin d'oeil.

Beaucoup de parents viennent me voir et me disent répéter ce qu'on fait leurs parents et que cela leur déplaît. Pour transformer cela, soyez dans le moment présent avec vos enfants car la réaction que vous adopterez en étant présent sera plus juste, viendra du coeur et augmentera les chances de ne pas répéter des schémas familiaux qui n'ont pas lieu d'être ou qui vous ont fait souffrir. Dans des situations répétitives conflictuelles, cassez les schémas par de l'humour et soyez présent. Lorsque vous parlez à votre enfant - même si c'est simplement pour lui demander d'aller se laver les dents - regardez-le dans les yeux, cherchez la connection et faites-lui un bisou quand c'est fait. C'est toujours la qualité du temps passé avec ses enfants et non la quantité qui compte.

Les exercices de respiration peuvent ici transformer votre état en un instant et changer le cours d'une situation négative et conflictuelle en un moment partagé complice et chaleureux. Afin de vous aider à être présent, je recommande encore davantage aux parents les méditations et les exercices de respiration tout au long de la journée. Vos réactions avec votre enfant seront plus justes et viendront du coeur.

SAVOIR ACCEPTER ET PARDONNER

Accepter ce qui est et ce qui a été est une des clés essentielles sur le chemin du pardon. Pardonner est le sentiment que nous avons le plus de mal à accepter et pourtant... Cela permet d'ouvrir de nouvelles portes. C'est une des clés principales sur le chemin de votre métamorphose et de votre évolution. Cela vous permet de faire la paix avec vous-même, avec les autres, de regarder le présent avec des yeux neufs et de ne plus souffrir.

Pardonner, c'est laisser un fardeau dans le caniveau de vos griefs afin d'avancer. Déposer le fardeau vous évite de ressasser, de critiquer et de juger.

Posez-vous la question suivante : **Est-ce que les personnes qui m'ont causé un préjudice étaient conscientes du mal qu'elles m'ont fait ?** Vous le saurez ou vous ne le saurez peut-être pas ? Ce qui est important, c'est vous ! Pardonnez-leurs... Pardonnez-lui... cela vous fera du bien !

Quelles que soient les blessures que vous avez subies, quelles soient grandes ou petites, passez à autre chose... Mettez ces personnes dans la lumière. Éloignez-les par la pensée et prononcez comme un mantra les affirmations suivantes : elles sont magiques.

Je mets *cette personne* dans la lumière blanche de l'Esprit créateur. Je la délie. Je la libère, qu'elle soit loin de moi vers son propre bonheur. Je lui souhaite tout le bien possible mais je demande qu'elle me laisse continuer le chemin dans la paix et la sérénité.

J'ai eu à plusieurs reprises l'occasion d'utiliser cette affirmation. D'autres personnes à qui je l'ai indiquée l'ont également utilisée et nous avons pu constater que les résultats obtenus étaient très positifs. Selon le degré du préjudice, la personne qui vous l'a causé disparaît lentement ou rapidement de votre champ vibrationnel et émotionnel. Il faut parfois redire en conscience et de préférence à voix haute ce mantra un certain nombre de fois. Il peut même arriver que vous éprouviez pour cette personne d'autres sentiments... une paix peut alors s'établir entre elle et vous. S'il s'agit de la famille, elle ne disparaît pas mais vos relations changent. C'est une évidence.

Si votre passé est lourd, du fait de votre enfance ou lié à d'autres causes, pardonnez. Ce qui compte aujourd'hui : c'est vous et votre liberté. Pour être libre, il faut se détacher du passé, s'en libérer complètement et aussi se pardonner. Pour cela, il faut refuser de souffrir encore. Choisir de ne plus souffrir, c'est choisir d'être heureux ici et maintenant. Choisissez d'être libre. Lâchez prise.

Je viens de vous parler du pardon envers autrui mais n'est-il pas encore plus important de vous pardonner à vous-même ? A ce propos, je vous propose un modèle de guérison qui vous fera beaucoup de bien.

Je remercie la vie de m'avoir confronté à cette ou à ces épreuves. Si je n'en ai peut-être pas encore compris le sens, je demande à mon être intérieur de me pardonner pour ce qui est ou ce qui a été. Je le sollicite pour ma guérison totale et instantanée. Je rends grâce à l'âme du monde et à la conscience universelle pour cette joie de vivre retrouvée.

La vie est un mouvement permanent comme les jours et les nuits qui se succèdent. Commencer chaque jour en tissant le lien qui unit l'âme et le corps à l'esprit est un gage de bonne santé morale et physique. Cela permet de vivre ce qui « est » en pleine conscience, de prendre du recul si c'est nécessaire ou tout simplement d'être bien avec Soi et avec tout ce qui nous entoure.

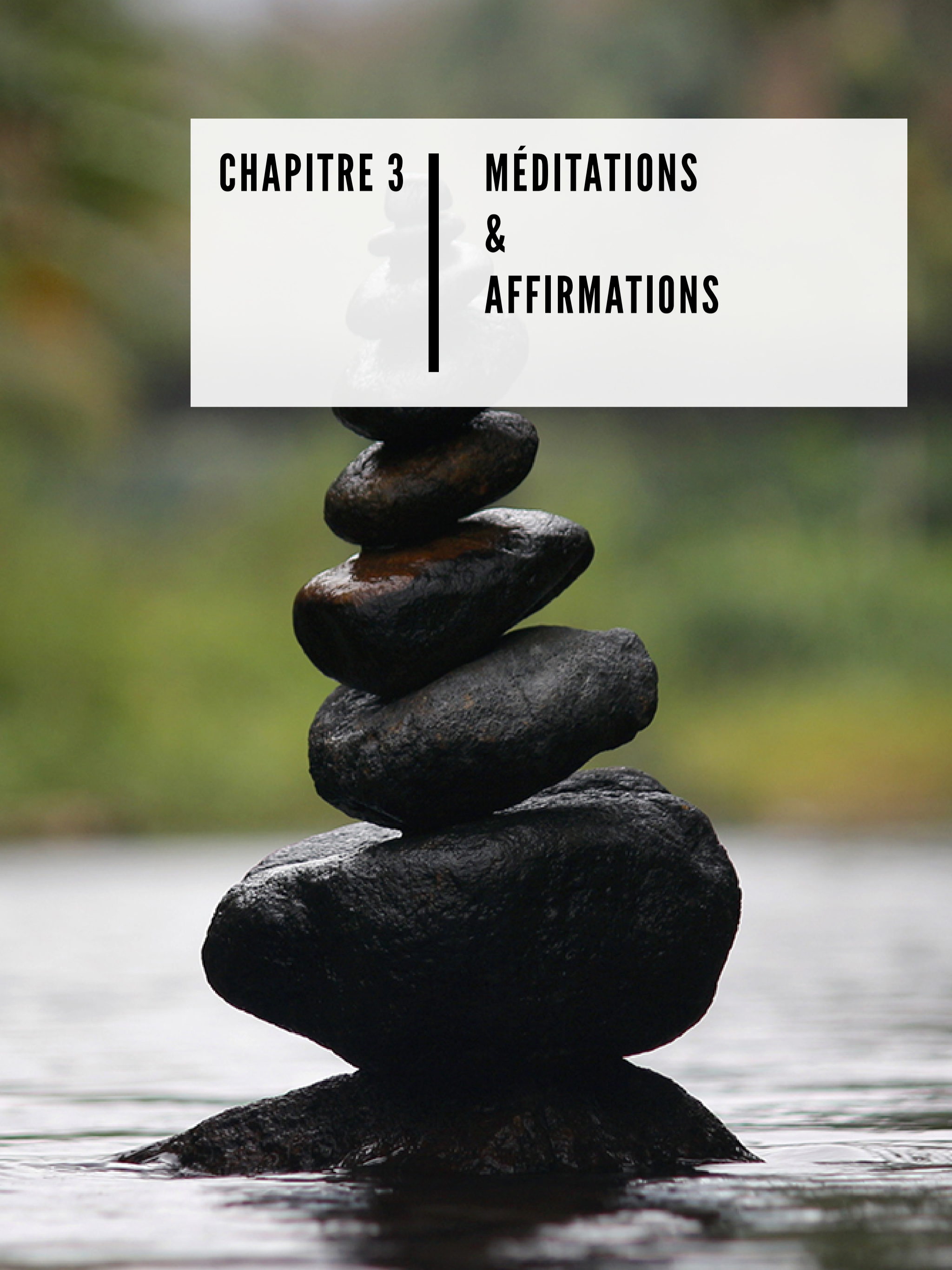
N'ayez pas peur des nouvelles aventures que vous propose la vie. Découvrez l'avenir. Pardonnez, c'est aussi entrevoir le bonheur et y goûter.

**Avant chaque méditation & affirmation,
mettez la main droite sur votre coeur.
Inspirez profondément par le nez.
Expirez longuement par la bouche.
4 fois si possible.
Faites le vide.**

CHAPITRE 3



**MÉDITATIONS
&
AFFIRMATIONS**



MÉDITATION

POUR LA SANTÉ



Toute maladie commence dans l'Esprit. Rien ne se manifeste dans le corps sans qu'il n'y ait une correspondance sur plan mental. Si la maladie a une origine génétique, il faut essayer de comprendre le pourquoi et le sens même de l'affection. Si toutefois cette maladie est lourde, essayez de l'accepter afin d'en tirer un profit pour votre évolution.

Affirmez à plusieurs reprises dans la journée :

Je suis en excellente santé, la lumière qui provient de mon Supraconscient régénère les cellules de mon corps ainsi que celles de mon âme; je rends grâce à la puissance de l'Esprit qui m'anime.

La fatigue n'a pas de prise sur moi; j'inspire les énergies de lumière qui me donnent la force d'agir.

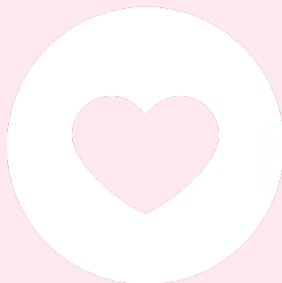
Inspirez, expirez comme cela a été expliqué au chapitre de la respiration.

Dans le cas d'une longue maladie ou d'une convalescence, affirmez à plusieurs reprises dans la journée en imaginant ou en ayant l'idée que la lumière passe par le haut de votre crâne, votre visage et dans toutes les parties de votre corps jusqu'à la plante des pieds :

Les cellules de mon corps se régénèrent chaque jour davantage car je suis un être de lumière qui vibre en harmonie avec le cosmos. Chaque jour, je m'achemine vers ma propre guérison.

MÉDITATION

POUR LA VIE AFFECTIVE



Choisissez celle qui correspond à votre situation :

L'harmonie règne entre mon corps, mon âme et mon esprit, j'attends avec patience et avec joie celui ou celle qui doit m'accompagner sur le chemin.

Je suis uni à la puissance supérieure de mon Supraconscient, je rayonne d'amour et je suis rempli de compassion et de générosité pour ceux qui partagent mon quotidien.

Je suis en harmonie parfaite avec les personnes qui m'entourent et mes amitiés sont solides et durables.

Dans le cas où une ou des personnes vous causent des préjudices et que vous ne pouvez plus avoir de relation normale avec elles, dites à plusieurs reprises dans la journée :

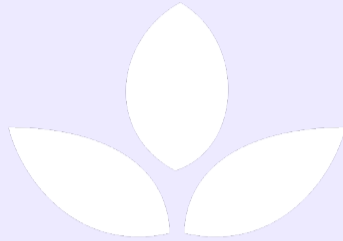
Je mets X (c'est-à-dire son nom) dans la lumière blanche du cosmos, je la délie, je la libère, qu'elle soit loin de moi vers son propre bonheur, je lui souhaite tout le bien possible et l'harmonie la plus parfaite.

La rivalité n'existe pas sur le plan spirituel, ce qui est bon pour moi m'est donné par la grâce et je laisse partir ce qui ne m'appartient pas.

Ces affirmations font des miracles. Elles permettent aux êtres de se séparer dans le calme et la sérénité ou d'avoir la possibilité d'entretenir des relations différentes.

MÉDITATION

POUR LA SÉRÉNITÉ



Imaginer un diamant en forme de prisme que vous placez à l'emplacement de votre plexus solaire et dites :

La lumière de mon Supraconscient se réfléchit dans mon Subconscient, elle me protège comme un bouclier de toutes les agressions extérieures. Elle me précède et me guide toujours dans la bonne voie. Je suis en permanence entouré de la lumière blanche cosmique et rien de négatif ne peut m'atteindre.

Avant de vous endormir prononcez les paroles suivantes :

Que la nuit me porte conseil afin que je puisse réaliser ma mission terrestre en toute sérénité. Je rends grâce pour l'intuition et l'aide qui me sont données.

Au réveil dites :

Je rends grâce à mon Supraconscient de m'éveiller à la lumière. Je bénis cette journée qui commence dans le calme et la sérénité. Je suis en harmonie avec les quatre dimensions qui animent mon corps, mon âme et mon esprit.

Pour réussir ses objectifs :

Je suis certain de la réalisation de mon objectif. Je surmonte les obstacles car je suis en accord avec la puissance qui est en moi. Je rends grâce pour la réussite de mon objectif conforme au plan divin. Grâce à la puissance de mon Supraconscient, j'avance sans peur et sans crainte.

J'utilise les expériences du passé, afin que la lumière qui m'anime fasse de mon présent la pierre angulaire d'un futur qui me réserve de très belles surprises.

Je suis dès maintenant sur la voie royale des réalisations, tout est à ma portée pour que ce soit un grand succès.

MÉDITATION

POUR LA PROSPÉRITÉ



L'abondance est totalement subjective. Un millionnaire peut se sentir pauvre et dans le manque. Tout est une question de regard.

Comme vous le savez, le Subconscient ne fait pas la différence entre ce qui est réel et les images que vous lui envoyez. Ainsi, si vous souhaitez plus d'argent, une plus grande maison, des revenus plus élevés, plus d'amis, de gens qui vous aiment, etc. posez votre attention sur tout ce que vous avez dans votre vie maintenant. Remerciez et sentez l'abondance qui coule dans vos veines.

Voici des modèles d'affirmation pour votre méditation :

Mon Supraconscient m'offre des richesses invisibles. Je les accepte et j'en tire des bienfaits sur le plan matériel.

Grâce à mes prières, des gerbes d'or proviennent de ressources infinies et inattendues ; la pénurie ne fait pas partie des desseins du ciel.

J'ai beaucoup d'argent divinement reçu, je l'utilise de mon mieux pour moi-même et pour ceux qui en ont besoin ; je le fais fructifier.

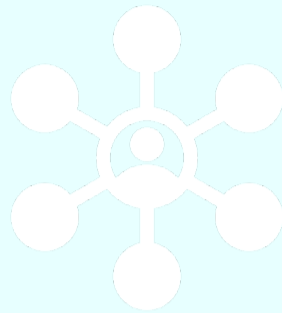
Je cultive mon corps et mon âme comme le plus beau des jardins afin que la terre et les arbres donnent en toutes saisons leurs plus beaux fruits.

Si vous avez des dettes faites l'affirmation suivante :

J'ai la foi en la puissance de mon Supraconscient, elle m'ouvre des portes inattendues et des voies nouvelles pour me sortir de cette impasse ; je reçois déjà leurs richesses.

MÉDITATION

POUR LE TRAVAIL



Il existe un plan pour chacun d'entre nous. Si vous avez perdu votre travail, cela peut vouloir dire qu'il est l'heure de vous recentrer ou de faire autre chose, dites :

Ce plan est voulu par la providence, je l'accepte, je lâche prise et je m'en remets à la puissance qui rayonne dans la chambre des trésors de mon Supraconscient afin qu'elle m'ouvre les portes du savoir pour réaliser ma prochaine mission.

J'ai le travail qui me convient, il m'est divinement donné, je le fais de mon mieux et j'ai tout ce qu'il me faut sur le plan financier.


Si vous avez des difficultés dans votre travail :

Je lâche prise à cet instant, la puissance qui est dans mon Supraconscient m'éclaire et me donne les moyens de résoudre ces problèmes.

Pour réussir à un examen ou réussir un entretien, faites l'affirmation suivante pendant plusieurs jours et plusieurs heures auparavant :

J'ai réussi cet examen ou cet entretien grâce à la puissance merveilleuse qui fait circuler l'énergie positive dans mes quatre dimensions. Je rends grâce pour ce succès éclatant.

Bien d'autres affirmations peuvent être faites selon les besoins de chacun. Il est dans le pouvoir de chaque personne de se les composer. Ces affirmations sont des modèles qui sont utilisés par moi-même ou des personnes qui pratiquent ces techniques.



LE TRÉSOR EST EN VOUS

**J'ai toujours aimé le désert ,
on s'assoit sur une dune de sable.
On ne voit rien. On entend rien.
Et cependant quelque chose rayonne en silence.**

**LE PETIT PRINCE
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY**

Le Trésor est en Vous. Il est au cœur des lois universelles qui régissent la vie.

Ce Trésor en vous est à la fois universel et individuel. Sa présence est permanente. Vous avez la liberté d'y accéder à chaque instant par la voie du cœur et du silence. Questionnez-le à chaque fois que vous le souhaitez. Il répond à votre désir de lumière et d'amour.



Nous traversons une période historique sans précédent où la violence physique, psychique, le désordre et la haine tentent de faire la loi. Des nuages noirs et gris s'amoncellent sur notre planète. Ce n'est que pour une période déterminée. Bientôt ils laisseront passer la lumière soyez-en certains.

Comme je l'ai dit dans l'Avant-propos de ce livre, nous sommes dans la traversée de l'ère des Poissons à celle du Verseau, l'année 2020-2021 engage un vrai tournant dans notre histoire. C'est la raison pour laquelle nous sommes tous en perte de repères. La plupart d'entre eux sont devenus obsolètes. Les trois quarts des habitants de la planète sont soumis à des lois de plus en plus restrictives cherchant à nous faire perdre notre souveraineté. Ce n'est qu'une transition car elles sont contraires au sens même de notre humanité. Ceci est également dû à l'évolution rapide des technologies et des mutations qui sont en train d'être expérimentées et brassées. L'internet, la télévision, les réseaux sociaux montrent que nous sommes tous reliés les uns aux autres. Ce qui nous fait entrevoir le chaos mais aussi la lumière. Toutes ces technologies bousculent les traditions et les empreintes spirituelles inculquées au cours des siècles. Si bien-que beaucoup de personnes évoluent avec un certain « mal à l'aise » voire un certain « mal à être ». C'est un changement de paradigme assez douloureux en raison de sa mue mais aussi très enrichissant. Grâce aux passerelles entre la spiritualité et la science, le mal à être devrait se transformer vers un mieux-être et vers plus de fraternité et d'amour.

Ne laissez jamais la place à la peur et au désarroi. Le passé des dictats et de la violence plusieurs fois millénaires a du mal à laisser la place à la lumière et à l'amour qui est le destin de la planète. Grâce à la compréhension des lois universelles et à la connaissance du Trésor qui est dans votre supraconscient, vous avez des possibilités de croissance et d'expansion spirituelles afin de participer à cette métamorphose. Ne donnez pas votre pouvoir au monde extérieur. Gardez votre souveraineté. Vivez selon votre cœur et faites confiance à ce que votre corps ressent. C'est le meilleur indicateur.

Votre désir d'amour et de joie élèveront vos vibrations vers de plus en plus d'harmonie sur le chemin que vous parcourrez sur notre belle planète. Ainsi vous participerez à votre évolution, à celle de votre entourage et à celle du monde.

La lumière qui réside dans votre supraconscient n'est pas limitée par ceux qui veulent vous imposer leurs règles humaines. Elle est à l'origine des lois



universelles qui régissent la vie dans sa globalité mais aussi la vôtre. Cette condition de la vie humaine fait de vous un être pensant, dynamique, réfléchi, capable d'agir et de prendre des décisions avec intuition, lucidité et réflexion.

Je vous suggère d'accéder le plus souvent possible à cette part de vous-même pour votre bien-être. Si parfois dans cette période vous êtes énervé, crispé, irrité ou excité, ne vous mettez pas en colère, ne laissez pas la place au jugement, regardez ce qui « est » avec hauteur.

Si vous traversez des moments de doute, pensez à cette citation d'Antoine de Saint Exupéry comme un mantra. Elle vous conduit directement dans la chambre des Trésors.

J'ai toujours aimé le désert, on s'assoit sur une dune de sable. On ne voit rien. On entend rien. Et cependant quelque chose rayonne en silence.

Ayez confiance dans l'A-venir. Il s'agit d'un passage initiatique que vous devez traverser. Votre supraconscient est plénitude, joie, Amour et Lumière. Il est aussi fulgurance à certains moments de votre vie. Ne le confondez pas avec l'Inconscient qui est à la fois ombre et lumière et qui régit trop souvent votre mental. Votre supraconscient est la clé d'or qui vous immunise de la souffrance en éclairant les ombres et les parts cachées de votre être.

Vivre, c'est savoir goûter chaque instant de l'existence quelle que soit sa vibration et sa couleur. Les règles d'or, les aphorismes et les méditations qui vous sont proposées dans les clés de L'Harmonie au quotidien sont des outils que vous pouvez utiliser dans n'importe quelle situation. Elles vous rappellent que la vie est prodigieuse ; que le monde des vivants est un microcosme qui appartient au « Tout » selon la définition des philosophes. En tant que microcosme et principe de bipolarité, vous êtes animé (e) de la même énergie que le macrocosme : l'Univers. Vous condensez en vous les molécules, les cellules et les éléments qui sont l'air, l'eau, le feu, la terre. Vous faites partie intégrante du règne minéral, végétal et animal. Ce qui vous singularise, de ce règne, est de pouvoir accéder à la Connaissance, à la réflexion d'où découle l'action.

Notre passage sur cette planète est un voyage alchimique riche en expériences et en émotions. Qui que nous soyons, d'où nous venons et où nous allons, il nous enseigne selon ce que nous choisissons de vivre. Tout est vibration et énergie. C'est pourquoi il est important de s'élever en fréquence. La respiration, la méditation et le silence sont d'excellents moyens d'élévation, donc de mieux-être. N'oubliez jamais que tout est mouvement. Le passé s'inscrit dans votre histoire, le futur à vivre est « a-venir », le moment présent est une respiration et une joie d'être.

Avec La connaissance et la réflexion vous avez la possibilité de choisir en toute conscience votre manière de vivre. Quelques soient les circonstances, vous avez la

liberté d'être souverain (e) et maître de votre destinée.

C'est avec un grand bonheur que je partage mes connaissances acquises tout au long de ces années. Les règles d'or que j'expérimente et les méditations que je pratique garantissent un véritable équilibre dans une vie en mouvement.

Vivre ce passage de l'ère des Poissons à celle du Verseau est une chance. Lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, nous participons à l'avènement de l'Homme transcendant et non transhumé afin que le *Je suis*, que vous êtes, prenne sa place dans un monde dans un monde apaisé.

Le Trésor est en chacun de nous. Il réside dans l'alignement de notre corps et de notre âme reliés à l'âme du monde. Cet alignement est joie, quiétude et félicité.

Paris, le 30 septembre 2020

J. Bitton



REMERCIEMENTS

Les mots sont parfois trop courts pour exprimer ses sentiments. Comme le dit Antoine de Saint-Exupéry : *On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.*

J'exprime du fond du cœur ma gratitude à Frédérique G Warner-Allen avec laquelle je partage une affection qui défie le temps. Je l'ai connue il y a plus d'une vingtaine d'années. C'était une jeune femme joyeuse et spirituelle, ce qu'elle est toujours. Ensemble nous avons édité *L'Harmonie retrouvée* dans le cadre de *La Lyre Art et Dialogue*. Son dynamisme, sa générosité et son professionnalisme me conseillaient à chaque fois que je devais prendre la parole en publique. Depuis nous ne nous sommes jamais quittées. Frédérique s'est mariée et, est devenue maman à Londres. Malgré la distance géographique nous collaborons toujours ensemble. Suite à ma visite en Janvier 2020 à Londres, un autre merveilleux moment partagé, nous avons envisagé de faire œuvre commune. Les événements du printemps 2020 nous y ont poussés afin d'apporter, visuellement et spirituellement, de la joie et de la lumière à nos lecteurs dans ce monde en mutation.

Mes remerciements vont également à mon amie de cœur Nadine Berrebi qui est une excellente hypno-thérapeute avec laquelle j'ai eu quelques séances très enrichissantes. Nadine se met avec une grande écoute au service de ses patients et ses analyses judicieuses leurs permettent d'avancer et de trouver des pistes d'évolution. Je la remercie avec beaucoup de tendresse pour sa relecture attentionnée et ses conseils pour l'édition des *Clés de l'Harmonie au quotidien*.

Je remercie Christelle Benon que je connais depuis très longtemps dans le cadre de *La Lyre Art et Dialogue*. Elle souhaitait une version eBook de *l'Harmonie retrouvée* ce qui m'a donnée envie de réécrire un ouvrage qui soit disponible sur tous supports. Qu'elle sache qu'elle a toute mon affection.

Je remercie toutes les personnes qui ont traversé ma vie et qui la traversent encore. Trop nombreuses pour les nommer. Certaines se reconnaîtront dans ces pages. Grâce à elles, j'ai expérimenté la tolérance, le non jugement, le lâcher prise, la patience... ainsi que l'amour inconditionnel.

Je remercie Victor, Emmanuelle, Cecile ainsi que mes petits-enfants Ella, Charles, Louis et Elise qui sont pour moi une source infinie d'amour et d'équilibre.

Merci à vous cher lecteur ou chère lectrice. Que les phrases de ce petit livre soient des perles de lumière comme elles l'ont été pour moi sur le chemin de l'expérience : la vie.



“Chaque personne, consciente de la puissance qui l’habite, peut, en changeant son monde intérieur, participer à la transformation du monde qui l’entoure. Ceci n’est pas une utopie. L’éveil est une réalité qui conduit l’homme hors des limites des ombres et de la misère.”

FRANÇOISE BITTON



Écrivain, astrologue, théologues et conférencière, **Françoise Bitton** est coach de consultants de tous horizons depuis quarante ans. De formation en théologie et astrologie, elle est l’auteur de *L’Homme dévoilé, le Zodiaque et la Genèse en miroir* (2001), reconnu par de grands théologiens comme André Chouraqui, *L’Harmonie retrouvée* (2005), *La légende du Tarot* (2010), *La Victoire en Soi* (2014). Françoise Bitton vit entre Paris et Cabourg. Les consultations individuelles se passent dans l’une de ces villes et par vidéo conférence.

www.francoisebitton.com



LA LYRE ART ET DIALOGUE