

NEWSLETTER #4-Juin 2015... *Un Esprit sain dans un Corps sain !*

De Moi à Vous . . .

Dans cette Newsletter, **Isabelle**, une femme épatante que j'ai accompagnée s'est prêtée au jeu de l'interview avec brio ! Je souhaite également partager avec vous une belle sagesse ancestrale tout droit venue d'Hawaii : le **Ho'oponopono**.



J'ai découvert le Ho'oponopono au travers de mes lectures et recherches sur le développement personnel. J'ai été tout de suite séduite par cette **philosophie de vie** qui nous invite à abandonner notre rôle de victime et à récupérer notre pouvoir personnel, ainsi qu'à retrouver en nous la paix intérieure, l'amour de soi et l'unité.

Elle se répand et se pratique de plus en plus dans le monde entier, sa grande simplicité participant à son succès !

Ho'oponopono veut dire « *remettre en ordre* », « *rétablir en équilibre* ». Son principe de base consiste à **faire place nette** en nettoyant notre esprit de tout les parasites inconscients qui le gênent et qui nous empêche d'évoluer. Une sorte de « reset » de tous nos programmes de peur, de fuite avec la mise en place des programmes d'**AMOUR** et de **CONFIANCE**.

Notre mental cherche en permanence à garder le contrôle, sur ce qui nous entoure, sur ce que nous voulons être, à maîtriser nos émotions, à tenter de gérer le stress... Il interprète sans cesse et suscite des craintes et des peurs souvent inutiles, inadaptées à la situation. **En faisant la paix avec notre mental**, notre pensée devient notre force et ainsi nous pouvons nous épanouir et enfin **VIVRE au grand jour !**

Sandra COÏC-LAUROY
Coach en développement personnel & professionnel

Le coin Vitalité . . .

Connue depuis l'antiquité en Égypte, la Grèce antique et la Mésopotamie, l'homme a toujours utilisé l'**aloès** pour ses bienfaits multiples que ce soit en usage interne ou externe.

En **cosmétique**, l'**Aloe Vera** est utilisée depuis plus de 5000 ans **contre le vieillissement** de la peau, dans le traitement des brûlures, ainsi qu'en utilisation interne pour **stimuler le métabolisme** et ses défenses naturelles.



Attention . . .

Faites bien la différence, dans le cas où vous souhaitez faire des cures d'Aloe Vera pour fortifier votre corps, assurez-vous d'acheter un complément alimentaire dont « **le gel de la plante à l'état naturel a été stabilisé à froid** ».

« **Que la nourriture soit ton médicament et ton médicament ta nourriture** » Hippocrate

Exercice pour . . .

Une journée du non-savoir ! Ho'oponopono vous invite à revêtir cette attitude le plus souvent possible. Ainsi, quand je suis dans le « non-savoir », je suis sans attentes, je ne suppose rien, je ne fais aucune interprétation ou ne donne de conseils savants. Je suis donc disponible à accueillir toute situation et toute nouvelle opportunité.

Alors amusez vous à passer une « journée du non-savoir ». Dès le lever, **mettez votre cerveau sur off** et dites-vous « Je ne sais rien » ! Toute au long de votre journée, face aux événements agréables ou désagréables, aux personnes que vous croisez, **ne faites aucune supposition**, adoptez un regard vierge sur chacune des situations rencontrées. Que risquez-vous ? Au pire d'y prendre goût et de vous surprendre !

Observez-vous lors de cette journée et ressentez. Si cette attitude vous convient et allège votre quotidien alors recommencez vite.

En pratiquant jour après jour vous développerez et apprécierez les bénéfices de cette nouvelle habitude... à vous de jouer !

A vos Agendas . . .

Prochain **Atelier Mieux Etre**, lundi 22 juin. Une séance collective alternant sophrologie et coaching participatif. Thématique : « Venez Relever et Booster votre Confiance ! ». Infos & Inscription sur [Atelier Mieux Etre](#)

Prochain **Cercle de Femmes**, lundi 29 juin. Un moment unique rien que vous Mesdames & Mesdemoiselles, Venez vous ressourcer et booster votre énergie ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)

Spéciale **Journée Porte Ouverte**, mercredi 01 juillet. Infos & Inscription sur [Contact](#)

Prochainement !!! **Stage été ADO spécial défi**, Juillet et Aout, Infos & Inscription sur [Contact](#)

Le coin Interview . . . Avec Isabelle, une personnalité émouvante, une femme attachante et rayonnante que j'ai accompagnée avec beaucoup de plaisir et qui témoigne avec son humour bien à elle ! :



Moi : « Pour commencer, en quelques mots comment résumerais-tu ton parcours de vie ? »

Isabelle : « Un résumé de mon parcours ? J'ai droit à combien de pages ? (*Rires !*). Alors, je suis belle (on n'est jamais mieux servi que par soi-même), jeune (54 ans), intelligente et puis quoi encore... ? Ha oui... j'ai élevé seule ma fille, j'ai pris les boulots qui se présentaient pour subvenir à nos besoins (et il y en a eu un nombre certain), j'ai divorcé, j'ai croisé quelques schémas répétitifs (très répétitifs même ... (*sourire*)), 3/4 conflits (genre tsunami, ouragan et tremblement de terre réunis.....si, si je n'exagère pas), je me suis perdue, j'ai cherché par tous les moyens des réponses à mes questions, j'ai mis aux oubliettes 30 années de ma vie, j'ai eu le BTS d'assistante de Manager il y a 2 ans.....bref, une vie ordinaire. »

Moi : « Que t'a apporté et enseigné la vie ? »

Isabelle : « La Vie (je mets une majuscule si tu veux bien) m'a apporté un cadeau fabuleux : **moi**. Elle m'a envoyé des messages que je n'écoutais pas parce que je ne voulais pas lâcher ce que j'avais par peur (même si c'était désagréable et très inconfortable), elle m'a propulsée vers la Conscience, elle m'a amenée à me rencontrer et pour ce faire, m'a permis de croiser la route de personnes incroyables dont tu fais partie. »

Moi : « Qu'as-tu appris sur toi, découvert de toi lors de nos dernières séances ? »

Isabelle : « **J'ai appris à m'aimer**, à prendre soin de moi, à être **ma meilleure amie**, à me chouchouter et à me dorloter (merci encore pour le super programme que tu m'avais concocté !), à ouvrir mon cœur à la Vie. »

Moi : « Si je te dis que la « petite » Isabelle a grandi aujourd'hui ? »

Isabelle : « Je n'ai pas les mots pour expliquer à quel point je vivais loin de moi-même, à quel point toi et toutes les personnes qui m'ont conseillée, entourée, soutenue, boostée m'avez fait grandir et m'avez aidée à sortir de ma colère et de ma peur, à quel point j'étais étouffée par ma souffrance et mes émotions..... Par contre, j'ai les mots pour dire que maintenant **je savoure la sérénité**, que je ne suis plus du tout la même, que l'horizon est clair et dégagé pour la 1ère fois de ma vie (c'est très déstabilisant quand on a toujours fonctionné sur le même registre, tu peux me croire mais c'est tellement doux et rassurant).»



NEWSLETTER #4-Juin 2015... *Un Esprit sain dans un Corps sain !*

Le coin Interview (suite et fin) . . . Avec Isabelle, une personnalité émouvante, une femme attachante et rayonnante que j'ai accompagnée avec beaucoup de plaisir et qui témoigne avec son humour bien à elle ! :

Moi : « Que désires-tu aujourd'hui ? Un rêve ? »

Isabelle : « Aujourd'hui et malgré avoir obtenu le BTS il y a peu, après avoir postulé sur une grosse moitié sud de la France pour me donner toutes les chances de décrocher le poste de mes rêves, je suis toujours en recherche d'emploi. J'ai donc décidé de participer à un dispositif qui s'intitule « Cap Projet » et qui va me permettre de trouver ce pour quoi je suis faite, ce dans quoi je peux m'épanouir. »

Moi : « Es tu fière de toi, de ce que tu es devenue ? »

Isabelle : « Ho oui !!! Le chemin a été difficile, je suis tombée très bas et même si j'ai eu l'intention de tout lâcher à certains moments, j'ai tenu bon, j'ai cherché et cherché encore des réponses, des aides, des solutions parce qu'au fond de moi, tout au fond je savais que la Vie ce n'était pas ce que je vivais à ce moment là. »



Moi : « Si tu avais une devise, un mantra, lequel serait-ce ? »

Isabelle : « Cette phrase n'est pas de moi et je ne connais pas l'auteur mais elle est l'illustration parfaite de ce que j'ai découvert en travaillant sur moi : « *Si l'Univers t'a placé là où tu es, c'est qu'il a entière confiance en toi. N'aie crainte. Mets tes pensées sur « pause » afin que tu puisses entendre ta petite voix intérieure. La voix qui émane du cœur de ton âme ne se trompe jamais. Tu es bien plus que ce que tu penses* » - Ariel Citations. »

Moi : « Le mot de la fin est pour toi ! »

Isabelle : « Ecoutez -vous, écoutez les messages de la Vie parce que les « épreuves » qu'elle nous envoie servent à nous faire comprendre que nous n'allons pas dans la bonne direction et les émotions négatives nous indiquent que nous ne sommes pas dans notre « essence », à notre place. »

Un grand **MERCI** Isabelle d'avoir accepté mon invitation et d'avoir partagé des tranches de vie avec **humour** et **détachement**. De belles choses t'attendent, je sais que tu sauras les accueillir avec **légèreté** et **sérénité** !

Je te souhaite également de réaliser de belles aquarelles comme celle que tu nous as gentiment offerte !

Sandra

