



LE GRIMOIRE DU BIEN ETRE

# L'OCÉAN

EST EN TOI

STEPHANIE SAMADHI

[WWW.SAMADHIBIENETRE.COM](http://WWW.SAMADHIBIENETRE.COM)

# LE GRIMOIRE DU BIEN ETRE



21 jours de capsule introspective

Cet ebook est né de l'idée de vous partager mes textes  
qui sont des réflexions personnelles.

Au début de mon cheminement, tous les matins, j'avais un grand  
besoin de lire des phrases inspirantes pour démarrer ma journée.

Puis, j'ai commencé à écrire moi même mes capsules introspectives  
et à les partager sur mes réseaux sociaux.

Aujourd'hui, j'ai choisi d'en compiler quelques unes  
sur ce format pour vous.

Pour chaque jour vous rappeler que l'immensité de l'océan  
est en vous !

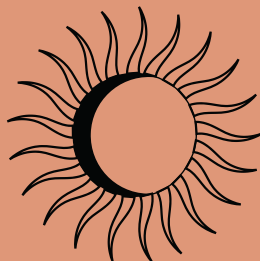
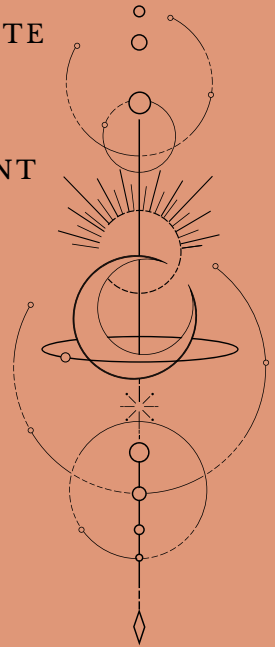
Bonne lecture !

Sté ♥

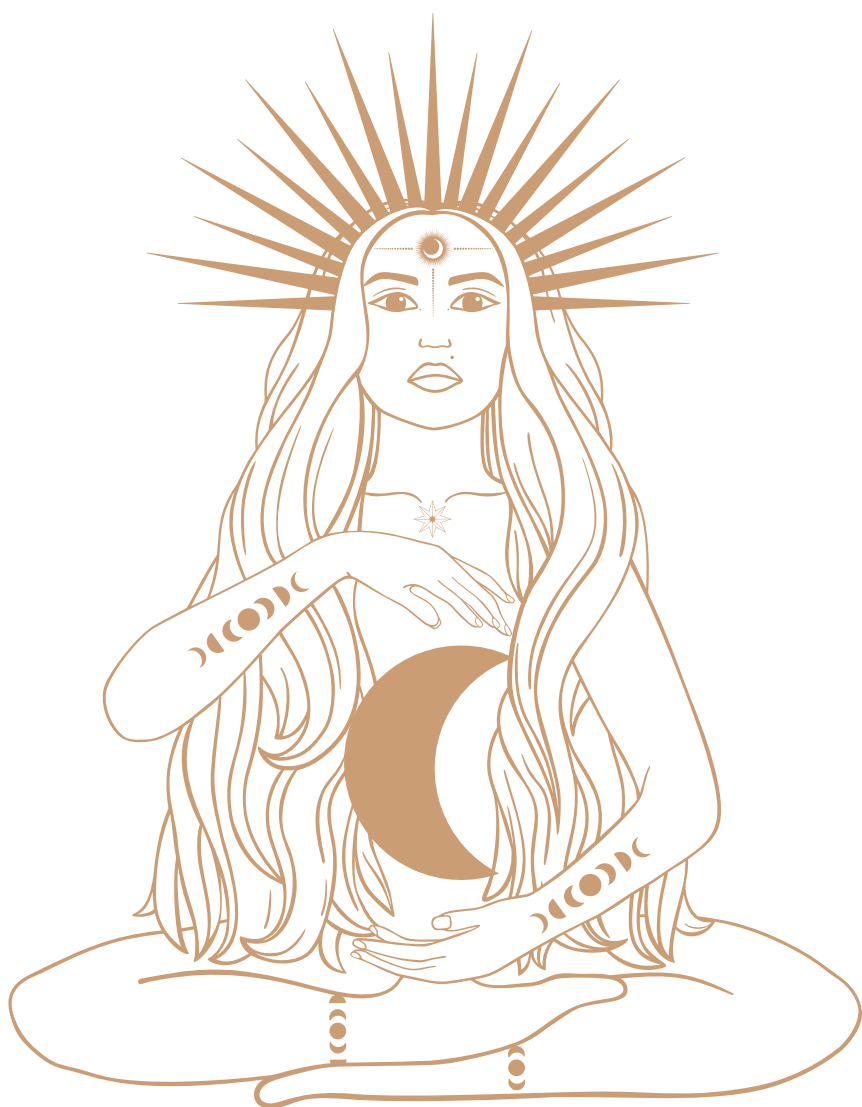


## LE GRIMOIRE DU BIEN ETRE

- 1 LA PERFECTION MALADIE DU SIECLE
- 2 SOYEZ VIVANT
- 3 RESPONSABILITE
- 4 LA RELATION LA PLUS IMPORTANTE
- 5 LES RELATIONS RÉVÉLATRICES
- 6 BRISER VOS LIMITES
- 7 UN NOUVEAU JOUR
- 8 UN COUCHER DE SOLEIL ECLATANT
- 9 VOTRE VIE EST PRÉCIEUSE
- 10 UN SILENCE, UNE AVENTURE
- 11 IL EST VENU LE TEMPS
- 12 ETRE ALIGNÉ(E) AVEC SOI
- 13 N'ATTENDS PAS
- 14 LE FEMININ SACRÉ
- 15 CRÉATION & MATÉRIALISATION
- 16 DEVENIR SOI
- 17 UN CHEMIN SANS OBSTACLES
- 18 SOIS TOI MÊME
- 19 FAIRE, PENSER ET ACTER  
DIFFEREMENT
- 20 IL N'Y A PAS D'URGENCE
- 21 ARRÊTE D'AGIR SI PETIT



LE GRIMOIRE DU BIEN ETRE





Nous nous couvrons le visage avec des tonnes de maquillage en faisant cela nous essayons de réparer les choses visibles.

Alors que c'est l'Âme qui a besoin d'une attention.

Comment peux-tu t'attendre à ce que quelqu'un d'autre t'aime quand tu ne t'aimes pas toi-même ?

Il faut être content de soi, peu importe comment tu regardes à l'extérieur, ce qui compte c'est ce qui se trouve à l'intérieur.

Aujourd'hui, je veux partager avec toi une photo de moi sans maquillage, je sais que j'ai des rides sur le visage mais je veux que tu voies au-delà.

Je veux accepter et réconcilier avec moi-même la vérité.

Je veux aussi que tu te réconcilies avec toi-même tel que tu es et que tu t'aimes telle que tu es...

-Julia Roberts -

La maladie de la perfection est valable pour tous les contextes de la vie.

La perfection entraîne la procrastination et le contrôle des choses ne laissant plus de place à la fluidité de la vie. C'est un cercle vicieux.

Derrière les personnes perfectionnistes (j'en étais une) il y a une blessure souvent inconsciente : celle de se mettre la pression pour mériter leur "place", d'être reconnues et aimées.

S'aimer c'est "panseur" ces malaises intérieurs et reconnaître que la perfection n'a jamais de limites et qu'elle nous épuise.

Quand on se libère du désir de perfection, on devient libre d'être !

Sté ♥

SOYEZ VIVANT !



Soyez vivant !

Soutenez ce processus,  
cette vie qui est en vous !

Planifiez du temps pour vous !

Vous êtes la personne la plus importante !

Écrivez, peignez, dansez, marchez, méditez !

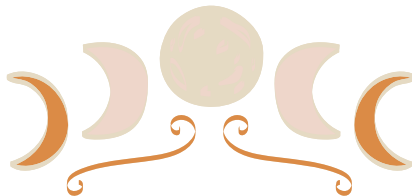
Soyez tendre avec vous même et avec votre corps !

Écoutez le, laissez le vivre, laissez le respirer !

Même dans les moments éprouvants, soyez attentif à lui !

Éveillez vous à la Vie !

Sté ♥



## RESPONSABILITÉ



Être responsable est une qualité qui se développe lors de nos prises de conscience.

Être responsable consiste à assumer seul son sillon, ses rythmes, ses croyances, ses points de vue, cite William Berton.

La responsabilité consiste à ne pas rendre l'autre responsable de son mal être mais à chercher en soi, tel un Sherlock Holmes, le pourquoi de ce mal et peut être de se faire accompagner (car l'oeil d'un "détective" extérieur permet de voir au delà des blocages mentaux).

L'autre n'étant que le miroir de nos blessures.

Chaque fois que vous suivez quelqu'un au lieu de vous laisser guider par vos propres pas, si vous collez à la réalité d'une autre personne, vous créez une somme de choses à pardonner un jour. A vous et à elle.

Car les pas de cette personne ne vous amèneront pas à l'endroit que vous escomptiez, continue William Berton.

Quand nous sommes responsable, nous agissons dans ce sens et donc assumons nos choix.

Nous ne pouvons pas, par conséquence en vouloir à l'autre ou à soi de ne pas avoir osé faire ce qui nous semblait juste (car tout est expérience dans la vie).

Nous ne pouvons pas, non plus, ressentir de la culpabilité car nous marchons sur notre propre chemin,

Nous offrons, alors, à la personne ce cadeau infini, de faire, elle aussi, son propre chemin.

Et qui y a t il de plus merveilleux que de s'accompagner mutuellement ?

Sté ♥

LA RELATION LA PLUS IMPORTANTE EST  
CELLE QUE NOUS ENTRETENONS AVEC  
NOUS MÊME



La qualité de cette relation et la conscience que nous allons y mettre colorera toutes nos autres relations et également la vision globale que nous aurons de la vie.

Nos croyances, entre autres, conditionnent nos rapports intérieurs et extérieurs.

Il est important, dans notre cheminement, d'apprendre à connaître nos fonctionnements inconscients pour ensuite les "switcher" en schémas aidants et constructifs.

Le secret pour créer plus de légèreté, de sens consiste à se connaître, comprendre, accepter puis à accueillir et enfin transformer !

Je dis souvent aux élèves qu'il faut s'écouter. Mais il y a parfois une incompréhension de quelle partie de nous il faut écouter.

Il faut écouter la partie que nous nommons supérieure. Celle qui nous guide à développer des qualités, à nous dépasser, à nous révéler dans notre puissance intérieure.

Il faut accueillir la partie de nous qui se sent victime, impuissante, frustrée car elle a quelque chose à nous enseigner.

Et c'est à travers son enseignement que nous apprenons à grandir et donc à nourrir notre partie supérieure.

Accueillir nos polarités pour (re)trouver l'équilibre intérieur, Transformer pour (re)trouver la puissance intérieure, Voici les clés de notre intériorité.

Sté ♥





LES RELATIONS :  
RÉVÉLATRICES DE NOTRE INTÉRIEUR



Le quotidien, les relations, la vie sont notre initiation.

Pour savoir où nous en sommes sur notre chemin intérieur, il faut regarder ce qui est à l'extérieur.

Car l'extérieur est le prolongement de notre vibration interne.

Nous sommes responsables de notre écologie intérieure.

Notre environnement et tout ce qui le compose nous montre la voie de ce que nous devons guérir en nous.

Je rejoins parfaitement Thierry Janssen sur ce texte que je vous partage :

L'autre ne nous blesse pas,  
il nous révèle simplement que nos plaies n'étaient pas guéries.

Nous avons cru que la rencontre avec un autre nous avait guéri.

Sté♥

LES RELATIONS :  
RÉVÉLATRICES DE NOTRE INTÉRIEUR



C'était une illusion, car la guérison ne vient jamais de l'extérieur, toujours de l'intérieur.

La relation avec l'autre est donc pour nous un révélateur de nos manques et de nos souffrances cachées.

Croire qu'une relation, quelle qu'en soit la nature, peut nous faire oublier nos manques et nos souffrances est un leurre.

Cela conduit inévitablement à la déception.

En revanche, si nous envisageons nos relations avec les autres comme une opportunité de nous connaître, nous pourrions commencer à combler nos besoins et guérir nos blessures.

Tant que nous nous berçons de l'illusion que l'autre possède la clé de notre bonheur, nous restons dans un état de dépendance.

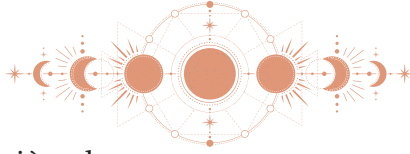
L'autre représente une drogue dont le sevrage nous est intolérable.

Le manque réveille notre souffrance, notre crainte et donc notre colère.

- Thierry Janssen -

Sté ♥

## BRISER VOS LIMITES !



Faites sauter la barrière de vos contraintes,  
Mobilisez votre volonté,  
Exigez la liberté comme un droit,  
Soyez qui vous voulez être !  
Découvrez ce que vous aimeriez faire et faites tout votre possible pour y parvenir !  
- Richard Bach -

Notre volonté doit être plus grande que tout ce qui nous retient dans des schémas répétitifs qui entraînent les mêmes conséquences.

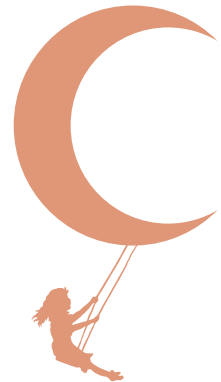
Cette volonté nous démarque, en tant qu'être humain, et nous devons la faire vibrer dans notre 3ème centre (centre d'énergie du plexus solaire).

Elle nous permet de garder le cap, de sortir des sentiers battus pour aller au delà des émotions et des méta-programmes qui ont maintenu nos rêves hors de notre portée (par peurs ou jugements).

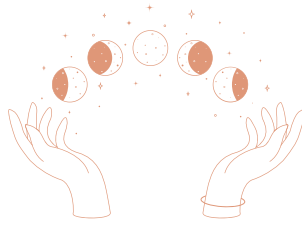
D'aller un peu plus loin que l'endroit où nous avons l'habitude de nous arrêter; car c'est dans cet espace que se produisent les miracles.

C'est dans cet espace que se trouve notre liberté,  
C'est dans cet espace que se contient notre créativité,  
C'est l'accès à qui nous sommes vraiment,  
C'est la porte de la matérialisation de nos rêves !

Sté ♥



## UN NOUVEAU JOUR



Nous ne commençons pas la journée avec les bagages inutiles de la veille,

Nous devons les laisser derrière nous et commencer une nouvelle journée avec une intention, une ouverture et une présence neuve et fraîche,

Nous devons être présent à cette journée qui naît avec l'esprit du débutant et redécouvrir les choses connues avec humilité et simplicité,

Pour cela chaque soir avant de nous endormir, nous pouvons pratiquer la gratitude pour la journée qui vient de se dérouler.

Gratitude pour tout ce que nous avons reçu, dans la joie de jolis moments et des belles rencontres,

ainsi que dans la richesse de l'apprentissage d'un moment où d'une rencontre plus difficile,

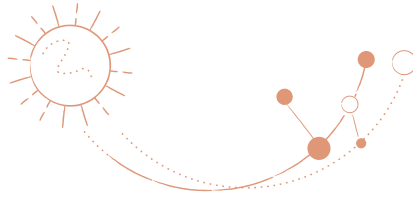
Nous clôturons alors, une journée avec conscience, reconnaissance et nous ouvrons notre coeur à la compassion pour nous et pour les autres.

La gratitude est le feu du coeur

C'est la voie de la félicité !

Sté ♥

VOUS TROUVEZ UN COUCHER  
DE SOLEIL ÉCLATANT ?



Vous l'êtes aussi.

Ce qui est à l'extérieur est à l'intérieur.

Reflétez votre propre lumière et brillez !

Rayonnez la joie et la gratitude !

Ce sont les deux moteurs les plus puissants du succès.

Estampillez chaque chose que vous créez avec votre propre  
vibration.

Soyez lumineux et vous accomplirez votre objectif.

Rien de grand ni rien d'authentique en ce monde n'a jamais été  
accompli sans une énergie positive et puissante !

Sté ♥



Dis moi,  
Qu'entends-tu faire  
De ton unique,  
Sauvage  
Et précieuse Vie?  
- Mary Oliver -

Il y a mille et une façon de  
créer sa vie,  
De la réinventer,  
De lui donner un sens véritable,  
De trouver l'étincelle qui fera  
toute la différence,  
De la rendre sacrée et  
précieuse.

Vous ne trouverez rien de cela  
en magasin ou dans une  
publicité.

L'engagement et  
l'investissement sur vous même  
est la clé de la liberté intérieure.

Nous sommes la Vie qui renaît  
chaque matin et même dans les  
moments les plus sombres il  
faut se souvenir de cela.

La confiance et la foi en soi  
nous enseignent que rien de ce  
qui est vrai ne se perd.

Gandhi nous parle d'une vision  
intemporelle.  
Lorsque l'espoir se perd, se  
rappeler que la vérité et  
l'Amour ont toujours triomphé.

La confiance peut renaître,  
L'Amour revivre,  
Rien ne reste figé, tout bouge  
constamment.

Vous possédez en vous cette  
noble puissance.

Ne laissez personne vous faire  
croire le contraire.

Ne perdez pas votre temps,  
Laissez votre coeur vulnérable  
embrasser la Vie!

C'est cette vulnérabilité qui est  
votre force intérieure.

Je dis aux élèves que lorsque  
qu'on vient sur son tapis on ne  
cherche rien.

Au contraire on vient sur son  
tapis pour...  
laisser quelque chose !

VOTRE VIE EST PRÉCIEUSE



Une douleur, une souffrance, quelque chose de lourd, de rigide,  
de fermé,  
Et quand on laisse cette chose sur le tapis  
On renaît,  
On s'ouvre naturellement à l'allègement, à la confiance et à  
l'Amour.

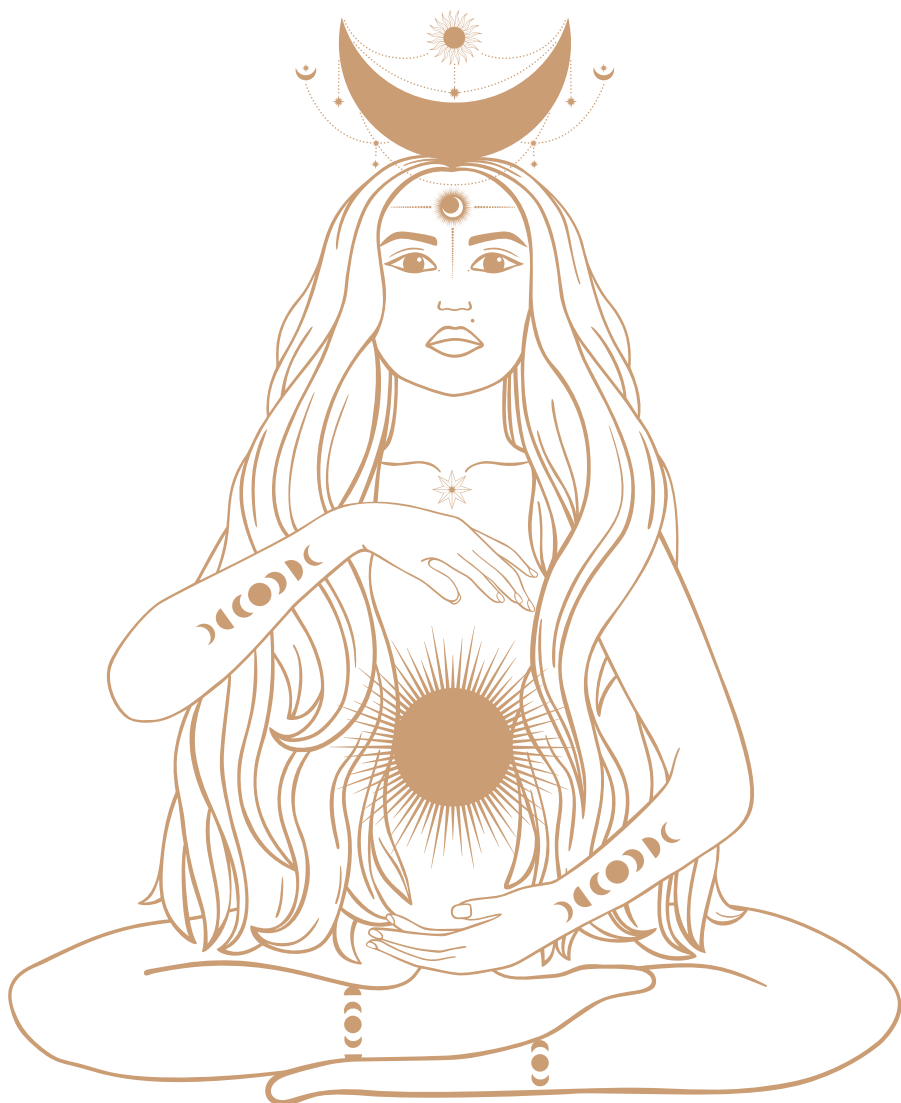
Nous repartons ouverts à notre vulnérabilité et à notre puissance  
à la fois !

Votre Vie est précieuse et vous êtes précieux !

Ne l'oubliez jamais même dans la nuit la plus sombre.

Om Shanti  
Sté ♥







## LE SILENCE, UNE AVENTURE ?



L'homme moderne redoute le silence car il pressent, confusément, que le silence est une terre de confrontation avec l'essentiel, avec nous même, avec notre vocation d'homme.

Il faut plonger dans le silence comme on s'aventure dans le désert.  
Il nous faut retrouver le chemin du silence.

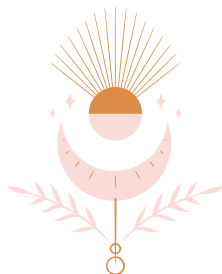
- Théodore Monod -

Le silence est un révélateur,  
Le silence est un grand guérisseur,  
Il n'y a rien à lui enlever, rien à lui ajouter  
Il EST,  
À travers lui, nous nous rencontrons tels que nous sommes  
À travers lui, nous nous aimons tels que nous sommes  
À travers lui nous nous transformons subtilement  
Ne le négligeons pas, surtout à notre époque bruyante,  
Et ne sous-estimons le pouvoir du silence.

Tentez l'aventure et comme toute nouvelle aventure elle peut être au début difficile. En tout cas elle sera porteuse d'équilibre et de sérénité.

Le silence est la source de toute création !

Sté ♥





Il est venu le temps de s'éveiller à l'évidence de l'Amour !  
Quand l'Amour est là, la peur n'a pas de place.

Je parle pas ici de l'Amour humain,  
Je parle de l'Amour véritable,  
L'Amour de la Vie, de l'Univers, de l'Humanité,  
De la confiance,  
De la Foi véritable en Soi et en la Vie.

Tant que nous choisirons la peur, nous ne prendrons pas de hauteur, nous resterons étriqués et toutes nos décisions seront liées à elle

La véritable liberté c'est l'Amour !

Et nous avons toujours le choix, le libre arbitre de prendre la voie de l'Amour ou celle de la peur.

Sté ♥





Connaissez vous ce sentiment qui monte depuis les entrailles du corps et qui vous fait sentir que de toute façon vous ne serez pas la hauteur.

Pas à la hauteur de l'événement, de la situation, de la personne,

Que vous n'êtes pas assez parfait, assez bien, assez intelligent,

Que de toute façon il vaut mieux ne pas y aller, ne pas bouger, qu'il est préférable de rester en retrait et de ne pas tenter.

Rester dans sa zone de confort c'est tellement mieux, de ne pas risquer de se ridiculiser, de se sentir petit, gauche, Peur de ne pas être reconnu, apprécié, aimé, d'être jugé Et si la peur était là comme un challenge à relever pour prendre conscience de sa vraie valeur ? Si elle était là pour nous apprendre le courage, pour être bravée ?

Là pour pouvoir se dire : Waouhhh! Je l'ai fait!!! Je l'ai vraiment fait!!! Moi!!!! Si elle était là pour nous apprendre à grandir et vivre au delà des possibles ?

Là pour se sentir infiniment plus grandiose que nos limitations mentales ?

Tout ce dont tu rêves se trouve derrière tes peurs !

Alors Go !!! Vas y fonce ! Et la réalité est que tu es parfaitement parfait, intelligent, que tu as de la valeur, que tu as ta place dans le monde et que tu peux apporter quelque chose à quelqu'un en te réalisant.

Et si sur ce chemin tu rencontres quelqu'un qui te montre qu'il est mieux que toi ça lui appartient !

Et dis toi que c'est un manque de confiance de sa part et quelque part tu l'as impressionné et qu'il s'est senti en danger ! Brave ta peur !!!

Sté ♥

Comment pourrais-tu définir le fait de te sentir aligné(e) avec toi même ?

Pour moi, être aligné(e), est quelque chose de profond. C'est une véritable volonté à voir réellement tout ce qui se trame à l'intérieur de moi.

Ce n'est pas toujours agréable de voir, encore aujourd'hui, comment par peur de déplaire par exemple, je me voile la face, comment je peux me mentir ou m'inventer des histoires !

Ce qui est flagrant, après toutes ces années de dev perso, c'est que je le sens dans mon corps !

Je me sens vraiment physiquement désalignée ! Et je prends conscience que ce que j'ai pu dire ou faire sonne faux à l'intérieur de moi.

Ce ressenti permet de me corriger et d'avancer vers plus d'alignement. Je repère aussi pourquoi j'ai eu cette réaction.

Je m'emploie tous les jours à rester au plus près de mon alignement par mes actions et par ma communication.

Il a fallu que j'intègre que je ne peux être aimée par tout le monde, et que ce que ressent l'autre ne m'appartient pas.

L'alignement consiste à être authentique et cela demande à lever les voiles de l'égo !

L'égo, qui dans sa première fonction est de nous protéger, revêt différents masques parfois difficile à observer !

Le pouvoir personnel vient de la connaissance des masques que nous portons par peur, par habitudes, par conditionnements.

Tous ces rôles nous empêchent d'avancer, d'oser, de créer et nous coupent de notre élan vital.

S'aligner avec soi c'est écouter ses tripes, sa sagesse, son intelligence du coeur et celle de son corps.

C'est apprendre à guérir ses différentes personnalités souffrantes et oser avancer vers l'inconnu d'être soi au delà !

Enjoy !  
Sté ♥

N'ATTENDS PAS LE SUCCÈS, LE BONHEUR, L'AMOUR,  
DEVIENS LE !



Penser transformer quelque chose ne changera rien,  
Passer à l'action pour transformer changera tout !

Il faut unir la pensée et l'action.

Je partage souvent dans mes enseignements :  
Une prise de conscience, c'est bien néanmoins s'il n'y a pas  
d'action dans la matière ça restera qu'une prise de conscience.

L'action par le corps est importante.

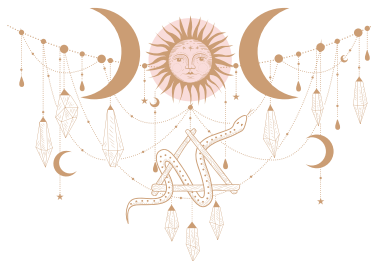
Il y a quelques années, je me croyais timide et pas douée pour la  
communication.

Cependant mon rêve d'enseigner, a été plus fort que toutes ces  
croyances limitantes.

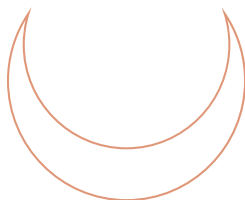
J'ai fait des petits pas tous les jours en ce sens. Tous les jours, j'ai  
osé à travers la parole, d'aller au delà de ma timidité.

J'ai osé avoir un regard plus présent quand je parlais aux gens.  
J'ai appris et appliquer à avoir une posture corporelle plus  
confiante.

Sté ♥



N'ATTENDS PAS LE SUCCÈS, LE BONHEUR, L'AMOUR,  
DEVIENS LE !



Certains jours étaient moins faciles que d'autres. J'ai choisi et je choisis encore la force, la persévérance, la résilience plutôt que l'amertume, le découragement.

Je décide d'être responsable de mon propre bonheur et je réitère chaque matin cette décision. Je décide de devenir et d'incarner qui je suis réellement au fond de moi, au delà des couches de peurs et de croyances.

Je sais que nous pouvons toutes et tous créer la vie qui nous fait vibrer ! Parce que je l'expérimente et parce que nombre de personnes le vivent aussi !

A quoi ressemblerait ta vie si tout était possible ?

Quelle(s) action(s) peux tu mettre en place pour faire un pas vers tes rêves ?

99% de pratique, 1% de théorie  
20% de réflexion, 80% d'action

Enjoy !

Sté ♥



## LE FÉMININ SACRÉ



Le féminin sacré est le trésor que toute femme peut développer en elle.

Par sa matrice, toute femme est connectée à la source du cœur et du sacré.

La femme, connectée à son féminin sacré, est la femme qui prend le temps de se retrouver pour s'écouter.

Ce temps de retour et d'écoute permet d'entrer dans le chemin de guérison.

Le féminin peut décider de guérir de ses blessures et de ses mémoires souvent liées à de la violence, d'abus et de pertes en tout genre, de soumission...

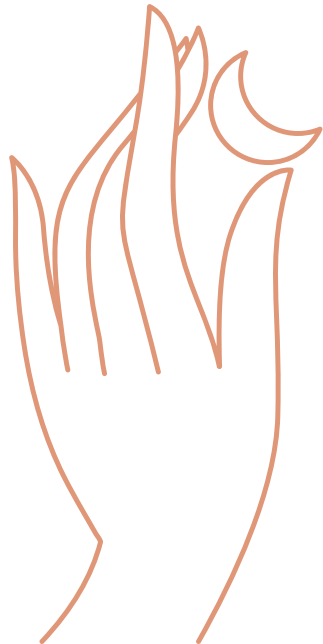
Car le féminin est le réceptacle et en tant que tel, il porte en lui l'amour et la capacité de pardonner pour sublimer. Il devient la beauté et la puissance intérieure.

Lorsque le féminin se guérit, il est alors possible pour lui d'accueillir le masculin.

Le femme et l'homme peuvent ensuite cheminer avec amour et respect mutuels.

Pour tout résumé, une femme doit s'aimer avant d'aimer un homme.

Sté ♥





En alchimie, le soleil et la lune sont les deux énergies fondamentales qui régissent le Tout.

L'énergie de la Lune représente la création, le yin, le féminin, Isis, l'intériorité, la profondeur,

Et le Soleil représente l'action dans la matière, le yang, le masculin, Adam, l'extérieur, la surface

Pour moi tout provient de la création, c'est elle qui soutient l'action dans la profondeur par le commencement : tout part de soi.

Hermès cite :

Ce qui est en bas est en haut,

Et,

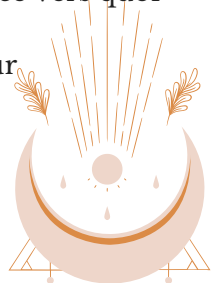
Ce qui est en haut est en bas,

pour les miracles d'une seule chose.

Tout cela nous parle de la réunion de ces énergies en chacun de nous et également à l'extérieur.

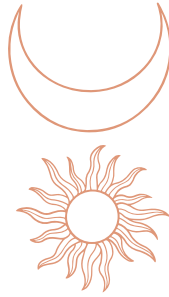
Ce symbole représente ce vers quoi je tends et ce vers quoi j'accompagne les personnes : connecter leur potentiel, les développer par leur accomplissement intérieur, pour leur accomplissement extérieur.

Sté ♥





## DEVENIR SOI



Ça veut dire quoi ?

Depuis 20 ans que je suis dans le développement personnel, j'ai mis du temps à comprendre toutes les phrases de type :

- Deviens la meilleure version de toi !

Ok... donc je dois être qu'amour et "lumière" tellement que je me laisse littéralement empiéter par les autres jusqu'à me perdre...

- Deviens qui tu veux être !

Ok... donc je dois être ce que je ne suis pas vraiment parce que je veux devenir quelqu'un d'autre.

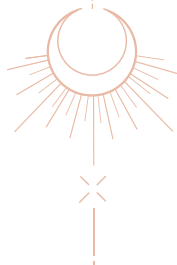
Bonjour les prises de tête !

J'ai intégré aujourd'hui que nous n'avons pas devenir quelqu'un de mieux car nous sommes déjà tout !

Et j'ai trouvé une phrase qui résonne plus profondément avec mon expérience et ma compréhension :

☀ Laisse éclore la personne que tu es véritablement ☀

Et tout prend son sens !





Car nous avons construit une personnalité au cours de notre enfance. Ce que nous appelons un moi de surface.

Ce moi de surface s'est créé par les conditionnements, les injonctions, les impressions que nous avons reçus enfant, dans le but d'être aimé principalement de nos parents.

Adulte, nous continuons à fonctionner sur ce mode de surface.

En fait, au fond de nous se trouve une partie authentique et unique, qui porte des potentiels incroyables.

Devenir soi, c'est se libérer des freins, des obstacles, des peurs, qui sépare le moi de surface, pris dans les peurs, les blessures, le jugement, le regard des autres... de notre moi profond.

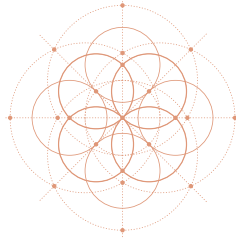
Les freins peuvent provenir du karma perso (peurs, croyances limitantes, traumatismes gardés dans la mémoire cellulaire) et également de l'héritage générationnel (sous forme de lois, de mémoire familiale où nous reproduisons et opposons des schémas inconsciemment).

Connecter sa puissance, c'est se rapprocher de ce moi profond !

Il est notre singularité !

Avez vous conscience de vos 2 moi ?

Enjoy !  
Sté ♥



Si vous trouvez un chemin sans obstacles, méfiez-vous. Il est probable que ça ne mène nulle part !

- Constancio Cécilio Vigil -

Ce sont justement les obstacles et les défis qui nous sortent de notre zone de confort qui nous mènent vers des expériences différentes avec des apprentissages indispensables pour trouver notre chemin dans la vie.

- Alejandro Jodorowsky -

C'est au delà de nos habitudes que nous allons explorer nos potentiels.

C'est à travers nos défis que nous nous rencontrons réellement !

Il suffit d'oser ! De sauter le pas !

Il n'y aura, de toute façon, pas d'échec car rien que le fait d'avoir osé constitue une réussite.

Cette expérience viendra nourrir la confiance, la joie !

Peut être il faudra réajuster, rééquilibrer l'expérience car tout est perfectible mais rien n'est parfait !

Alors osons sortir de notre zone de confort, il y a tant à apprendre et à découvrir sur nous même, les autres et le monde !

Sté ♥

## SOIS TOI MÊME



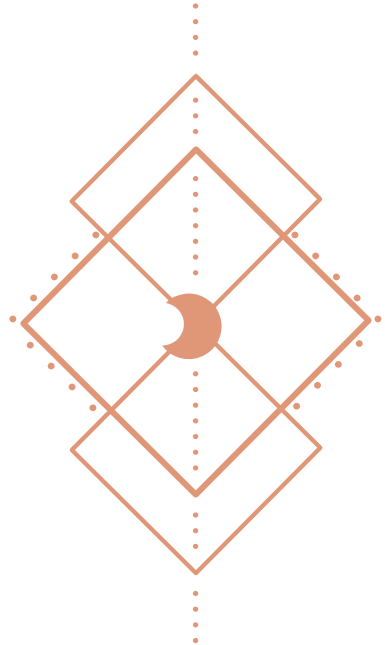
La vie est précieuse telle quelle.  
Tous les éléments pour ton  
bonheur sont déjà là.

Il n'y a pas besoin de courir,  
De lutter,  
De chercher.  
Juste être.  
- Thich Nhat Hanh -

Sublimer les frustrations,  
S'autoriser à voir d'un autre  
point de vue,  
Pratiquer la gratitude,  
Accueillir ce qui est, comme  
égal ce qui est,  
Changer ses habitudes, ses  
croyances et pensées pour avoir  
plus de liberté,  
Nourrir sa créativité,  
Reconnaître sa puissance,  
Avoir foi en soi et en la Vie et  
oser...

Car oui tout cela est déjà là...

Sté ♥



FAIRE, PENSER ET ACTER DIFFÉREMENT  
POUR VIVRE PLEINEMENT



Regardons les choses en face :

Si nous gardons les mêmes habitudes, les mêmes croyances qu'hier, il est logique que notre demain ressemble beaucoup à la veille.

Si nous changeons rien, notre avenir n'est finalement qu'une rediffusion de notre passé.

C'est pour cela que nous vivons certaines problématiques pendant des années alors que le contexte et les protagonistes changent.

Rester dans notre zone de confort inconfortable (par peurs, blocages...) nous limite.

Certes cela est familier et connu mais ne constitue en aucun cas qui nous sommes et ce que nous pourrions créer au delà de cette zone.

Il est fondamental de se poser des questions :  
Que voulons nous vraiment dans notre vie ?

La vie ne se limite pas à ce que nous avons déjà vécu, elle est bien plus large que cela.

Êtes-vous prêt à vous engager, à vous investir pour créer une vie qui vous convient, pour quelque chose de nouveau, que peut être vous désirez depuis longtemps mais que vous n'osez pas ?

Pour faire quelque chose que vous n'avez eu et que vous désirez,  
Il faut faire quelque chose que vous n'avez jamais fait.

Bien sûr il faudra traverser la peur de l'inconnu, de l'échec...

Mais,  
Tout se trouve au delà...

Sté ♥

IL N'Y A PAS D'URGENCE



L'été ne se précipite pas vers l'automne.

Un petit brin d'herbe n'essaie pas de grandir plus vite que son voisin.

C'est le mental, qui se sent séparé de la totalité, qui veut tout et tout de suite.

Il veut tout contrôler !

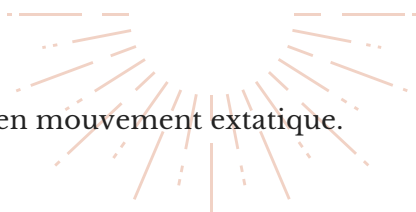
Aie confiance,  
S'il n'y a pas encore de réponse, de solution,  
rien ne sert de te précipiter.

Dans le fond, au delà de la forme, les solutions sont déjà là.

Laissez les émerger au bon moment, qui sera le moment parfait pour toi.

Sté ♥





Car tu es l'univers en mouvement extatique.

- Rumi -

L'ordre et l'harmonie sont associés à des "lois" naturelles qui régissent l'univers.

Une de ces lois est la loi du rythme.

L'univers a ses propres rythmes qui se succèdent sans fin.

Pour moi l'impermanence fait partie de cette loi, de ce mouvement éternel qui fait que tout passe.

Aller contre cette loi (et contre les autres d'ailleurs) est "anti naturel".

C'est comme nager à contre courant et s'étonner d'être épuisé.

Accueillir l'impermanence,  
le mouvement éternel,  
le rythme cyclique qui font également partie de nous, c'est se laisser glisser dans l'extase qu'est la Vie.

Et lorsque nous laissons emporter le fluide, le courant nous guider, nous pouvons alors vibrer notre grandeur.

Rien ne sert de lutter ou de combattre la Vie,  
L'accueillir,  
Voir sa beauté,  
Écouter ses enseignements,  
Vivre en pleine conscience,

Revenir à soi et comprendre pourquoi nous vivons telle ou telle expérience c'est exprimer sa grandeur en tant qu'être humain.

Et réaliser que nous sommes l'extase de Vie !

Vous allez me dire :

- Ok Sté ! Tout ceci est de la belle théorie !

A quoi je vous répondrai :

- La théorie doit être expérimentée pour devenir une pratique qui devient ensuite un nouvel art de vivre en conscience !

Je pourrai vous dire que pendant très longtemps j'ai cherché à contrôler tout ce qui me semblait filer entre les doigts.

N'entretenant qu'une souffrance plus profonde,  
J'ai décidé un jour de changer de point de vue et de faire l'expérience avec les outils théoriques que j'avais acquis lors de mes formations.

Et c'est alors qu'en changeant ma vision,  
de passer du contrôle à l'accueil de ce qui est et de ce qui s'en va,  
c'est toute ma souffrance qui s'est changé en sérénité et en foi en ce qui est et en ce qui s'en va !

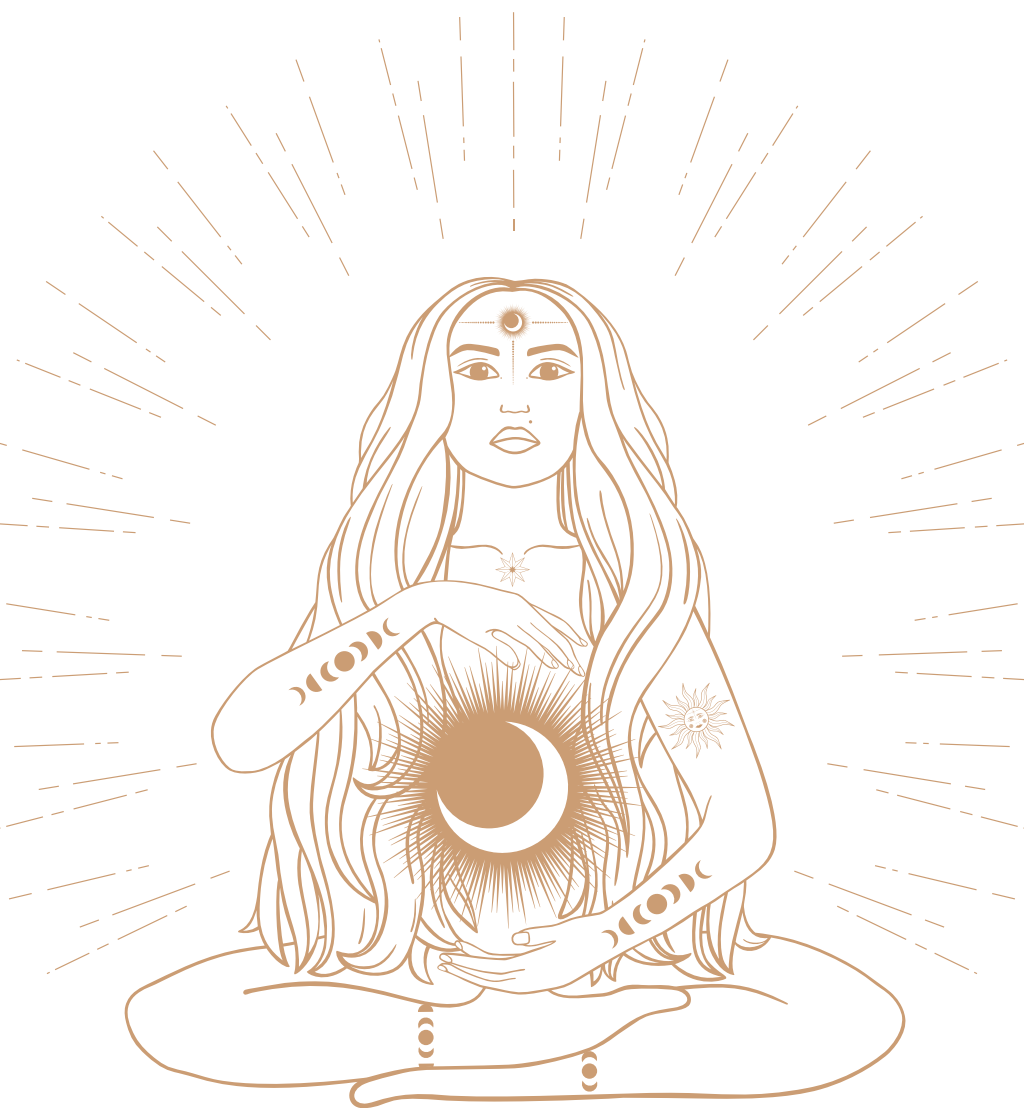
Alors certes cela demande une remise en question de soi envers soi mais je peux vous dire que c'est la plus belle liberté que nous pouvons mettre en place !

Alors ne me croyez pas,  
faites l'expérience vous même !

Om Shanti

Sté ♥





## LE GRIMOIRE DU BIEN ETRE



Je vous remercie pour votre lecture.

Retrouvez moi sur mon site internet :  
[www.samadhibienetre.com](http://www.samadhibienetre.com)

Sur les réseaux sociaux :  
Instagram, Facebook & YouTube

Samadhi Bien Etre  
Retraites de Yoga & méditation  
Stages & Cercles de Femmes  
Événements Yoga  
Coaching via Bioénergie Quantique

Samadhi Yoga Studio  
Cours & ateliers de Yoga

Enjoy,  
Sté ♥





Toute reproduction ou utilisation externe d'éléments, tels que les textes, dans d'autres publications électroniques ou imprimé, ou exécution publique, est interdite sans l'agrément de l'auteur.

