

MARIE D'HAUTEFEUILLE

# Créer sa vie



52 pensées positives  
pour construire sa vie



# Introduction

J'aime les pensées, les phrases qui me permettent de pousser ma réflexion, qui m'inspirent et m'élèvent.

J'ai toujours trouvé que travailler avec l'imaginaire et les pensées créatrices permet de provoquer des prises de conscience et favorisent leur intégration dans la vie quotidienne.

Chaque année, je choisis une pensée phare à intégrer dans ma vie.

De plus, je sélectionne régulièrement d'autres pensées pour nourrir mon cheminement quotidien. Cette pratique m'a apporté une profonde clarté et un sens renouvelé dans ma vie.

7.

C'est dans cet esprit que je vous propose ce livre. Vous y trouverez 52 pensées, une pour chaque semaine de l'année, afin de vous aider à élever vos réflexions et à favoriser l'adoption de nouveaux comportements positifs dans votre vie.

**Transformer votre vie :  
Faites de votre bien-être 1  
choix, non 1 compromis.**





## MARIE D'HAUTEFEUILLE

**Psychologue** du travail, **Thérapeute** en relation d'aide, Thérapeute **EMDR**, Formatrice, Auteure, Conférencière.

Marie **accompagne depuis 20 ans** les chefs d'entreprises, managers, cadres, entrepreneurs vers plus de **bien-être** dans leur vie.

Libérer le **passé**, apprécier le **présent** pour construire le **futur**.

**Faire de votre bien-être 1 choix,  
non 1 compromis.**

A woman with dark hair and glasses, wearing a black long-sleeved top and a necklace with a teardrop pendant, is smiling and holding a microphone. She is standing in a dimly lit room, possibly a stage or a performance area. To her left, the arm and shoulder of another person wearing a sequined top are visible. The background is dark and out of focus.

**CHAQUE MOMENT EST  
UNE OPPORTUNITÉ DE  
CHANGER DE  
PERSPECTIVE**



## SUGGESTION D'UTILISATION

Ce livre peut être utilisé de bien des manières :

1. En le lisant du début à la fin.
2. En choisissant une page au hasard.
3. En vous laissant inspirer par une pensée.

Et cela à votre rythme : une pensée par jour, une pensée par semaine.

À tirer le soir ou le matin.

Laissez libre cours à votre imagination, votre envie et votre inspiration pour créer la lecture qui vous convient et qui vous permettra d'atteindre vos objectifs !

**ALLEZ-Y**



**Le respect de soi commence par le respect de son  
entourage.**

**En vous respectant à chaque instant de votre vie,  
vous découvrirez naturellement le chemin pour  
respecter les autres.**

Le chemin du respect est toujours un chemin délicat et difficile. Il n'est pas facile de se respecter car cela semble souvent un mot que nous destinons aux autres. Se respecter est bien trop souvent associé à l'égoïsme.

Nous croyons, à tort, que c'est le respect de l'autre qui est important. En agissant de cette manière, nous pensons être une bonne personne, une personne qui montre aux autres de la valeur. Nous pensons ainsi être reconnus, valorisés, pour cette manière d'être. Mais bien souvent, nous observons que nous n'obtenons pas le résultat escompté.

En effet, nous sommes pris dans des malaises, des frustrations, des mécontentements, des doutes, des questionnements ou encore dans l'attitude de victime. Nous nous demandons pourquoi nous avons aidé les gens, pourquoi nous sommes si mal actuellement ou pourquoi personne ne veut nous aider.

Cela sans prendre conscience que nous n'écoutons pas les reconnaissances, que nous ne demandons pas d'aide ou que sais-je encore ?

Si vous vous observez avec objectivité, vous pouvez voir que vous ne vous respectez pas, vous êtes dans un espace d'action/réaction en fonction du regard de l'autre. Et c'est donc là que vous vous perdez et que vous n'êtes pas dans le respect de vous-même.

Alors, me direz-vous, est-ce que vous devez être égoïste ? Non, le respect de soi n'est jamais de l'égoïsme. En vous respectant, vous pouvez aussi être dans le respect de l'autre, vous pouvez aussi être dans l'aide, la reconnaissance envers l'autre.

Mais le respect de soi, c'est exister tel que vous êtes face à l'autre, c'est s'occuper de vos besoins et de vos envies avant ceux des autres. Parce qu'il n'y a qu'en prenant bien soin de vous que vous prendrez bien soin des autres. En effet, prendre soin de vous, vous donner toute l'importance, tout l'amour, ouvre la porte sur le chemin qui mène dans la bonne direction, pour offrir également tout cela à l'autre : le soigner, lui donner de l'importance et de l'amour.

Le risque autrement, c'est d'agir comme un personnage et non à partir de qui vous êtes réellement.

Aussi, respectez-vous, ça en vaut vraiment la peine.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Le féminin occupe une place importante dans la vie de chacun, homme ou femme. Il ouvre la voie à la créativité que nous portons tous en nous.**

Le féminin est une notion bien plus complexe que nous pouvons le penser. En effet, le féminin n'est pas rattaché à un sexe : la femme. Le féminin, c'est l'expression d'une polarité de notre humanité.

C'est la partie de nous qui touche aux émotions, c'est la part de nous qui s'ouvre à la création, à l'émerveillement. C'est cette partie de nous qui nous fait penser que nous pouvons créer la vie, façonner le monde pour le voir continuer à grandir.

Et alors, le masculin c'est quoi me direz-vous ? Eh bien le masculin, c'est la part de nous qui construit, qui passe à l'action, qui met en œuvre les belles idées du créatif.

Ainsi, en alliant féminin et masculin, vous vous ouvrez sur un monde merveilleux de création, de vous-même et de votre univers.

Bien souvent, nous confondons ces valeurs, en pensant à travers des filtres inculqués par la société, l'éducation. Ces filtres nous amènent à penser que le masculin est symbole de réussite. D'ailleurs, nous observons beaucoup de femmes qui, pour réussir, utilisent le masculin, sans chercher à exister avec le féminin. Dès lors, elles reproduisent les mêmes schémas que les hommes parce qu'aujourd'hui dans notre société, le masculin domine.

Le féminin est une source de création importante qui va permettre à notre monde d'évoluer vers plus d'équilibre et de respect de chacun.

Aussi, je vous invite à vous ouvrir au féminin qui est en vous, afin de vous créer à partir de qui vous êtes entièrement : féminin et masculin. Soit en alliant créativité et passage à l'action.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Un bateau à l'horizon nous offre l'espoir d'un monde meilleur, mais c'est à nous de construire chaque jour le chemin vers ce bonheur.**

C'est beau d'avoir des rêves, des envies, des espoirs. Tant que ces derniers vous aident à vous construire, à vous créer et à aller de l'avant. Mais dès lors que cela devient une manière d'avancer, sans jamais passer à l'action, il y a un risque d'immobilisme, de peine, de déception. Et de vivre tout simplement dans l'illusion.

En effet, bien souvent dans notre vie, nous nous disons : « demain je ferai cela », ou encore « je sais qu'un jour je me lancerai à mon compte » ou « je vais rencontrer l'homme de ma vie ». Mais nous restons chez nous, dans notre entreprise, dans notre quotidien et nous ne mettons pas en place les actions pour créer ce qui nous tente. Dès lors, nous vivons dans l'illusion d'un demain meilleur sans nous occuper du présent.

Je ne veux pas dire pour autant qu'il n'est pas important de se projeter ou de rêver. Bien au contraire, je pense que c'est un excellent chemin de construction quand cela vous inspire. Mais pour cela, il est capital de savoir où sont le présent et la réalité, mais aussi où se trouvent l'espoir et l'inspiration.

Dès lors, cela peut vous aider à oser, à aller de l'avant et à vous lancer dans cette grande aventure que d'oser construire sa vie.

Et c'est bien en se lançant dans ce projet qui vous tient à cœur que vous pourrez vivre le bonheur. Car chaque jour, vous savez que vous mettez tout en œuvre pour atteindre votre objectif.

## VOS RÉFLEXIONS

**La nature est magnifique et nous révèle qu'il est simple d'atteindre l'excellence simplement en étant nous-mêmes.**

La nature est partout autour de nous, dans notre vie, dans nos parcs mais le plus souvent, nous cessons de l'observer. Nous banalisons toutes ces merveilles car elles sont là, tous les jours, sous nos yeux. Et nous les redécouvrons par hasard dans le regard d'un enfant, dans les yeux d'une personne qui s'émerveille de la découverte de la mer, de la marée, de la neige. Gardez les yeux ouverts sur ces merveilles qui sont là partout autour de vous, même dans une plante verte dans votre salon.

La nature a cette puissance de croître, de grandir, de survivre avec ce qu'elle trouve autour d'elle. Elle se crée ainsi et crée des merveilles à chaque instant. Et si vous preniez le temps de vous arrêter sur ce spectacle, c'est là que vous découvririez que pour créer des merveilles, il ne faut pas toujours de grandes choses : de l'eau, du soleil et de la patience.

L'arbre ne se demande pas s'il doit être un noisetier ou un chêne : il se contente d'être ce qu'il est.

Alors soyons ce que nous sommes pleinement, simplement avec les ingrédients que la vie a mis en nous : joie, tristesse. Construisons-nous à partir de nos forces et de nos blessures pour être ce que nous sommes.

Je vous assure, il est beaucoup plus simple d'être soi que de lutter pour être qui vous aimeriez être. Et c'est là que vous développerez l'amour de vous et que vous toucherez à votre excellence.

## VOS RÉFLEXIONS

**C'est en prêtant attention aux détails et en prenant le temps d'observer ce qui vous entoure que vous trouverez les réponses à vos besoins.**

Bien souvent, quand nous sommes mal, perdus, tristes, nous cherchons des solutions rapides et efficaces. Le plus souvent, sans prendre le temps de nous poser, de nous écouter, de nous poser les bonnes questions. Nous voulons immédiatement cesser de souffrir et pour cet objectif nous nous précipitons et nous n'allons pas souvent dans le respect de nous-même et parfois même, pas dans le respect de l'autre.

C'est pourtant dans ces moments-là que nous devons nous poser, prendre le temps de nous arrêter, d'observer et de nous demander ce que nous voulons : quels sont nos besoins. Attention, pas ce que vous pensez vouloir, mais bien ce que vous voulez.

Et c'est un exercice difficile que de savoir ce que nous voulons, car savoir ce que nous voulons, c'est toucher à nos besoins intimes, profonds. C'est partir de qui nous sommes pleinement avec nos forces et nos écueils, avec ce que nous aimons de nous et ce que nous aimons moins, voire pas du tout.

Et pour cela, pour toucher à nos besoins, il est nécessaire de nous poser, de rester dans le calme, d'attendre, d'observer ce qui se passe en nous, ce qui se vit en nous. Quelles sont vos émotions ? Qu'est-ce que vit votre corps ? Où en êtes-vous dans vos attentes, vos questions ? Comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui vous met en joie ou pas ? Parfois, cela demande de rester avec vos peurs, votre malaise, vos doutes et vos questionnements. Mais en observant les détails, en écoutant le subtil en vous, vous verrez fleurir vos besoins.

Et dès lors, vous pourrez toucher à vos besoins et vous en occuper.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**La vie est comme un fleuve qui s'écoule vers l'océan, il avance de façon inéluctable et rien : ni roche, ni montagne, ni précipice ne peut entraver sa route. Devenez ce fleuve pour atteindre vos objectifs.**

Bien souvent, face aux difficultés et aux épreuves qui se présentent sur notre route, nous avons deux grandes réactions : soit nous avançons sans trop nous poser de questions au risque de nous faire mal, soit nous renonçons et faisons marche arrière.

Pour autant, il est possible de continuer à avancer, sans pour autant s'obstiner. C'est là que l'eau est un exemple extraordinaire : où qu'elle soit, d'où qu'elle vienne, elle poursuit sa route inlassablement, sur terre, sous terre, à travers les forêts, les montagnes, les dénivelés, les détours, les rochers et les précipices. Rien n'arrête la route de l'eau !

D'ailleurs, quand vous avez une fuite d'eau à la maison, vous pouvez très vite observer que l'eau suit sa route et s'infiltré partout.

Lorsque vous devez avancer dans un projet, devenez comme l'eau de ce fleuve, avancez tranquillement quand les passages sont calmes et soyez plus agité quand il y a des obstacles. Soutenez l'effort quand c'est nécessaire et contournez les obstacles plutôt que de vouloir les pulvériser.

Ainsi, vous arriverez à l'objectif plus serein, plus satisfait et plus inventif ! Mais notez surtout que vous arriverez à l'objectif.

Beau voyage !

## VOS RÉFLEXIONS

**Parfois, la brume envahit votre vie et vous vous sentez déboussolé. Cependant, en prenant de la hauteur, vous découvrirez un nouveau point de vue, et la situation se clarifiera d'elle-même.**

Notre vie est parfois pleine d'inquiétudes, d'incertitudes, de doutes et de questionnements et dès lors, cela semble être comme un brouillard qui s'étend dans notre vie. Les situations deviennent inextricables, insurmontables. Nous nous sentons perdus, abattus et c'est là que le risque est de tomber dans un état d'immobilisme ou de fatalisme.

Mais il est possible quand le brouillard est là d'agir. Certes, il est essentiel de prendre votre temps, de vous poser, d'observer ce qui est là autour de vous. L'idée pour cela, c'est de changer de point de vue, de prendre de la hauteur par rapport à la situation qui vous préoccupe afin de regarder la situation sous un autre angle. Dès lors, vous verrez un tableau plus global : certes le brouillard peut être encore présent, mais vous verrez aussi apparaître un ami, un expert, une force que vous possédez pour avancer, une aide en somme.

Alors quand les situations semblent partir dans la brume, prenez votre courage, traversez le brouillard, escaladez les montagnes pour prendre de la hauteur et ainsi trouver des voies insoupçonnées !

## VOS RÉFLEXIONS

**Lorsque plusieurs chemins s'offrent à vous, écoutez votre esprit, ouvrez votre cœur et faites-vous confiance, car vous savez quelle est la bonne voie pour vous..**

Bien souvent quand nous avons des choix à faire, il y a ce moment où nous sommes à la croisée des chemins : est-ce que je prends à droite, à gauche, tout droit ? Les questions fusent dans notre tête : quelle va être la bonne solution ? Est-ce que je vais commettre une erreur ?

Et puis il y a les conseils de nos proches : famille, amis, qui eux aussi sont souvent pris dans des peurs, pour vous, pour eux. Ainsi, il est difficile d'avancer et de savoir quoi faire au milieu de tous ces conseils bienveillants.

Dès lors, je vous invite à vous entourer de personnes bienveillantes qui soutiennent votre projet et sont capables d'être réellement là pour vous, sans jugement.

De plus, je vous invite à vous centrer sur vous, sur vos besoins, sur ce que vous ressentez.

Une bonne décision est prise quand vous écoutez votre tête : la raison, les peurs, la réalité. Mais aussi quand vous écoutez votre cœur : vos sentiments, vos émotions, votre vécu face à la situation... Est-ce que ça vous fait vibrer ou pas ?

Et c'est ainsi qu'en vous faisant confiance et en écoutant tout cela, vous prendrez la bonne décision pour vous à cet instant.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**La spiritualité est un chemin qui révèle souvent des vérités cachées au plus profond de vous. Soyez attentif aux signes qui vous entourent.**

La spiritualité est un mot qui fait peur, car le plus souvent il est associé aux religions. Hélas, c'est créer une confusion entre ce dont se servent les religions pour expliquer la spiritualité et la spiritualité en tant que telle.

La spiritualité est une des dimensions de l'être humain, au même titre que nous avons un corps, un esprit et un cœur, nous avons une dimension spirituelle. Cette dernière est plus ou moins développée et nous en avons plus ou moins conscience mais elle est là.

Bien souvent, des gens oublient qu'ils ont un corps et pensent que ce dernier les servira toujours jusqu'à ce qu'il tombe malade. C'est souvent dans les difficultés que nous prenons conscience de ce que nous possédons.

Dès lors, la spiritualité c'est la part de vous qui fait confiance à l'inexplicable, c'est la partie de vous qui lâche prise, c'est celle que vous suivez quand vous vous dites : « je ne sais pas pourquoi je le fais mais je le fais ».

Utiliser sa spiritualité c'est s'ouvrir à un autre monde, plus profond, plus intime de l'univers et de soi. C'est ainsi que vous toucherez à l'essence de qui vous êtes et que vous pourrez trouver des réponses pour vous créer.

La spiritualité, ce sont aussi les signes que la vie vous met sur votre route.

Aussi, soyez attentif aux signes qui ouvrent des chemins vers plus de respect de vous-même.

## VOS RÉFLEXIONS

**S'amuser est un chemin souvent plus créatif qu'on ne l'imagine, et il nous rend plus heureux. Ajoutez davantage de plaisir à vos activités.**

Le plaisir de jouer, de chanter, de danser, de créer, de cuisiner mais aussi de repasser, de faire le ménage, de coudre, de faire sa comptabilité, etc. Le plaisir peut se trouver dans tellement d'actions, d'activités de notre vie. Bien souvent, les gens négligent de prendre du plaisir dans les tâches de leur quotidien et dès lors, ce qui pourrait être du plaisir devient fastidieux, pénible, voire une corvée ou un sujet de conflit avec son partenaire.

Mais il est tellement simple de prendre du plaisir à faire les choses. Il suffit de s'arrêter, de prendre le temps, d'être dans ce que vous faites pleinement afin d'agir en conscience dans l'activité que vous pratiquez. C'est là que le plus souvent vient le plaisir de faire une chose simple.

Ce qui est extraordinaire, c'est quand chaque acte de votre quotidien est fait avec plaisir, ainsi, vous rendez votre vie merveilleuse. Et c'est bien cela qui est extraordinaire.

Alors commencez à agir avec plaisir ! Mettez un sourire sur votre visage la prochaine fois que vous passerez l'aspirateur, dites-vous que cela va rendre votre maison agréable, belle pour vous, votre famille, vos amis et prenez le temps de passer l'aspirateur, de voir la poussière disparaître, et vous verrez que cet acte peut devenir un moment de plaisir et de joie.

C'est ainsi que peu à peu vous pourrez transformer votre vie.

## VOS RÉFLEXIONS

**Lorsque l'espoir brille à l'horizon, il vous permet de vous envoler vers votre destinée. Gardez toujours l'espoir.**

L'espoir est une source de joie, grande et profonde. C'est lui qui nous permet d'aller de l'avant, de croire que demain sera meilleur, que la vie vaut la peine d'être vécue, que nous allons remporter un succès.

L'espoir ne signifie pas croire aveuglément que tout va bien et que tout est merveilleux dans notre vie, mais la croyance profonde que nous pouvons le faire, que nous pouvons y arriver.

C'est croire en soi et en ses ressources. L'espoir est un choix de penser que vous en valez la peine.

Sans espoir, bien souvent, les gens partent dans la désillusion. Ils cessent de croire en leur rêve et de créer des projets et donc leur vie. Observez les gens qui vous disent qu'il n'y a pas d'espoir... Ils semblent tellement tristes.

L'espoir, c'est ce qui fait que vous lâchez prise pour avancer et c'est ainsi que vous vous envolerez vers votre destinée, vers ce qui vous tient à cœur.

Certes, cela demande de passer à l'action et d'agir mais c'est un moteur puissant pour avancer.

Aussi, je vous invite à conserver l'espoir au cœur de votre être, pour vous créer et créer un monde meilleur.

## VOS RÉFLEXIONS

**Parfois des voies s'ouvrent à vous car la vie vous montre le chemin. À vous de rester à l'écoute et d'oser emprunter cette voie.**

Bien souvent dans la vie, des opportunités se créent, se montrent à nous. Certes, pas sous forme de panneaux indicateurs indiquant "c'est par ici", mais avec un langage subtil de situations, de rencontres, de route et à chaque instant nous faisons des choix dans une direction ou une autre. Parfois, nous n'en faisons pas et nous laissons la vie choisir pour nous.

Le plus souvent, la voie semble toute tracée, mais parfois il est nécessaire d'observer toutes les opportunités, pour être certain de prendre la voie qui nous convient.

Ainsi, la vie nous offre très souvent l'opportunité de prendre la bonne route, celle qui nous amène sur notre voie de cheminement personnel et professionnel. Mais pour cela, il est nécessaire d'être dans l'observation de ces chemins afin de ne pas passer à côté.

Bien sûr, une fois que le chemin est repéré, il reste la moitié de la route à faire : celle de choisir, d'oser emprunter cette route nouvelle, différente et qui peut faire peur. Mais qui peut aussi être tellement inspirante.

Alors restez à l'écoute des chemins et des opportunités et osez les emprunter pour vous créer.

## VOS RÉFLEXIONS

**Le pont est un chemin qui relie deux points, deux personnes, deux âmes. Dans votre vie, assurez-vous que vos ponts soient solides, bien construits et régulièrement entretenus.**

Le pont relie, il crée un lien en traversant bien souvent des obstacles, des difficultés, des conflits, des différences, des peurs. Mais il est ce lien qui nous relie aux gens que nous aimons. Parfois, nous oublions, négligeons ce pont, et nous pensons qu'il est là pour toujours.

Dès lors, nous prenons le risque de le voir s'écrouler.

Ainsi, il est nécessaire dans des nouvelles relations de bâtir des ponts solides, de continuer sans cesse au cours de sa vie de l'étayer et de le consolider mais il est aussi nécessaire au fur et à mesure de le nettoyer et de l'entretenir.

Comment ? En s'occupant de sa relation, en étant attentif à l'autre comme à soi, en disant les choses, des plus simples aux plus difficiles. En étant conscient que même si les bases sont solides, le pont qui relie deux êtres peut vite être encombré de non-dits et de blessures qui risquent de le rompre.

Veillez avec attention et bienveillance à vous occuper de vos relations pour faire des ponts qui vous feront grandir de manière individuelle et dans la relation.

## VOS RÉFLEXIONS

**Sur votre route, il y a parfois des étapes qui vous demandent de vous élever, de faire des efforts, de persévérer, et de continuer à avancer sans connaître ce qui vous attend au bout du chemin.**

La vie, c'est souvent comme emprunter un escalier et ne pas savoir quelle est la destination au bout de la route. La vie, c'est faire des choix parfois difficiles, c'est prendre le risque d'oser s'élancer vers l'inconnu.

Nous pouvons imaginer des tas de routes, des tas de possibilités, soit dans le négatif, cela va être une catastrophe ou un désastre, soit dans le positif, cela va être formidable et extraordinaire. La sagesse nous apprend que tous les possibles existent, que le chemin de construction de soi demande de prendre des risques, de savoir faire avec ses peurs. Mais aussi de faire preuve d'optimisme.

En effet, se lancer des défis pour avancer dans sa vie, c'est aussi croire que les choses vont aller dans le bon sens. C'est lâcher prise pour savoir que prendre une nouvelle route va nous mener vers de nouvelles expériences. Car comme on le dit toujours : « même action, même résultat ».

C'est en changeant, en prenant une nouvelle route, en montant les escaliers qui nous mènent vers l'inconnu que nous osons rêver nos vies et que nous allons vers notre épanouissement.

## VOS RÉFLEXIONS

**Portez votre regard plus loin et plus large. Il n'est pas plus difficile de penser grand que petit. Alors, pensez grand pour atteindre vos objectifs de vie.**

Bien souvent, nous pensons de manière étriquée. Nous nous disons que si déjà nous avons ceci ou cela, c'est bien : tel un bon travail, ou une belle maison, ou une famille. Comme si tout avoir était trop ou indécent.

Mais la réalité de la vie est plus vaste. Le monde nous offre des possibilités gigantesques et quand nous ouvrons notre regard sur toutes les possibilités de nous créer, aucune ne nous est interdite.

De ce fait, n'hésitons pas à penser plus grand pour nous ouvrir sur une vie plus belle et plus riche.

Le monde est vaste et riche de possibilités, d'opportunités et de création. Et aucune ne s'exclut. Certes cela nous demande de croire en nous, en nos ressources et en nos forces.

Mais cela nous demande aussi de porter notre regard au-delà de ce que nous connaissons, cela nous demande d'avoir confiance dans ce que nous pouvons demander à la vie. Cela nous demande de croire en notre propre valeur.

N'hésitez pas à avoir de grands objectifs, ambitieux et magnifiques pour vous créer une belle vie, riche et pleine.

## VOS RÉFLEXIONS

**La vie est un chemin sinueux qui demande parfois des efforts pour réaliser vos rêves. Mais en empruntant cette route, vous êtes récompensé par la majesté de la création.**

Il n'est jamais facile quand nous nous lançons dans des projets de vie, des projets professionnels, des projets de dépassement de soi, de savoir quelle route prendre. De savoir si nous sommes sur la bonne route.

Bien souvent, quand nous nous lançons, nous imaginons des routes droites et sans effort pour aller vers notre objectif.

Mais le plus souvent, le chemin pour atteindre un objectif est sinueux, pentu. Le chemin pour atteindre son ou ses objectifs est plus ardu que ce que nous avons pu imaginer.

Mais ardu ne veut pas dire impossible, inatteignable.

C'est bien là qu'il faut savoir développer toutes les ressources que nous avons en notre possession : persévérance, ténacité, joie, plaisir, rigueur, organisation, et toutes les autres que nous possédons. Car c'est en mobilisant toutes ces ressources que nous finirons par atteindre cet objectif.

Et plus que d'avoir atteint un objectif, nous aurons appris sur nous, sur nos forces, nos faiblesses, sur qui nous sommes et c'est là que nous nous serons créés un peu plus.

## VOS RÉFLEXIONS

**La nature vous montre comment construire : malgré les obstacles, les pierres et les difficultés, elle trouve toujours un chemin pour croître. Inspirez-vous de cette sagesse.**

La nature trouve toujours le moyen de pousser, de croître, quels que soient le terrain, les difficultés, les obstacles qui sont sur la route. Cela ne veut pas dire que cela se fait facilement. Pour pousser, l'arbre doit parfois plier ses branches pour trouver la lumière, accepter une entaille pour continuer à grandir. La rivière doit contourner une difficulté et certes à l'arrivée l'arbre comme la rivière seront différents mais aussi plus forts, plus puissants.

Il en va de même pour nous. Dans la vie, il y a des obstacles et des difficultés avec lesquels nous devons composer car nous ne pouvons pas les éviter ou faire comme s'ils n'existaient pas. Mais l'enjeu, c'est de ne pas perdre de vue l'objectif que nous nous sommes fixé, certes il peut s'affiner, il peut se préciser mais il est là devant nous et pour l'atteindre, s'inspirer de la nature est une belle idée. Car cette dernière nous montre la voie de la sagesse : accepter les aléas pour se renforcer tout en continuant à aller de l'avant et en acceptant ses limites.

Eh oui, il y a toujours des limites qu'il est nécessaire d'accepter pour avancer. Belle route au milieu des aléas de la vie qui nous rendent plus fort.

## VOS RÉFLEXIONS

**La vie fleurit quand on lui en offre l'opportunité.  
Lâchez prise pour laisser fleurir le printemps dans  
votre vie.**

La vie peut nous apporter tellement de belles choses, mais parfois nous portons un regard noir sur ces dernières, sur les situations de vie. En effet, nous avons parfois tendance à ne plus voir l'avenir, à ne regarder que les choses qui n'ont pas été faites ou qui nous ont déçus sans regarder toutes les belles choses que nous avons réalisées à ce jour.

Parfois, nous regardons trop le passé sans penser à l'avenir.

Mais observez les arbres, la nature semble morte en hiver mais en fait, elle attend patiemment son heure. Elle se recentre pour mieux exploser au printemps.

Et c'est à ce moment-là que la nature offre un spectacle magnifique de fleurs, de verdure et de renouveau.

Alors, vous aussi, lâchez prise, laissez le temps faire son œuvre, ayez confiance que le printemps sera là de nouveau pour fleurir votre arbre : de projets, de plaisirs, de douceurs, de rencontres magnifiques, pour vous créer et rayonner sous le soleil.

## VOS RÉFLEXIONS

**Le mouton n'est pas, contrairement à sa réputation, un suiveur. Il est celui qui se laisse guider car il fait confiance. Faites confiance à l'Univers, à la vie, à votre entourage pour vous guider dans la bonne voie.**

Bien souvent, nous voyons le mouton comme un animal qui suit un peu bêtement le troupeau. Et nous nous reconnaissons parfois dans cet animal en nous disant que nous suivons bêtement : les modes, les gens, les idées, les tendances, etc.

Cependant, il faut aussi regarder la force du mouton qui est de se laisser guider, de faire confiance.

Et dans cet espace, il y a une belle leçon à tirer. Parfois, la vie nous offre de la suivre, de lui faire confiance car elle nous mène sur des chemins, elle nous guide vers ce qui est bon et juste pour nous. Ou alors, elle nous mène sur des routes parfois plus difficiles mais pour nous permettre de grandir, d'apprendre sur soi.

Alors, je vous invite dans votre vie à regarder qui sont les guides autour de vous : dans vos proches, dans votre famille, dans vos amis, dans vos maîtres à penser, votre thérapeute ou tout simplement dans l'univers.

## VOS RÉFLEXIONS

**Un peu de repos est parfois essentiel pour progresser plus loin. Prenez soin de vous en étant attentif à ce qui se passe dans l'ici et maintenant.**

Bien souvent quand nous construisons notre vie, nos projets personnels ou professionnels, nous sommes pris dans un tourbillon d'actions, de mouvements et nous ne prenons pas ou peu le temps de nous poser, de prendre soin de nous.

Et pourtant, prendre le temps de s'arrêter, d'observer ce qui se vit en nous et d'être à l'écoute de nos besoins : besoin d'un temps de calme, besoin d'un moment de dépaysement, besoin d'un moment d'amitié, besoin d'être écouté, besoin de manger, besoin de dormir, besoin de lâcher prise et que sais-je encore.

Prendre soin de soi, s'occuper de ses besoins, s'arrêter pour observer où nous en sommes est une des plus belles manières de s'offrir l'opportunité de continuer sur cette route qui nous mène vers la création de soi.

La création de soi n'est pas une course, c'est une marche à notre rythme alors respectez-vous en vous offrant aussi des temps pour vous.

## VOS RÉFLEXIONS

**Apprenez à écouter le subtil en vous, pour qu'il devienne comme une cloche vous indiquant ce qui est là pour vous.**

Bien souvent, lorsqu'il arrive des événements dans notre vie, après coup, nous nous disons : "tiens si j'avais su, ah mince je n'avais pas fait gaffe à cela". En somme, nous observons que nous n'avons pas écouté des détails, nous en avons banalisé d'autres alors que nous aurions pu, avec un peu plus d'attention, nous éviter certaines situations.

Certes, nous apprenons grâce à cela mais nous pouvons aussi apprendre en écoutant le subtil en soi, en prêtant attention aux petites insatisfactions, aux petits désagréments.

Essayez de ne plus banaliser les petites choses ou ce qui vous semble des détails pour écouter en conscience le subtil de votre vie. C'est ainsi que vous gagnerez du pouvoir sur vous et sur vos relations pour créer plus de satisfaction.

Observez-vous pour être capable de créer des signaux, pour vous permettre de renouer avec plus de sérénité et de bien-être dans votre vie.

Et bien sûr que nous ayons des petites cloches ou des grosses cloches, ayons des cloches pour apprendre à mieux nous écouter, pour mieux nous créer.

## VOS RÉFLEXIONS

**Parfois, un manteau de neige et de froid recouvre votre vie, vous faisant sentir isolé et impuissant. Mais rappelez-vous que l'hiver passe, et qu'il est là pour vous aider à développer vos ressources pour l'avenir.**

Il y a des moments dans la vie où les projets que nous portons et auxquels nous croyons s'éloignent de nous, les opportunités se font rares. Il y a des moments où nous avons le sentiment que rien n'avance, que l'on stagne. Et durant cette période, nous avons tendance à nous décourager, à nous dire que nous n'allons nulle part, que tout cela n'en valait pas la peine.

En somme, nous avons tendance à noircir le tableau et à faire des projections négatives sur notre vie et notre avenir.

Dès lors, revenez vers vous, recentrez-vous sur l'ici et maintenant, laissez les pensées parasites s'éloigner de vous pour faire face au vide, au lâcher-prise. Cela ne signifie pas qu'il faut agir comme si tout allait bien, mais cela veut dire observer ce qui est là pour le moment, même si c'est difficile pour ouvrir la voie vers de nouvelles opportunités.

C'est ainsi que la paix s'ouvrira en vous et que peu à peu vous retrouverez de la sérénité. C'est ainsi que peu à peu vous vous reconstruirez, vous verrez apparaître vos forces et vos ressources.

Vous serez prêt pour passer de nouveau à l'action.

Parfois il est nécessaire de se poser, de s'apaiser, de lâcher prise pour avancer vers l'avenir avec plus de sérénité.

## VOS RÉFLEXIONS

**La vie reprend toujours ses droits pour fleurir encore et encore : alors soyez réaliste, rêvez l'impossible.**

Que nous fermions des portes, que nous broyons du noir, que nous soyons déçus, perdus... La vie est là, présente, forte, puissante.

Elle trouve sa route, sa voie, son chemin. Il suffit de continuer de croire, d'oser, d'exister, de lâcher prise.

Les choses sont souvent plus simples que nous le croyons. Pour exister, il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts, il est nécessaire de croire en soi et en la vie.

Alors osez croire en vous et en la vie et donc osez rêver de l'impossible, de l'inatteignable, du merveilleux pour vous créer la vie magnifique et unique que vous méritez.

## VOS RÉFLEXIONS

**Dans ce monde, il existe une multitude de fleurs, chacune avec son unicité et sa magie. Laissez votre propre unicité et splendeur s'épanouir pleinement.**

Dès notre naissance, nous sommes un être unique et merveilleux, nous sommes un individu spécifique, spécial, différent de tous : de nos parents, de nos frères et sœurs éventuels, de nos amis. Et cela fait de nous la personne merveilleuse et spéciale que nous sommes. Nous sommes une des nombreuses fleurs du jardin de la vie.

Mais parfois, nous rêvons d'être comme tout le monde, de nous couler dans un moule qui nous ferait ressembler aux autres afin de tenter de nous conformer à un idéal de société, de pression sociale.

Mais c'est quand nous osons exister avec tout ce que nous sommes, avec toutes nos forces et nos difficultés, avec tout ce qui fait de nous la personne unique que nous sommes, que nous nous créons vraiment et que nous pouvons également toucher au bonheur d'être aimé pour ce que nous sommes.

## VOS RÉFLEXIONS

**Chaque jour, contemplez le lever et le coucher du soleil dans toute sa majesté. Inspirez-vous de ce spectacle pour renouveler chaque journée avec magie et bonheur.**

Le soleil suit sa course inlassablement tous les jours avec constance et régularité. Il éclaire nos journées.

Et pourtant, chaque jour, il y a de subtiles différences dans sa course, on le voit un peu plus tôt ou un peu plus tard, à des places légèrement différentes. Mais l'essentiel est là : il se lève et se couche.

Il y a de la majesté dans cette course du soleil.

Dans notre vie, il y a des jours où nous n'avons pas envie de nous lever, pas envie de nous coucher, où nous broyons des idées noires. Tous ces moments sont des moments où notre soleil ne brille pas.

Certes, il n'est pas toujours facile de faire ce choix, de rayonner, d'offrir le meilleur de nous aux autres, d'éclairer le monde de notre lumière.

Mais tentons de nous inspirer de cet astre, pour agir chaque jour en veillant à rayonner, afin d'offrir aux autres et à soi le meilleur de nous-même.

## VOS RÉFLEXIONS

**L'union est un chemin, tant à l'intérieur de vous-même que dans vos relations.**

La voie de l'union, de l'harmonie, est une route délicate, qui peut déconcerter. En effet, dans notre vie, nous vivons très souvent des moments où un ensemble d'informations, de pensées, se bousculent dans notre tête. Toutes ces pensées en parallèle nous paraissent bien souvent incohérentes, illogiques. Nous avons donc tendance dès lors à nous juger, à rationaliser nos pensées, pour trouver un chemin qui nous paraît logique.

Et pourtant, il est bien évident que nous pouvons être tristes et gais en même temps, nous pouvons être déçus et joyeux, en colère et triste, etc. L'écueil qui nous habite le plus souvent, c'est que nous avons du mal à accueillir tout cela en nous, en un tout cohérent.

Nous avons donc tendance à lutter, à opposer plutôt que de chercher à harmoniser nos émotions, nos sentiments, nos vécus.

Et c'est quand nous empruntons cette route, que nous allons vers plus d'équilibre et de connaissance de soi. C'est ce qui nous permet d'exister pleinement pour soi et face à l'autre.

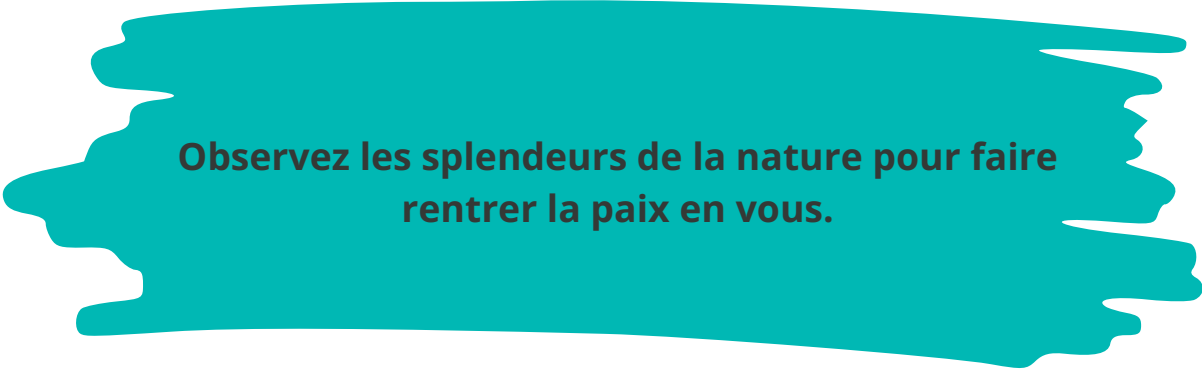
## **VOS RÉFLEXIONS**

**Ce vers quoi vous aspirez peut sembler inatteignable.  
Sachez que la vie vous offre toujours des  
opportunités pour avancer, grandir et vous  
améliorer. Ne perdez jamais espoir, car c'est lui qui  
vous guidera.**

Parfois nous perdons espoir dans le futur, dans l'avenir, dans la vie, dans nos proches, dans nos relations et dès lors, tout nous paraît inatteignable. C'est dans cet espace que nous avons tendance à baisser les bras, à nous laisser aller, à fuir, à cesser de passer à l'action.

Certes, les routes ne sont pas aussi droites que nous le souhaiterions, la vie est parfois plus difficile que prévu, les écueils et les obstacles se dressent sur notre route. Non pas pour nous dire de renoncer, non pas pour nous punir, mais pour nous permettre de grandir, d'apprendre, d'oser, de persévérer, de savoir que nos projets en valent la peine, que chaque pas que nous faisons dans ce sens nous permet de devenir meilleurs dans ce que nous mettons en œuvre. Alors, lorsque c'est difficile pour vous, lorsque vous perdez pied, lorsque les obstacles semblent trop grands, ne perdez surtout pas espoir, c'est lui qui sera le phare dans votre nuit et qui guidera vos pas vers le meilleur pour vous.

## **VOS RÉFLEXIONS**



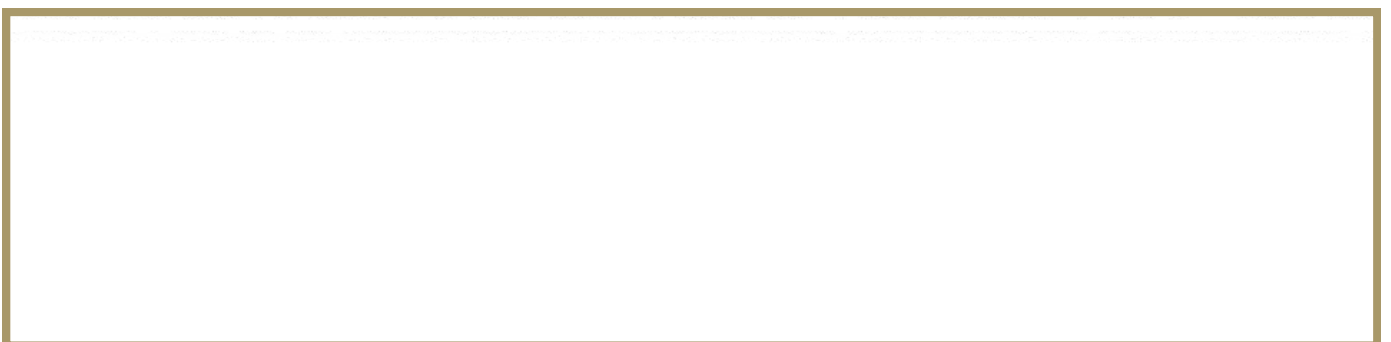
**Observez les splendeurs de la nature pour faire rentrer la paix en vous.**

C'est de paix dont nous avons besoin. Bien souvent, nous oublions de prendre du temps pour nous, pour juste observer ce qui est là, en nous, autour de nous. Nous nous laissons porter par le flux de la vie, par le flot des événements, par la course du monde, des projets, et nous oublions de prendre du temps juste pour nous, pour nous poser, pour nous observer.

Alors, prenez du temps, de temps à autre pour observer le monde. Il n'est pas besoin d'en prendre beaucoup, mais il faut que chacun se demande le temps qui est juste pour lui. Et durant ce temps, observer le monde, la nature autour de vous. La nature est une source puissante d'apaisement et d'ouverture.

Allez dans un parc, dans un jardin pour vous nourrir de cette paix afin de repartir dans votre vie avec plus de sérénité et de quiétude.

## **VOS RÉFLEXIONS**



**La paix est un chemin vers le bien-être. Elle instille en vous la vérité et la sérénité. Faites la paix en vous.**

Faire la paix en soi est un doux rêve, surtout pour les personnes qui se jugent, celles qui vivent des émotions intenses, celles qui explosent de colère ponctuellement.

Comment atteindre cet objectif de paix intérieure ? La paix vient par le chemin de l'acceptation, en prenant soin d'accueillir ce qui est là en nous à chaque instant. La paix est un chemin de lâcher prise, en prenant soin de cesser de lutter mais davantage d'observer ce qui est là pour nous. La paix, c'est aussi un espace que nous pouvons créer en nous par la visualisation, la relaxation, la méditation, la marche. En somme, il existe bien des moyens pour renouer avec la paix en soi et c'est à chacun de trouver le moyen pour toucher cet objectif de paix intérieure.

Cette paix intérieure vous permettra d'atteindre le bien-être mais aussi de toucher à votre vérité et donc de trouver des moyens de vous créer dans le respect de soi et de l'autre.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Tel l'oiseau, osez vous envoler pour gagner votre liberté.**

L'oiseau, quand il est dans son nid, est bien au chaud, nourri et aimé. Il est aisé de rester dans notre confort, dans notre nid douillet et de profiter de ce que nous avons. Et cela n'est pas une mauvaise chose mais il est essentiel, si nous voulons grandir, de nous lancer, d'oser exister pleinement. Cela va nous demander de déployer nos ailes et de nous jeter dans le vide.

Eh non, cela ne va pas nous tuer, cela va nous permettre de découvrir le monde, de découvrir nos forces, nos écueils. Cela va nous faire grandir dans la relation à soi et à l'autre, et c'est ainsi que nous gagnerons en liberté.

Car la véritable liberté se trouve dans la connaissance et l'acceptation de soi car elle permet de nourrir l'estime de soi, la confiance en soi et le besoin de reconnaissance.

Notre liberté ne nous empêchera jamais de retourner dans le confort de notre nid mais avec une plus grande liberté car ce sera un choix et non une nécessité.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Il est parfois nécessaire de revenir à son port d'attache, pour faire le plein de ressources, de bonheur et de sécurité afin d'aller plus avant dans ses projets de vie.**

Notre port d'attache, c'est notre maison, c'est l'endroit dans lequel nous nous sentons bien, c'est à la fois un lieu physique, mais c'est aussi notre entourage, les personnes vers qui nous nous tournons pour avancer.

Ce qui est incroyable, c'est combien dans la vie nous laissons cela au hasard. Nous banalisons bien souvent l'endroit où nous vivons, nous gardons le plus souvent nos relations sans nous poser de questions pour savoir si elles nous correspondent toujours.

Alors que nous pouvons choisir notre entourage, nous avons du pouvoir pour nous créer un cadre de vie qui nous convient. Prendre soin de soi, c'est aussi savoir se créer un port d'attache qui nous correspond, qui nous convient afin de pouvoir avancer, plein d'allant, vers l'avenir.

L'idée n'est pas de s'enchaîner mais bien d'avoir une base pour se ressourcer, se sentir bien après une journée de travail, de toucher au plaisir après les vacances, de rentrer chez soi.

Construisez-vous un cadre de vie agréable et entourez-vous de personnes bienveillantes pour vous.

## VOS RÉFLEXIONS

**La vie est un cadeau qui se renouvelle chaque jour.  
Profitez-en pour en jouir pleinement.**

La vie est là, présente sans cesse autour de vous, elle est dans le sourire de votre compagnon, dans le miaulement de votre chat ou l'aboiement de votre chien. Elle est dans les arbres et la nature autour de vous. Elle est dans la joie, dans la peine. Elle est parfois éclatante quand le soleil brille et parfois si terne quand le ciel se voile de nuages gris.

Mais elle est la vie, simple, créatrice et merveilleuse. Elle nous offre le meilleur de tout ce qu'elle possède. À nous de le prendre, de nous en saisir, de nous en nourrir et de grandir au cœur de ce merveilleux renouvellement des jours qui passent.

Jouissez pleinement de la vie car elle est unique et merveilleuse.

## VOS RÉFLEXIONS

**C'est parfois au détour d'un chemin que se découvre l'insoupçonné. Explorez de nouveaux horizons.**

Il existe bien des voies possibles pour aller vers la création de soi. La plus simple et la plus évidente n'est pas toujours celle à suivre. Nous ne sommes pas non plus obligés de suivre des chemins tortueux.

Mais il n'est pas facile de trouver sa voie, de savoir quel chemin suivre et bien souvent, quand nous nous sentons perdus, nous avons tendance à nous accrocher, à trouver une solution immédiatement, afin de nous sortir de cette impasse.

Je vous invite à lâcher prise, à observer ce qui se passe en vous et autour de vous, à accueillir tout ce qui est là afin de voir apparaître de nouveaux chemins. Ces nouveaux chemins, si vous choisissez de les emprunter, vous ouvriront la voie vers des horizons qui pourraient vous surprendre.

Ouvrez-vous aux voies parallèles et aux opportunités que la vie vous offre.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**La vie s'épanouit dans chaque aspect que vous entretenez. Ne négligez aucune partie de votre être : corps, esprit, cœur, ou spiritualité, pour continuer à fleurir encore et toujours.**

La vie est partout autour de nous et en nous. La vie est ce cadeau magnifique qui nous rend libre, aimé, aimant, doux, terrible. Notre être est vivant à travers l'ensemble des dimensions qui le compose.

Le corps : il est notre enveloppe charnelle. Il constitue une partie que nous négligeons bien souvent car nous pensons qu'il sera toujours là pour nous...

Jusqu'à ce que la maladie apparaisse, la vieillesse et nous prenons conscience de tous les services qu'il nous rend au quotidien.

La tête : elle est le siège de notre pensée rationnelle, elle est l'univers de notre savoir, de notre connaissance. Cet espace est utile pour nous aider à comprendre le monde, à avancer dans cet univers et pour être dans le respect de soi et de l'autre.

Le cœur : il est le siège de notre monde émotionnel, de notre vécu, de nos sentiments. C'est un autre élément constitutif de qui nous sommes, de notre essence. Il est important au même titre que tous les autres.

La spiritualité : en dehors de tout dogme religieux, la spiritualité est une des essences de ce que nous sommes, c'est l'espace qui s'éveille en nous pour nous montrer la route, c'est le monde de l'intuition.

C'est parce que nous avançons dans toutes nos parts, c'est parce que nous entretenons et nous occupons de chaque partie de notre être que nous sommes en capacité d'offrir au monde le meilleur de nous-même.

## VOS RÉFLEXIONS

**Bien que les fleurs soient éphémères, elles déploient toute leur splendeur pour donner vie et se renouveler. Osez exister pleinement pour vous créer à partir de votre véritable essence.**

Les fleurs sont magnifiques, elles montrent un espace de vie plus ou moins éphémère d'une journée à plusieurs mois. Elles s'ouvrent avec le soleil et se referment avec la nuit venue. Elles suivent un cycle immuable pour se créer et nous émerveiller.

Bien souvent, nous n'osons pas nous ouvrir, nous restons cachés, en arrière, discrets. Nous ne montrons pas nos talents, par peur, par doute, par questionnement. La nature n'a pas peur, elle ne se pose pas de questions. Elle existe tout simplement.

Aussi, je vous invite à oser exister à partir de qui vous êtes pleinement, je vous invite à vous ouvrir pour montrer vos talents, vos créations, vos envies, vos rêves. Afin de pouvoir vous créer à partir de qui vous êtes. Cela durera ce que ça durera mais si cela se termine, vous pourrez toujours recommencer à la saison prochaine !

## VOS RÉFLEXIONS

**Au cœur de l'infini, découvrez la magie de l'univers et combien les choses les plus simples sont parfois les plus belles. Osez la simplicité.**

Il existe des endroits sur cette terre où nous touchons plus facilement à la simplicité de la vie, à l'infini du monde, à combien la nature est grande et belle. Observez sans cesse ces espaces de grandeur et de splendeur et voyez comme bien souvent un tas de sable tel un désert peut être magnifique ou comme de l'eau tel un océan révèle de la majesté.

La nature nous montre que les choses les plus simples sont souvent les plus belles.

Ne cherchez pas à être autre chose que ce que vous êtes, ne cherchez pas à créer des choses complexes à tout prix pour briller, car tout ce que vous créez, même les plus simples pourront être magnifiques.

Voyez le beau dans la simplicité pour jouir des petits plaisirs de la vie.

## VOS RÉFLEXIONS

**C'est quand vous vous croyez perdu que vous lâchez prise, qu'au détour d'un chemin vous trouvez une oasis.**

Il y a des moments de la vie où nous avançons sans jamais atteindre notre objectif, nous finissons par ne plus savoir si nous avons un objectif, nous croyons que la vie nous a lâchés et c'est ainsi que nous finissons par perdre espoir. Nous nous sentons perdus, abandonnés, oubliés.

Mais si nous continuons d'avancer, si nous lâchons prise, si nous cessons de nous débattre contre la vie, si nous faisons confiance, si nous continuons à mettre un pied devant l'autre pour avancer sur ce chemin qui nous semble être le bon... Alors nous finirons par obtenir ce que nous cherchons : une piste, une direction, une solution, une aide, un soutien, une idée, etc. En fait, nous finirons par savoir qu'il y a de l'espoir et que tout cela n'est pas fait en vain. Osez lâcher prise et faites confiance à la vie pour trouver des solutions que vous ne pouviez imaginer auparavant.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Jouez la musique qui est la vôtre pour donner au monde un peu de votre beauté.**

Chacun joue une partition en ce monde, celle que la vie nous offre, celle que nous choisissons, celle que nous subissons. Quoi qu'il arrive, quels que soient les choix que nous faisons, nous jouerons une partition.

Car ainsi va le monde, il y a des actions à faire, des choix à prendre et si nous ne les prenons pas, d'autres le feront pour nous. Dès lors, il y a le risque d'avancer sur une partition qui ne nous convient pas. Certes, il y a des peurs, des inquiétudes, mais il est aussi possible de croire en soi, de se faire confiance. Il n'est pas facile de choisir, car cela va demander de renoncer, d'aller de l'avant, de croire en soi, de se faire confiance et de faire confiance à la vie. Mais c'est par ce chemin qu'il est possible d'exister pleinement dans le monde.

Alors osez vous choisir pour jouer la partition qui est la vôtre dans ce monde.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Les étoiles veillent à ce que notre vie ne soit jamais entièrement noire. Lorsque les moments sont difficiles et que tout semble sombre autour de vous, levez les yeux et rappelez-vous que les étoiles sont là pour vous guider et illuminer votre chemin dans l'obscurité.**

Avancer dans la vie n'est pas toujours chose facile. En effet, il y a des moments de désespoir, des moments de doute, des moments de questionnement. Et parfois dans ces périodes-là, nous avons le sentiment d'être dans le noir, d'être enfermé dans une pièce sans issue. Peu importe le côté où nous tournons la tête, c'est l'impasse. À ce moment-là, bien souvent, nous baissions les bras, ou nous nous agitons dans tous les sens, ou alors nous paniquons. Sauf que toutes ces actions ne sont pas créatrices et ne nous amènent pas à trouver une solution satisfaisante pour nous.

Aussi, dans les moments où la vie semble noire ou les choses difficiles, je vous invite à lever la tête vers le ciel, à observer les étoiles et à ne pas oublier qu'elles sont présentes nuit et jour. Car c'est bien là le secret : ce n'est pas parce que ne les voyons pas qu'elles ne sont pas là. Dans votre impasse, sachez que ce n'est pas parce que vous ne voyez pas les solutions qu'elles ne sont pas là, ce n'est pas parce que vous ne voyez pas les ressources que vous pouvez mobiliser, qu'elles ne sont pas là.

N'oubliez pas de croire que les solutions sont, pour un temps, invisibles et qu'il faut être patient et croire en vous pour les voir apparaître. La patience et le lâcher-prise vous mèneront plus loin que vous ne pouvez le penser.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Parfois, les nuages peuvent obscurcir votre vue, vous faisant oublier que la beauté est toujours là. Sachez que les nuages passent toujours alors faites de la patience une vertu.**

Une ombre passe au-dessus de nos têtes, nous pensons que la vie est bien triste, insipide mais lorsque le soleil revient, il nous réchauffe le cœur, il nous ouvre vers le meilleur de nous et nous avançons vers plus de bonheur et de satisfaction dans notre vie.

La vie est faite de hauts et de bas, de moments de joie et de moments de peine. Ces deux types d'instantanés font partie de la vie, ils font de nous les personnes merveilleuses et extraordinaires que nous sommes. C'est un chemin de construction de soi, même si nous avons tendance à préférer les moments de plaisir, l'ombre et la peine sont aussi nécessaires.

Mais ce qui est important, c'est de comprendre que tout passe, la joie comme la peine. Avancez dans votre vie comme les nuages dans le ciel. Parfois vos pensées sont noires, parfois vous pleurez, parfois vous tonnez, parfois vous êtes léger et aérien et parfois vous vous dissipez pour laisser éclater toute la beauté de votre univers.

Soyez patient, chaque instant a sa raison d'être, mais tout passe surtout si on apprend les leçons qui vont avec !

## VOS RÉFLEXIONS

**Le chaos envahit parfois votre vie, il semble tout ravager sur son passage. Certes, mais il donne aussi l'occasion de reconstruire plus solide et fertilise votre cœur.**

Nous avons parfois une vision chaotique de nos vies, tout semble ravagé. Il existe des moments de notre vie où nous semblons tout perdre : famille, amis, travail, relations, collègues, argent, etc., comme s'ils étaient balayés par la pluie, le vent, l'eau.

Ces moments sont souvent vécus dans la résistance, nous cherchons à sauver ce qui existe, nous nous battons contre les éléments de la vie plutôt que de nous retirer.

Lorsque la vie vous bouscule, je vous invite à lâcher prise, à observer ce qui se passe pour vous et autour de vous. De voir comment tout cela résonne en vous, comment vous le mettez en œuvre dans votre vie.

Car à un moment, les eaux se retirent, les tempêtes cessent, la situation se stabilise de nouveau dans votre vie et c'est là que nous pouvons observer combien nous avons grandi dans cette période, que cette tempête nous a permis de grandir, de faire le ménage dans des relations insatisfaisantes, de trouver de nouvelles ressources. Nous allons pouvoir construire notre nouvelle vie avec plus de ressources, plus de connaissance de soi et donc aller vers plus de satisfaction.

C'est parce que votre cœur est ressourcé qu'il saura construire une vie plus solide pour votre plus grand bonheur !

## VOS RÉFLEXIONS

**Comme lorsque le soleil et la pluie se rencontrent et créent un arc-en-ciel, croyez que lorsque la joie et la peine se rencontrent, elles offrent cet équilibre qui crée des arcs-en-ciel dans votre vie.**

Bien souvent, nous avons tendance à séparer les choses : le bon et le mauvais, le bien et le mal, le plaisir et la souffrance. Nous catégorisons, nous pensons que les choses s'opposent. Je ne peux pas être heureux et malheureux en même temps, je ne peux pas être triste et joyeux en même temps. Eh bien si ! Tout est possible ! La multitude d'émotions que nous pouvons vivre en parallèle est extraordinaire.

Lorsque nous acceptons cette réalité, lorsque nous acceptons l'ensemble de nos vécus, nos peines, nos joies, nos déceptions, nos colères, etc., alors à ce moment-là, nous découvrons le pouvoir extraordinaire que nous avons sur nos vies.

Et parce que nous accueillons tout cela en nous, en les acceptant et en les intégrant, nous avons la capacité de créer des arcs-en-ciel qui nous équilibrent et nous font rayonner tout entier, car nous avons tant de facettes à faire briller.

## VOS RÉFLEXIONS

**C'est grâce à des racines solides ancrées dans la terre que vous pourrez construire le meilleur de vous-même. Prenez le temps de renforcer vos racines avant de chercher à grandir.**

Parfois dans la vie, nous voulons tout rapidement, dans l'instant, nous pensons que nous sommes prêts, nous voulons nous lancer.

C'est une bonne chose de croire en soi, de se lancer et d'oser avancer dans sa vie.

Mais il est aussi important de respecter son rythme, de prendre le temps de se préparer, de grandir pour avoir les ressources pour faire face à toutes les situations de la vie.

C'est ce chemin qui va nous permettre de consolider nos bases intérieures comme extérieures. Les bases intérieures, ce sont nos forces, nos qualités, la connaissance de soi, la foi en soi, etc. Nos ressources extérieures, ce sont notre entourage, nos amis, notre famille mais aussi notre lieu de vie.

Dès lors, si vous avez pris le soin de bien construire toutes ces racines alors vous aurez une base solide, ancrée dans la terre et lorsque la vie vous fera trembler, vous saurez tenir pour avancer à partir du meilleur de vous et continuer à croître et à vous développer.

Belle construction de votre être !

## VOS RÉFLEXIONS

**Écoutez votre âme : elle est nichée au cœur de votre être et c'est un guide qui ne faillit jamais.**

L'âme est le principe vital et spirituel de notre être. Elle est une part de ce que nous sommes au même titre que notre corps, notre esprit, nos émotions. Mais notre âme, notre essence spirituelle, peu importe le nom que nous souhaitons donner à cette dimension de notre être, est une part importante de qui nous sommes.

Lorsque nous en prenons conscience, elle peut nous servir de guide dans la vie, pour avancer au cœur de ce qui est essentiel pour nous. C'est notre âme qui nous guide vers la création de nous-même, l'œuvre de toute notre vie. Notre âme est le siège de nos intuitions, de notre capacité à poser des intentions dans notre vie. C'est ainsi qu'elle nous guide à travers la vie pour nous permettre de nous créer.

Mais ce qui est important de toucher aussi, c'est qu'elle sera toujours là pour vous, peu importent les situations de la vie que vous traverserez, elle sera toujours là pour vous, pour vous guider dans la vie.

Alors faites confiance à votre ressenti, votre intuition, vos perceptions, votre âme pour oser vous créer à partir de l'essence de qui vous êtes vraiment.

## VOS RÉFLEXIONS

**Un instant de partage, de plaisir, de fête aussi simple soit-il, peut remplir vos cœurs et vos âmes. Profitez de ces moments dans vos vies et nourrissez-vous en pleinement.**

La vie est faite de plein de petits moments de plaisir, de partage, de joie : un coup de téléphone, un message d'un ami vivant dans un pays étranger, un repas avec des amis mais aussi jardiner, cuisiner, passer l'aspirateur, ranger ses placards, prendre une douche, etc. Peu importe, dans la vie, il existe des millions de moments qui sont des moments de joie, de plaisir mais bien souvent nous les banalisons, nous ne prenons pas le temps de les apprécier à leur juste place.

Alors je ne peux que vous inviter à vous nourrir de tous les moments de plaisir et de joie de votre vie, à les accueillir, les embrasser, et en profiter, pour que leurs souvenirs vous réchauffent dans les moments difficiles.

C'est cette action de prendre du plaisir et de goûter aux joies de la vie qui nous permet d'apprécier davantage nos vies et de voir qu'elles sont bien souvent déjà extraordinaires !

## VOS RÉFLEXIONS

**Même si tout vous semble petit dans votre existence,  
croyez que la vie peut grandir en vous et autour de  
vous.**

Parfois nous portons un regard dur sur nous, nous voyons ce qu'il nous reste à accomplir, nous nous disons que le monde est immense et que nous, nous sommes si petits dans cet univers. Comme une île perdue au cœur de l'immense océan. Et pourtant, même sur les petites îles, la nature peut pousser, grandir et devenir somptueuse.

Aussi je vous invite à croire en vous afin de croître car la vie est la vie et elle prend toute la place si nous la laissons faire.

Alors même si tout vous semble petit dans votre existence, pensez grand pour croître vers les sommets.

Tout est possible si nous croyons en nous et en la vie.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Cultivez votre vie, pour que se renouvellent sans cesse les fruits de votre arbre.**

Nous cultivons la nature depuis des siècles. Nous prenons soin de la terre, de planter, de semer, d'arracher les mauvaises herbes, de nourrir, de surveiller, de donner de l'amour, de veiller à ce que la plante reçoive de l'eau et du soleil. Mais bien souvent, nous ne donnons pas la même attention à notre vie. Pourtant, c'est le même chemin, le même principe. Prendre soin de soi, c'est prendre soin de son corps, de son esprit, de ses émotions, de son âme. Comment faire tout cela ? Par l'attention que nous portons à toutes nos dimensions à travers des massages, des lectures, exprimer son vécu, la méditation, etc. Il existe des milliers de manières de prendre soin de soi, de se donner de la valeur.

Parce que prendre soin de soi, c'est se donner de la valeur, de l'importance, c'est se prendre avec douceur et bienveillance pour se regarder grandir comme on regarde un enfant avec amour.

Et dès lors, toute cette attention, cette bienveillance et cet amour à votre égard vous permettront de porter les fruits de la création de votre être.

## VOS RÉFLEXIONS

**Osez voguer sur les océans du monde pour découvrir toutes les beautés qui vous entourent et vous construire à partir d'elles.**

Le monde est vaste, il est rempli de merveilles, de beautés, de splendeurs. Mais voguer sur les océans du monde ne veut pas pour autant dire voyager à travers la planète, cela veut dire s'ouvrir aux merveilles du monde pour apprendre, se construire, à partir de tout ce que le monde nous offre. Alors certes, les voyages dans son pays ou à l'étranger sont une manière d'apprendre et de se construire, mais nous pouvons aussi apprendre à travers des lectures, des vidéos, des films, des conversations, des conférences, des ateliers, en observant la nature et le monde autour de soi. Tous les détails qui font la vie sont des sources d'apprentissage pour grandir un petit peu chaque jour. Et apprendre, se nourrir de tous ces supports, ces sources d'apprentissage que nous offre la vie, c'est nous donner l'opportunité d'avoir une grande vie !

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Laissez cours à votre imagination pour créer un monde à votre fantaisie.**

L'imagination est un moteur puissant qui nous permet de grandir, de nous créer ou de nous détruire.

L'imaginaire, c'est cette capacité que nous utilisons pour nous projeter dans l'avenir et parfois nous choisissons de nous en servir et parfois nous la subissons.

L'imaginaire a plusieurs facettes : une facette négative, ce sont les moments où nous voyons les choses en noir, où il nous semble que rien ne va bien se passer. C'est une manière de noircir le tableau. Pas facile dans cet espace de revenir dans le présent et la réalité pour comprendre que ce n'est pas la réalité du moment et que personne ne connaît l'avenir. Parce qu'à cet instant, dans nos pensées, bien souvent nous croyons à ce que nous imaginons. Et à l'opposé, nous avons une facette positive, ce sont les moments où tout devient rose, beau et où nous pensons que tout va bien se passer et que la vie est merveilleuse. Cet aspect de l'imaginaire n'est pas une bonne chose non plus, car il y a illusion et de nouveau nous sommes dans un espace qui n'est pas la réalité.

L'imaginaire doit donc être une faculté que nous devons apprendre à maîtriser afin de pouvoir nous en servir pour créer et nous créer. Créer un dessin, un tableau, un projet... notre imaginaire nous aide pour penser la réalité et nous donner une direction, c'est ainsi que des choses exceptionnelles arrivent. Il a fallu de l'imagination pour penser qu'un jour nous pourrions marcher sur la lune !

Mais c'est aussi un moyen de créer sa vie en espérant le meilleur, mais sans oublier la réalité du présent. En fait, c'est un peu comme apprendre à devenir optimiste, utiliser son imaginaire de manière utile pour se créer mais sans tomber dans aucun excès.

Créez le monde pour le meilleur de ce qui est juste pour vous.

## **VOS RÉFLEXIONS**

**Observez le monde de plus haut, prenez du recul pour prendre les bonnes décisions dans votre vie.**

Lorsque nous sommes pris dans des moments de vie où il y a beaucoup d'intensité, de changements, de passage à l'action, nous oublions souvent de prendre du recul pour avancer. Nous avons tendance à poser des actions pour que les choses avancent.

En effet, nous avons bien souvent l'envie, le besoin que les choses avancent et avancent rapidement.

De plus, il existe aussi des moments qui sont difficiles et dans ces périodes-là, nous voudrions également que le temps passe plus vite. Nous sommes facilement pris dans cette envie de prendre des décisions et de passer à l'action.

Or la rapidité ne fait pas partie des besoins fondamentaux de l'être humain. Dans les moments où tout semble se bousculer, où tout semble triste et difficile, c'est la période la plus précieuse pour prendre du recul et prendre de la hauteur.

L'idée de prendre de la hauteur, du recul, c'est bien l'idée de changer notre regard sur la situation, de la voir de manière plus globale et parfois plus objective ou subjective de manière à avancer vers la prise de bonnes décisions dans notre vie.

## VOS RÉFLEXIONS

**La vie apprécie la variété, la couleur et la fantaisie.  
Intégrez ces éléments dans votre quotidien pour  
rendre votre vie plus belle, plus joyeuse et en  
harmonie avec votre vérité intérieure.**

Si nous observons le monde, nous pouvons observer toutes sortes de plantes, d'animaux, de couleurs, de mouvements, de comportements. La vie aime la variété, la fantaisie pour le plaisir de la vue, de la beauté, pour le culte de la différence et de l'unicité.

Non ! Rien de tout cela. Pour la seule et unique raison que toute unicité, différence, spécificité a sa raison d'être.

En effet, les plantes et les animaux ne cherchent pas à être originaux ou beaux, ils cherchent à vivre et à s'adapter à leur environnement pour trouver la meilleure manière de vivre et de survivre dans ce dernier.

C'est pourquoi je vous invite à observer toutes vos spécificités, vos différences, à observer ce que vous aimez comme ce que vous détestez et de chercher à en comprendre le sens, le bienfait, pour intégrer pleinement cet aspect de vous dans votre vie ou le changer pour votre bien-être... Car c'est par l'acceptation de votre unicité que vous trouverez le chemin vers votre vérité intérieure afin d'être vous-même pleinement pour vous et pour enrichir le monde.

## VOS RÉFLEXIONS



## REMERCIEMENTS

Je souhaite exprimer ma gratitude à toutes les personnes qui ont été présentes, qui m'ont fait confiance au cours de mon cheminement, et qui m'ont aidée à me construire. Grâce à vous, j'ai pu créer ma vie et donner naissance à cet ouvrage.

Merci à mon conjoint, soutien exigeant et inébranlable de toutes mes créations et nouvelles idées.

Merci à mes amies et amis, pour leur confiance en moi.

Merci à mes thérapeutes et coachs, pour m'avoir constamment poussée vers le meilleur.

Je remercie également toutes les lectrices et tous les lecteurs ; sans vous, tout cela n'aurait pas de sens.

Un énorme MERCI à vous tous.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Laure', with a long horizontal flourish extending to the right.

# ENVIE DE +

Bienvenue chez moi pour faire  
plus ample connaissance



Rejoignez Marie sur ses réseaux sociaux



# MARIE D'HAUTEFEUILLE



Dans un monde souvent marqué par l'agitation et l'incertitude, **Créer sa vie** vous offre un guide inspirant pour renouer avec votre essence profonde et orienter votre vie vers l'épanouissement. À travers **52 pensées** soigneusement sélectionnées, cet ouvrage vous invite à explorer et intégrer des réflexions qui enrichiront votre quotidien.

Chaque pensée, accompagnée de sages conseils et d'invitations à l'action, est conçue pour vous aider à :

- Découvrir la magie de la simplicité et la beauté des moments présents.
- Développer des habitudes et attitudes qui nourrissent votre bien-être.
- Transformer les obstacles en opportunités de croissance personnelle.

Que vous cherchiez à cultiver la paix intérieure, à renforcer votre confiance ou à illuminer votre chemin, **Créer sa vie** vous guide pas à pas dans cette aventure de transformation. Embrassez la richesse de chaque pensée et laissez-les devenir des instruments pour bâtir une vie qui résonne avec votre vérité intérieure.

**Transformez votre quotidien, une pensée à la fois, et faites de votre vie une œuvre d'art.**

