

INSTINCT'ANÉ

#4

Le MAG' du Zen, Bien-être & Partage

PRINTEMPS 2020

CHEMINEMENT
HOLISTIQUE

Cocoon Vibes

CHARGE
MENTALE

Hortense

TON ANIMAL
TOTEM

La Sagesse du Koala

*Dame-Nature
en Lentitude...*

ALIMENTATION &
ENDOMÉTRIOSE

Par "Elle"

ÉNERGÉTIQUE
CHINOISE

Shanti Conseils

PHYSIQUE
QUANTIQUE

Joelle



NAMASTÉ - SOMMAIRE

INSTINCT'MIND - PRINTEMPS & ÉNERGÉTIQUE CHINOISE
Conseils Bien-être de Shanti ----- Page 6

INSTINCT'VIEW - HOLISTIQUE & SANTÉ
Cheminement Holistique de Cocoon_Vibes ----- Page 10
Alimentation & Endométriose par Elle ----- Page 12

INSTINCT'CHRONIC - TON ANIMAL TOTEM
La Sagesse du Koala ----- Page 16

INSTINCT'PLUME - NOS PARTAGEUSES DE PLUME
Hortense & La Charge Mentale ----- Page 20
Joelle & la Physique Quantique ----- Page 22

INSTINCT'PARTAGE
Nos Coups de Coeurs du Moment ----- Page 26

CONTRIBUTIONS

© Shanti - Bien-être & Spiritualité
© cocoon_vibes
© beeyourself.coaching
© joelle.merrier.geoff
© RadiOmGirlZ

Crédit-Photos

© Pixabay - <https://pixabay.com/>
© Canva - <https://canva.com/>

REDACTION

PEYART @INSTINCTANE

Rédactrice - Graphiste Spirituelle

© Contenus et graphismes - Tous droits réservés

NOUS CONTACTER

SITE WEB

INSTAGRAM

FACEBOOK

PAR MAIL

<http://instinctane.com/>

[@instinctane.lemag](https://www.instagram.com/instinctane.lemag)

[facebook.com/instinctane/](https://www.facebook.com/instinctane/)

deplumesenpartage@gmail.com



DAME-NATURE EN ZENTITUDE

La thématique de cette édition a été pensée
il y a de cela quelques mois,
car l'inspiration d'Instinctané Le Mag
ne vient pas à la demande, mais plutôt à l'intuition.

Doit-on y voir une synchronicité ou pas,
mais Dame-Nature en Zentitude porte bien son nom,
en cette période particulière que vit notre planète,
où la nature reprend ses droits.

Une nouvelle collaboration artistique
s'est jointe à nous pour cette édition printanière...

Merci à @RadiOmGirlZ
pour sa participation graphique
à travers ses mandalas !

Nos périodicités vont évoluer !

Nous avons pris le parti
de rendre sa juste place
à notre Web Mag
en le liant ainsi
au Cycle des Saisons...

4 SAISONS, 4 PARUTIONS...

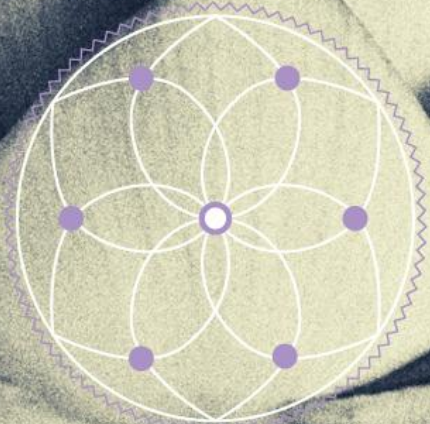
Printemps | Avril-Mai-Juin
Été | Juillet-Août-Septembre
Automne | Octobre-Novembre-Décembre
Hiver | Janvier-Février-Mars

New!

LANCEMENT DE NOTRE SITE WEB - <http://instinctane.com/>

Pour vous permettre de télécharger toutes les éditions du Mag !

Nos parutions restent aussi en kiosque
sur Calaméo - <https://fr.calameo.com/accounts/6059840>



*Il faut toujours un Hiver
pour bercer un Printemps !*



INSTINCT'MIND

"Printemps Et Energétique Chinoise"

BIEN-ÊTRE

AVEC SHANTI

PRINTEMPS & ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

Par **Stéphanie Nadji**, Thérapeute Holistique Praticienne Shiatsu

Après la saison d'hiver passée dans le calme méditatif et l'introspection, où nous avons pu explorer les sentiments, les émotions, et revisiter les rêves et envies, le printemps nous apporte un sentiment de renouveau.

C'est le moment du « grand nettoyage du printemps », une occasion d'abandonner tout ce qui nous a encombré, tout ce qui, aujourd'hui n'a plus besoin d'être ; ça peut parler de schémas de pensées, de vieilles peurs bloquantes, d'attitudes répétitives ou de croyances erronées.

En énergétique chinoise, le printemps est la montée de l'énergie yang symbolisée par la croissance, l'expansion, l'action.

C'est la saison idéale pour se remettre en marche après un hiver au ralenti.

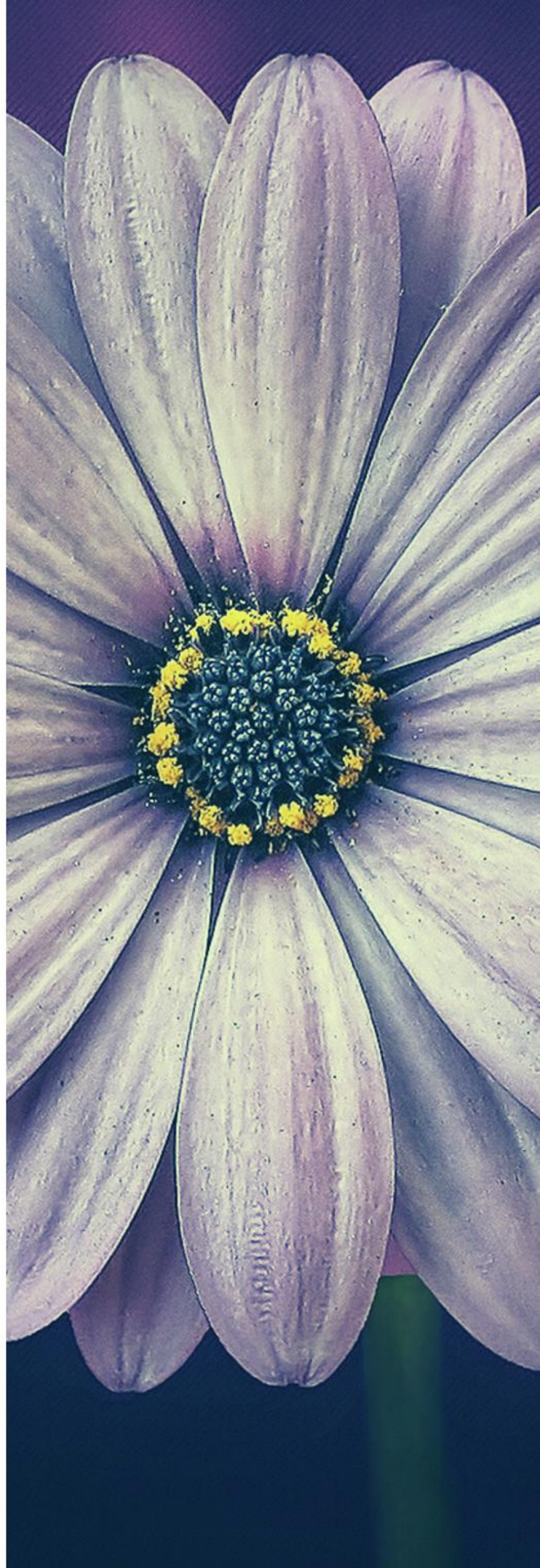
Les graines qui ont été plantées à l'inter-saison vont prendre forme, le printemps est la saison idéale pour laisser la créativité s'épanouir, pour mettre en œuvre les projets et les aspirations et pour poser des actions concrètes prenant leur source des élans de votre cœur.

Au printemps, la nature éclot de toute part, elle prolifère dans tous les sens et de tous les côtés ; la puissance de vie se réveille et se remet à circuler avec vigueur dans toute chose vivante (animaux, plantes, être humain).

En énergétique, le printemps est relié à l'élément bois qui invite à flâner dans la nature, aller prendre du temps au grand air, marcher pieds nus pour stimuler notre enracinement aux énergies telluriques, se laisser tenter par la sylvothérapie, et faire des câlins aux arbres.

Au niveau énergétique le printemps est relié au foie et à la vésicule biliaire.

Le foie assure au Q.I (énergie vitale du corps) une circulation libre et correctement orientée dans le corps. Le foie est en lien avec la digestion en soutenant les fonctions de la rate et de l'estomac, nous avons donc tout intérêt à manger dans une ambiance sereine et détendue.



Et pourquoi doit-on conserver un foie en bonne santé ?

Le foie en équilibre est source de courage, de détermination, d'esprit d'initiative et de détermination.

Dans le cas contraire, la colère, la fureur peut prendre corps, et je vous laisse imaginer comment peut être une personne en colère, irritable et agressive.

On comprend l'importance d'accepter et de bien gérer ses émotions. Un foie déséquilibré peut provoquer entre autres des allergies, le rhume des foins, conjonctivites, migraines ophtalmiques.

Le foie stocke et draine le sang comme une éponge.

Pour schématiser, le foie se gorge de sang comme une éponge et lorsqu'on essore l'éponge, il distribue au corps entier le sang donc il a besoin, assurant ainsi la bonne santé des tendons et des muscles.

Des réveils nocturnes durant la saison printanière entre 23h et 3h du matin peut être un indice pour aller consulter un acupuncteur afin de rétablir la circulation harmonieuse du foie et de son acolyte la vésicule biliaire, avec qui il est couplé.

Idéalement, et dans un esprit de prévention, la visite chez un acupuncteur ou praticien shiatsu à chaque changement de saison permet de garder une circulation harmonieuse de notre Qi.

De l'importance de drainer son foie...

Imaginez le foie comme une passoire fine qui va accumuler tous les déchets produits et présents dans le corps.

Si la passoire ne fait pas son travail, elle laisse passer tous les déchets qui encrassent le corps d'où l'importance de détoxifier le foie, et c'est au printemps que le foie s'éveille et qu'il est en plénitude donc c'est à cette période qu'il est nécessaire d'effectuer ce drainage.

Le foie est également en relation avec les yeux, il est « l'oeil des organes », vision imparfaite, myopie, yeux secs peut être la résultante d'un méridien du foie déséquilibré.

Pour toutes ces fonctions, le foie est appelé en médecine chinoise le Général des Armées car c'est lui qui décide de la stratégie.



Shanti "Bien-être & Spiritualité"

L'élan qui me porte : Éveiller & Transmettre.

J'accompagne toutes les personnes sur le chemin de l'éveil spirituel, une chemin de connaissance de soi et de transformations intérieures. Une conscience qui s'éveille a souvent besoin d'être écoutée, de questionner, de comprendre, de mettre du sens à ce qu'elle vit afin de sortir des schémas répétitifs : conditionnements du mental et émotions douloureuses.

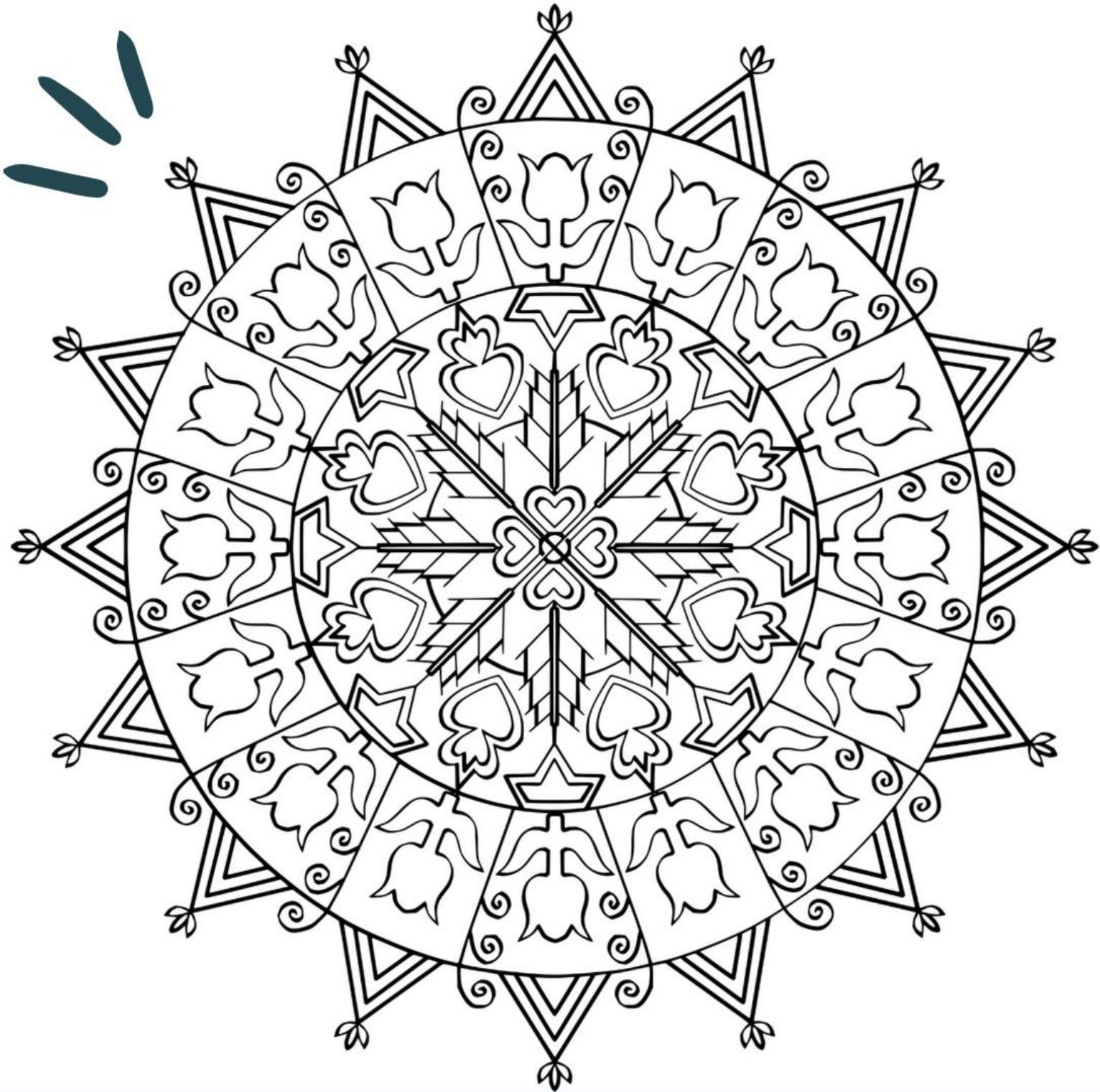
Mon approche est psycho-spirituelle et énergétique. Je chemine avec vous afin de vous aider à prendre conscience des croyances qui vous empêchent d'être aligné avec votre véritable être. Je vous guide à reconnaître en vous toutes ces zones d'ombre qui ont besoin d'être mises en lumière pour enfin être acceptées et aimées. Mon accompagnement est de révéler vos blocages intérieurs à travers la découverte des blessures de votre âme afin de déployer tout votre potentiel, et de vous reconnecter à cette merveilleuse énergie d'amour que vous portez tous en vous et qui est ce que vous êtes.

Passionnée par le Tarot de Marseille, arcanes pleines de mystères et de symboles, je vous propose de mieux vous connaître à travers ce merveilleux outil. Ici le tarot de Marseille est utilisé comme un support à la réflexion et au développement personnel; non pour de la divination.

Stéphanie Nadj

Thérapeute Holistique | Praticienne Shiatsu

<https://shanti-bienetre.fr/>



OJIBWAS

LES OJIBWAS SONT DES AMÉRINDIENS RÉPARTIS DE FAÇON
SENSIBLEMENT ÉGALE ENTRE LES ETATS-UNIS ET LE CANADA.

Symboles Utilisés

Rose, feuilles (x2), bourgeons, tulipe, sarments et wigwam (habitation)





INSTINCT'VIEW

"Cheminement Holistique"
"Alimentation Et Endométriose"

RENCONTRE AVEC COCOON VIBES

UN CHEMINEMENT HOLISTIQUE

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

P.A : Qu'est-ce qu'une guidance ? Qu'entends-tu par chemin de vie ?

C.V : Une guidance nous invite à revenir à l'intérieur de nous-même. Cela nous permet d'approfondir la connaissance de notre Moi profond, de toutes nos potentialités et finalement de donner la meilleure version de nous-même. C'est aussi recevoir des messages précieux de la part de nos guides que notre âme nous murmure et que nous délaissions inconsciemment.

Une guidance est un cadeau à soi-même où nous recevons des clefs pour nous permettre de cheminer plus sereinement en mettant en lumière d'éventuels blocages afin de les dépasser par « les clefs » reçues lors de celle-ci. Bref, c'est une véritable bouffée d'oxygène, une mise en avant de nos trésors intérieurs qui ne demandent qu'à jaillir et briller ! Chemin de vie, Mission de vie...

De par notre incarnation sur Terre, nous avons tous, absolument tous une mission de vie ! Nous sommes venus expérimenter la matière en y apportant de la lumière.

La fusion des deux nous permet de fouler notre mission de vie. Et cela passe par de nombreuses étapes de reconnexion entre l'âme qui est Lumière et la personne qui est Matière. Ce que l'Univers attend de nous est de donner le meilleur de nous-même. Le but est la Lumière.

C'est donc une évolution constante, faite d'expériences multiples pour parvenir à ce qui nous permette de Briller pleinement ! Certaines personnes ont une mission de vie en lien avec la guérison, d'autres avec l'enseignement ou la communication.

P.A : Qu'est-ce qui t'a menée sur le chemin de l'holistique ?

C.V : J'ai toujours baigné dans la spiritualité, l'ésotérisme. J'ai commencé à tirer les cartes très tôt ! L'oracle Gé notamment ! J'ai aussi développé une intuition très forte de par mon côté hypersensible et à être réceptive aux signes, aux messages des guides. Et depuis, je chemine dans cet univers fascinant et tellement vaste !



©cocoon_vibes

**"CHEMIN DE VIE, MISSION
DE VIE... UNE FEMME À
MULTIPLES FACETTES !"**

P.A : Dame Nature semble évoquer de nombreuses choses à tes yeux ?

C.V : Dame Nature est spirituelle. Elle est source de vitalité, d'inspiration et surtout de clarté. Mon indispensable bien-être, pour se reconnecter à son moi-profond, se perdre et se laisser porter par ses charmes, pour accroître sa paix intérieure et favoriser l'ancrage tout en développant son intuition, sa connexion. Dame Nature régénère, apaise le mental, apporte un état de plénitude, de sérénité...

A mes yeux, c'est un essentiel dans toute pratique spirituelle. Pour toutes les raisons évoquées ci-dessus. Avec elle, nous revenons aux sources de l'humilité, de la bienveillance, de l'amour et de la gratitude envers l'Univers.

P.A : Qui est la femme derrière Cocoon Vibes ?

C.V : Une femme à multiples facettes ! Simple, tantôt discrète, tantôt délurée car j'aime la vie, l'humain dans toutes ses dimensions.

J'ai à cœur d'aider les personnes grâce à mes expériences, mes lectures et les messages que je reçois. Et j'apprends tellement sur moi grâce aux personnes que je rencontre. Je suis remplie de gratitude et d'amour pour tout ce que la Vie m'apporte.

P.A : Tu parles de mémoires karmiques, déséquilibre de chakras, bilan énergétique. Pourrais-tu nous expliquer en quoi cela consiste ?

C.V : Nous sommes énergies et chacune d'entre elles ont leur vibration. De cette vibration dépend notre santé (physique, émotionnelle et psychique). Cette dernière va également impacter notre capacité d'ouverture spirituelle et sur ce que nous pouvons vivre quotidiennement (en lien avec la Loi de l'Attraction).

Plus nos vibrations sont solaires et élevées, plus nous rayonnons de confiance, de joie et toutes les synchronicités se mettent en place. En revanche, si nos vibrations sont basses, alors nous pouvons nous retrouver enlisé dans un quotidien marqué par des imprévus, des événements négatifs, lourds qui nous empêchent d'avancer.

P.A : Qu'est-ce qu'une mémoire karmique ? Comment peut-on remonter dans notre karma ? Quelle est son incidence sur notre présent actuel ?

C.V : Le karma fait partie intégrante de nos vies. C'est un peu le principe de « On récolte tout ce que l'on sème ». Tous nos actes, qu'ils soient positifs ou négatifs, finissent par nous revenir proportionnellement. Le karma est donc lié à toutes nos vies antérieures et l'objectif étant de nous faire évoluer à chaque incarnation.

En partant du principe, que nous portons tous en nous, un poids de nos vies antérieures, l'idée étant alors de réparer, de (se) libérer à chaque nouvelle incarnation de ce que nous avons pu commettre auparavant. Ainsi, la mémoire karmique est « un fardeau » de vies passées et non réglées. Mais ce n'est pas une fatalité dans la mesure où notre incarnation nous permet de reprogrammer, de se détacher de cette mémoire et de la nettoyer définitivement. La présence d'une mémoire karmique peut impacter notre vie par des événements qui nous demandent de revenir dessus en quelque sorte.

Cela peut aussi se traduire par des blocages, des retards...

Il faut également savoir qu'alléger notre karma permet également de rehausser nos chakras, qui sont porteurs de ces mémoires inconscientes.

Le karma peut être approché dans le cadre d'une guidance, en numérologie (calcul de la dette karmique), dans le cadre d'un soin énergétique...).

P.A : On entend beaucoup parler d'ancrage, de nature, d'être soi. Peux-tu nous éclairer sur toutes ces notions qui fleurissent ?

C.V : Je suis vraiment heureuse que toutes ces notions soient remises au goût du jour ! Ce n'est pas forcément évident lorsque l'on entame un travail sur soi car les références sont nombreuses et on aurait vite fait de se perdre. Mais toujours est-il que c'est très positif ! Ce sont à la fois des références qui font autant appel aux développements personnel et spirituel.

L'ancrage est en lien avec l'énergétique, à notre capacité de nous connecter avec notre Mère Terre mais aussi à nos besoins physiques et matériels. Ce n'est donc pas surprenant que l'ancrage soit associé à notre chakra racine, qui impacte notre identité terrestre. Si l'on aspire à évoluer sur les plans personnel et spirituel, l'ancrage est juste le point de départ sous peine de se disperser et de s'éparpiller. Et quand bien même, nos chakras du haut se portent à merveille. Tout est une question de juste équilibre.

L'ancrage est indispensable pour vivre le moment présent, en pleine conscience. Et surtout créer sa vie, de manière authentique, dans la joie. C'est accepter notre existence matérielle et toutes les expérimentations que cela implique. C'est cela qui nous permet de nous connecter à la matière.

P.A : Ton mantra ?

C.V : Un seul ?! Mes mantras évoluent selon ce que je vis mais celui qui me tient à cœur est celui-ci « Je suis reconnaissante pour toutes les bonnes choses de ma vie ».

C'est toujours un plaisir de partager et d'échanger. On apprend beaucoup sur soi auprès des autres et je suis remplie de gratitude. Puis j'ai de la chance d'avoir une communauté bienveillante avec de belles vibrations !

C'est que du bonheur !



P.A : Si on veut en savoir un peu plus, où peut-on te trouver ?

J'utilise principalement instagram : @cocoon_vibes

RENCONTRE

AVEC "ELLE",
MON ANONYME...

ALIMENTATION & ENDOMÉTRIOSE

Interview par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

A la demande de l'interviewée, nous préserverons son identité...

P.A : Qu'est-ce que l'alimentation anti-inflammatoire ?

ELLE : L'alimentation anti-inflammatoire est une alimentation saine et équilibrée basée sur de grands principes, qui permet de lutter contre l'inflammation, qu'elle soit « bruyante » ou « silencieuse ». L'inflammation est à l'origine de nombreux problèmes de santé comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives... Cette alimentation permet de freiner le processus d'inflammation en interdisant et en encourageant certains aliments.

P.A : Quel élément déclencheur t'a amenée à t'alimenter autrement ?

ELLE : C'est l'endométriose qui m'a amenée à changer d'alimentation. Au début de la maladie, j'ai été soignée avec un lourd traitement hormonal chimique, qui s'est accompagné de nombreux effets secondaires. Lorsque la maladie s'est stabilisée au bout de deux ans environ, j'ai décidé d'arrêter ce traitement, et de passer par une méthode plus saine pour mon corps.

C'est en faisant des recherches sur internet et avec les conseils d'une naturopathe que j'ai découvert l'alimentation anti-inflammatoire et décidé de l'adopter au quotidien.

**"C'EST UNE ANGOISSE
PERMANENTE QUI
T'EMPÊCHE DE VIVRE
NORMALEMENT"**



P.A : Comment l'endométriose a-t-elle changé ta vie ?

ELLE : Les crises de douleurs sont telles qu'il faut prévoir de se retrouver paralysée à n'importe quel moment du jour, de la semaine, du mois... C'est une angoisse permanente qui empêche de vivre normalement.

Dans mon cas, elle a eu un impact sur ma vie sociale, mais aussi sur ma confiance en moi, sur ma joie de vivre et sur la façon de voir l'avenir.

P.A : As-tu rencontré des difficultés au quotidien pour mettre en place cette alimentation ?

ELLE : A l'arrêt de mon traitement « chimique » j'avais très peur de retrouver les douleurs causées par l'endométriose, ma motivation pour adopter cette nouvelle alimentation était donc maximale et la transition s'est faite sans trop de difficulté. C'est au bout de quelques mois, lorsque je me sentais bien et que je constatais que les douleurs ne revenaient pas que j'ai commencé à être de plus en plus tentée par des aliments dont je n'avais pas le droit.

C'est là que sa propre volonté compte beaucoup, ainsi que le soutien de ses proches.

En revanche les apéros ou les dîners chez les amis sont très compliqués à gérer car l'on ne choisit pas le menu !



P.A : Comment gérer avec une vie de couple, une vie professionnelle en parallèle ?

ELLE : La vie de couple avec l'endométriose peut être très compliquée car les douleurs et les traitements ont un impact énorme sur l'humeur, la forme et l'énergie au quotidien. Il est important que le partenaire connaisse la maladie car en cas de crise sa compréhension et son aide sont primordiales.

Sur le côté "alimentation anti-inflammatoire à la maison", la transition s'est faite naturellement, mon mari étant très compréhensif et ravi également de manger plus sainement au quotidien. Nous mangeons la même chose, mais pas en même quantité.

P.A : Quels conseils donnerais-tu aux femmes qui souffrent de cette maladie ?

ELLE : Prendre soin de soi. Avoir une vie et une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique douce, limiter le stress...

En ce qui concerne les traitements, je ne peux pas donner de conseils, c'est vraiment à chacune de voir ce qui lui semble le plus approprié. En revanche je conseillerais à toutes les personnes atteintes de cette maladie d'avoir plusieurs avis médicaux avant de prendre une décision sur le traitement à prendre, ou l'opération à subir.

Et en parallèle consulter une naturopathe qui pourra accompagner dans la prise, ou non, d'un traitement chimique.

De plus en plus de naturopathes se spécialisent dans les problèmes féminins, il faut en profiter.

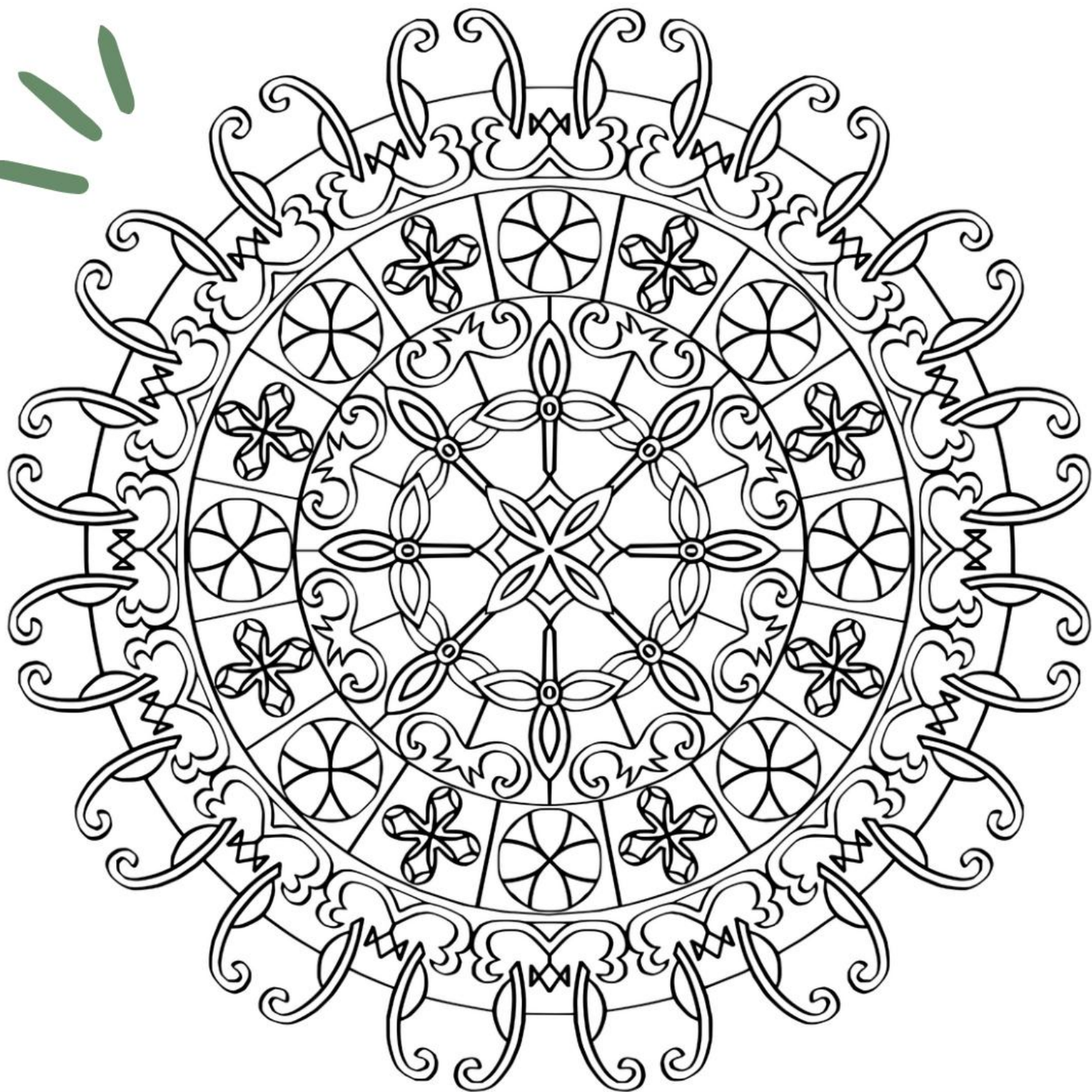
P.A : Combines-tu d'autres pratiques holistiques pour un mieux-être au quotidien ?

ELLE : Je pratique la sophrologie, c'est une méthode qui m'apporte beaucoup car en plus de la détente qu'une séance me procure, elle m'aide à gérer mon anxiété au quotidien. J'ai également un parcours en praticienne massage bien-être qui me permet aussi de m'auto-soulager.

P.A : Ton mantra ?

ELLE : La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie » (Sénèque)

P.A : Merci à toi pour ta confiance & tes confidences sur une maladie dont on ne mesure pas toujours les ressentis ou savoir comment l'aborder !



PENOBSCOT

PETITE NATION ALGONGUINE DE L'ETAT DU MAINE.
LES PENOBSCOTS FAISAIENT PARTIE AVEC LES PENNACOCKS
DE LA CONFÉDÉRATION DES ABENAKIS.

Symboles Utilisés

Feuilles de saule (x2), fleur(x2), plante incurvée(x2), soleil



en savoir plus... @RadioMGirlZ

@instinctane



INSTINCT'CHRONIC

"Découvre ton Animal Totem"

DECOUVRE TON ANIMAL TOTEM

LA SAGESSE DU KOALA

Par Peyart, Rédactrice Graphiste Spirituelle

« Le bonheur continuait à m'échapper, je passais à côté de quelque chose, mais de quoi »

Nous sommes toujours en attente de quelque chose, comme si notre bonheur dépendait de ce quelque chose, de cette petite voix en toi qui te dit tout bas « Si j'avais... je serais... ». Nous avons cette grande faculté de nous morfondre, de ne pas avancer dans la vie, sans même penser qu'il suffit de reconquérir notre insouciance, notre joie de vivre, notre innocence de l'enfance pour être juste heureux là, ici et maintenant.

A travers « La Sagesse du Koala », Will Jelbert nous renvoie à de simples questions... « L'argent nous rend-il vraiment heureux une fois nos besoins essentiels et vitaux réalisés ? Les biens matériels font-ils le bonheur ? Le luxe, le confort ? La beauté extérieure ? Avoir du temps pour soi ? L'excès de temps libre est-il néfaste selon ce que l'on en fait ? Confond-on le plaisir et le bonheur ? Faire taire son ego est-il plus efficace qu'un emploi intéressant ? L'herbe est-elle plus verte dans le jardin du voisin ? ... »

Ce qui nous rend heureux ne change jamais ! L'auteur nous dévoile petit à petit à travers les pages et les animaux totems associés, les sentiments, émotions, qualités, défauts, tendances du mental... ce qui caractérise tout bonnement le Bonheur en Soi.

La « **Sincérité** » est le muscle du bonheur le plus important car faire preuve d'intégrité, s'exprimer sans détours, être simplement soi-même, rien de plus ni de moins relève de votre authenticité. Etre dans l'hypocrisie, c'est juste rentrer dans un jeu, porter un masque que vous ne pourrez jamais retirer, qui vous permet de donner le change, de faire « bonne figure ».

Osons la « **Transparence** » ! Quand le corps nous parle, il ne fait que souligner un malaise, celui de ne pas être dans le Vrai. Soyons « **Authentique** », ne nous préoccupons pas de ce que les autres peuvent penser de nous. Comme Will Jelbert le souligne, apprenez à ouvrir votre cœur par « Je t'en veux de... », « J'apprécie chez toi... », « Je te remercie de... »...

La « **Franchise** » ouvre le champ des possibles ! N'avez-vous jamais entendu cette citation. Il est toujours préférable d'être dans le « **Vrai** », bien qu'il puisse parfois blesser celui qui le reçoit. Dire « non » juste par simple politesse, pour être dans ce que l'autre attend, en laissant votre sincérité de côté, n'est pas dans le juste équilibre de vos pensées et de vos actes.



Hors pour être Heureux, il faut rester ouvert à vos cinq sens, et non aux diktats de la société, ou à l'écoute de votre ego.

Etre dans l'« **Ecoute Active** », donner un espace nécessaire à l'autre pour s'exprimer face à vous, respecter les choix qu'il fait, les pensées qu'il peut avoir, ne pas chercher à tout prix à lui prodiguer des conseils, mais être juste là dans l'écoute, c'est admettre la réalité de ce que ressent l'autre, et un pas de plus vers votre propre équilibre personnel.

La « **Reconnaissance** », c'est prendre conscience de l'individualité de l'autre, de ses intentions, et en tenir compte. Renouer avec le « **Don** », être gentil, avoir des attentions, sans mauvaises intentions, et s'assurer que l'autre a bien le besoin de recevoir ce que vous souhaitez lui offrir. « Plus on est prêt à demander de l'aide, plus on est productif », il faut savoir se montrer vulnérable et authentique, pour renforcer l'« **Estime de Soi** » et le Bonheur !

Faire preuve d'« **Empathie** », ouvrir les yeux sur ce que ressent l'autre, car ce que vivent les autres peut tout à fait ressembler à votre propre vécu, et votre expérience, vos mots peuvent avoir ce réconfort tant attendu. Etre dans la « **Compassion** », plaindre et partager les maux d'autrui, quelque peu différent mais complémentaire à l'empathie.

Ajuster sa « **Tolérance** », faire la différence entre ce que le mental imagine, et la réalité de l'instant. Apprendre à tolérer la « **Peur** », s'y soumettre pour l'apprivoiser, et savoir ainsi l'appréhender dans le futur. Tolérer la « **Souffrance** », car la douleur finit par remporter le combat si on lui accorde l'attention qu'elle vient nous demander, qu'elle soit physique ou psychologique. Tolérer les « **Autres** », en abordant leurs différences avec curiosité, sans se faire juge. « **Pardoner** », penser à exprimer les « Je t'en veux de... » ou « Exactement comme moi... ». Tolérer les « **Evénements** », savoir accepter que le temps ne soit pas maîtrisable, qu'il faut de la patience pour toute chose, tout projet, tout aboutissement, et qu'il vaut mieux se focaliser sur le voyage que la destination. Se tolérer « **Soi-même** », accepter ses imperfections et celles des autres. Notre difficulté à nous accepter tel que nous sommes, nous rend intolérant face à autrui. C'est la toute notre humanité. Rayer les « **Si** » et les « **Quand** », oublier ce que les gens vont penser de nos actes, de nos choix.

L'auteur nous renvoie à une question souvent existentielle « **Quelle est mon intention ici et maintenant ?** », ce fameux instant présent... Etre dans l'acceptation du « **Repos de l'esprit** », ne pas vivre avec des to-do-lists en permanence, mais faire une place au « **Rien** », pour permettre la régénérescence, laisser grandir en soi, pour mieux fonctionner ensuite.

Faire table rase du « **Passé** », comme le souligne Will Jelbert, ruminer le passé, c'est continuer de se rendre à son ancien bureau alors qu'on travaille ailleurs. Avoir conscience du « **Temps** » et de l'« **Argent** », faire le tri en ce qui nous correspond, et les activités qui ne font que remplir notre portefeuille.

« **Prendre conscience de ses désirs** », et ne pas s'emplier de plaisirs vides de sens... Ne pas rentrer dans le « **Conformisme** », ce faire comme tout le monde, en s'oubliant soi-même. Le fameux « Tu devrais... » dicté par l'éducation, la société. Ne pas être dans le « **Moralisme** », ne pas se faire juge mais refuge.... Et faire preuve de « **Courage** », en assumant ses « **Peurs** », vérifier si elles sont fondées, se fier à son intuition, à son individualité. Prendre ses « **Responsabilités** », ne pas cacher les faits, les actes mais les assumer pour leur éviter de vampiriser notre esprit.

Avoir le courage de l'« **Inconnu** », retrouver l'innocence de l'enfance, celui qui va sans craintes, explorer le monde. Se sortir de sa routine, et s'oser une nouvelle chose quotidienne pour apprivoiser la confiance. Renoncer à l'« **Espoir** » et accueillir le « **Doute** », ne rien attendre de la vie, ne pas se fixer sur les résultats. Passer à l'« **Acte** », faire preuve de générosité, de gentillesse pour le plaisir en s'abrogeant du regard des autres. Et avoir le courage d'« **Aimer** », de faire confiance à l'autre, de mettre son cœur à nu, mais surtout de se délester des rancœurs du passé pour avancer à nouveau.

Simplement, « **Exister d'abord, et créer ensuite** » !

Un livre tout en douceur, qui vous délivre plus profondément tous ces messages, les reliant à chaque animal qui peut être un Totem pour vous, ponctués d'exercices simples à réaliser pour vous permettre non pas de « trouver le bonheur » mais d'être juste aligné avec vous-même, et vos 5 sens car...

« Pour bien vivre, il faut être bon ; pour être bon, il faut être sincère ; pour être sincère, il faut être courageux ; pour être courageux, il faut vivre en conscience ; pour vivre en conscience, il faut être tolérant. »

Votre Aptitude au Bonheur, c'est votre ÂME !

Merci à Will Jelbert, pour cette douce leçon de vie...



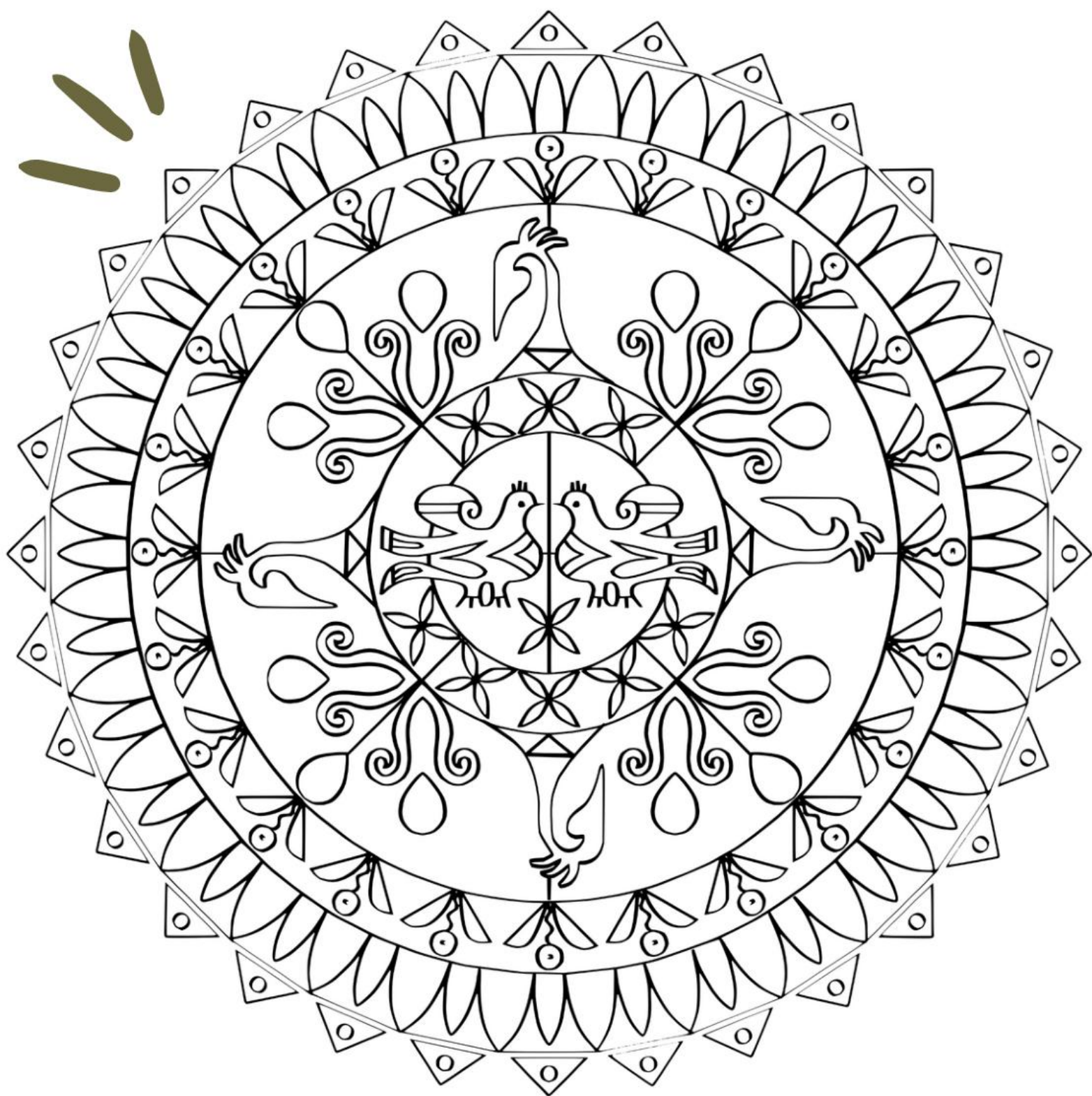
LA SAGESSE DU KOALA

Will Jelbert

Editions De La Martinière

www.editionsdelamartiniere.fr

16.90€



SAN ILDEFONSO

LE PUEBLO SAN ILDEFONSO EST UN PUEBLO DE LANGUE JEWAS
DANS LA VALLÉE DU RIO GRANDE AU NOUVEAU-MEXIQUE.

Symboles Utilisés

Oiseau, fleur, plume, fleur ouverte, germe et graine, plante et pluie



en savoir plus... @RadioMGirlZ

@instinctane



INSTINCT'PLUME

"Nos Plumes de Partageuses"



"LA CHARGE MENTALE,
ÇA VOUS PARLE...."

LA PLUME

D'HORTENSE...

COMMENT METTRE SON CERVEAU EN OFF ?

Par Hortense, une nouvelle partageuse de plume

Messieurs, sans vouloir être sexiste et vous dénigrer, la charge mentale est surtout affaire de femmes.

Je sais que les temps changent et je ne veux pas faire de généralité et mettre tout le monde dans le même panier mais statistiquement (même si en mauvaise statisticienne je n'ai aucun chiffre à vous apporter et que potentiellement si j'allais les chercher je me rendrais compte que je suis à côté de la plaque) c'est affaire de femme, en tout cas c'est ce que je pense !

La charge mentale c'est s'encombrer la tête avec tout un tas de choses à penser : sortir le linge de la machine, anticiper les goûters des enfants, penser à renvoyer le câble d'ordinateur qui ne fonctionne pas, faire la liste de courses, rapiécer les chaussettes trouées du mari... Ça c'est pour l'aspect pratique, logistique de la vie et puis s'ajoute à cela les fameux (et là messieurs vous êtes concernés, enfin je pense) : et si je me casse la jambe au ski, et si je perds mon travail, et si mon mari me trompe, me quitte, et si mon fils se fait raquetter, mais pourquoi j'ai dit cela en réunion l'autre jour, tout le monde doit me prendre pour une idiote maintenant, et la honte quand au supermarché mon pantalon s'est déchiré devant tout le monde... Vous savez ce genre de pensées hyper réjouissantes et utiles qui nous aident à trouver le sommeil !

Il y a donc deux choses bien distinctes qui se jouent là-haut (là-haut c'est votre cerveau, pas chez le voisin) la charge mentale, l'aspect pratique, les choses à faire et les ruminations et angoisses du futur ! Concernant la charge mentale, deux conseils pour lâcher du lest et remettre l'importance des choses de la vie à leur juste place :

Déléguer... Arrêtez de penser que vous seul(e) êtes en mesure de laver cette casserole, arrêtez de vouloir tout ranger tout(e) seul(e) car vous pensez que votre conjoint(e) ne sait pas où vont les mugs dans la cuisine. Bon et si la casserole n'est pas nickel chrome et que les mugs ne sont pas alignés par ordre de taille dans le placard, c'est si grave ? NON, la fin du monde c'est grave, une casserole mal lavée ça ne l'est pas, point final ! (je ne porte aucune forme de jugement, je suis de ces femmes qui refaisaient la vaisselle après le passage de toute autre personne qui osait prétendre savoir laver de la vaisselle ! non mais !) Donc pendant que vous déléguez les tâches pénibles et peu gratifiantes, allez donc prendre un bain et profiter d'un temps pour vous.

Arrêter le perfectionnisme... Oui pour travailler d'arrache-pied pour un projet professionnel qui vous tient à cœur et peut vous ouvrir des portes mais non pour frotter à la brosse à dents la plinthe derrière le frigo pour qu'elle brille... Comme cette histoire de fin du monde VS la casserole mal lavée, remettons les choses à leur place et redonnons de l'importance à ce qui en a vraiment !

Pour le mental envahissant...

les ruminations, l'anticipation d'un futur cataclysmique dans lequel la seule issue c'est de mourir dans d'atroces souffrances, c'est une autre histoire et c'est un petit peu plus long et exigeant, quoi que, comme tout, une fois que l'on s'habitue à un changement, c'est de plus en plus facile !

Arrêter d'être par monts et par vaux et retrouver sa capacité de concentration...

Nous sommes en permanence sollicités, le téléphone qui sonne, les réseaux sociaux, les mails, les textos... Etre partout (et nulle part) à la fois impacte très fortement notre capacité de concentration et génère un stress de l'urgence. Comme si toutes ces sollicitations étaient urgentes et nécessitaient notre attention, là tout de suite, maintenant ! Réapprendre à planifier des moments pour répondre à ses mails, mettre son téléphone en mode avion le soir, prendre une heure pour lire... Arrêtons d'essayer de toujours tout faire en même temps et réorganisons notre temps !

Méditer...

Je ne le répéterai jamais assez mais la méditation est sûrement la meilleure clé pour ouvrir la porte du calme intérieur. C'est difficile et cela peut faire peur de méditer, on se dit que l'on n'y arrivera pas, que c'est trop exigeant, qu'on a beaucoup mieux à faire que de s'asseoir en tailleur et attendre que le temps passe. Oui, pratiquer la méditation est exigeant mais vraiment et du fond du cœur vraiment, ça change la vie (rien que ça !) Alors pas besoin de se transformer en moine bouddhiste et de rester statique deux heures par jour sur une chaise, les yeux fermés. 5 minutes par jour à essayer de ne pas s'attacher à nos pensées et porter son attention sur sa respiration, les sons autour de nous ou encore les sensations corporelles suffisent !

Respirer...

J'ai parlé de la méditation, il existe aussi de nombreuses techniques de respiration qui visent à calmer notre esprit. Le corps et la tête communique en permanence et se conforte dans leurs ressentis. Par exemple : votre conjoint(e) rentre tard et ne répond pas à vos appels, vous imaginez le pire (accident de voiture, malaise, séquestration...), vous ressentez l'émotion de peur et d'inquiétude dans votre corps, cœur qui s'emballer, tremblements, boule dans la gorge. Votre corps envoie au cerveau l'info : « Bon je tremble là, j'ai le cœur qui s'active », le cerveau répond : « reçu 5/5 ce sont les signes de la peur, je déclenche l'alarme peur par ici, on reste en contact » Et ils se parlent comme ça et continuent leur petit manège, en attendant, nous on a peur !

**"LE SOUFFLE,
C'EST LA VIE"**



En utilisant à ce moment-là une technique de respiration en conscience, on active la relaxation du corps et du coup il envoie un message au cerveau: « je me sens bien et relaxé ».

Le cerveau, perdu au début, se dit : « ah ouai ? J'avais cru qu'on avait peur, j'ai dû me tromper » et tout de suite la pression redescend...

Il existe encore tout un tas de techniques mais c'est déjà un bon point de départ pour apprendre à ne plus subir ses émotions et ses pensées mais les mettre à distance si nécessaire et surtout remettre chaque chose à sa place !

@beeyourself.coaching

Si toi aussi tu veux prendre la Plume et rejoindre la Team des Partageuses de Plume, contacte-nous à : **deplumesenpartage@gmail.com**





LA PLUME

DE JOËLLE...

QUI ES-TU ? QUI CROIS-TU ÊTRE ?
QUI VEUX-TU ÊTRE ?
QUI CHOISIS-TU D'ÊTRE ?

Par Joëlle, une nouvelle partageuse de plume

J'ai découvert la physique quantique en 2018 grâce à une rencontre amoureuse de quelques semaines.

Cet homme a mis en lumière mes dons d'écriture, mon pouvoir d'action, ma lumière.

Il m'a parlé pour la première fois de physique quantique. Plutôt, il m'a rappelé ce que « la prophétie des Andes » de Michel Redfield, un best seller des années 2000, « Touch », « Charmed », « Ghost whisperer » m'avaient déjà invitée à découvrir.

**"L'UNIVERS EST PATIENT. IL
VOUS PROPOSE ENCORE ET
ENCORE CE DONT VOUS AVEZ
BESOIN POUR GRANDIR."**

La physique quantique, donc, a bouleversé mon monde de certitude et d'immobilité.

Dans le monde de l'infiniment petit, il n'y a pas de faits tangibles et mesurables, juste un éventail de possibilités. Les protons ne suivent pas une trajectoire définie, un seul élément ajouté ou enlevé modifie complètement leur comportement.

Si observer un proton lui fait modifier son attitude, mon pouvoir d'être humain est immense et les possibilités infinies.

D'où la question suivante :

Qui crois-tu être aujourd'hui ?

Je crois être une âme éveillée, qui s'est réincarnée plusieurs fois, qui a été brûlée pour sorcellerie, persécutée pour ma foi, il y a quelques siècles. J'ai enchaîné les incarnations pour réparer ces injustices. Je crois avoir choisi plusieurs fois la violence et la vengeance. L'agressivité reste encore aujourd'hui mon premier réflexe. Consciente de son inefficacité, j'essaie d'influencer le monde en posant des actes plus positifs.

Pour être pertinente dans mes choix...

J'ai répondu à la troisième question :

Qui veux-tu être ?

Je veux être libre et en paix.

Je choisis d'être une sorcière quantique au service de la lumière, du bonheur. J'accepte de soigner ma blessure d'injustice, très ancienne donc très profonde. Je choisis de guérir ma blessure d'humiliation liée à mon incarnation actuelle. Je choisis de faire ce travail pour libérer mon âme.

En matière quantique, le choix est déterminant. C'est lui qui permet les rencontres, les synchronicités, les coïncidences, qui crée la loi d'attraction. Suite à un blocage quantique dont j'ai été consciente pour la première fois, j'ai répondu à la dernière question.



Si toi aussi tu veux prendre la Plume et rejoindre la Team des Partageuses de Plume, contacte-nous à : deplumesenpartage@gmail.com



Qui choisis-tu d'être ?

Je choisis de devenir une sorcière quantique des symboles.
Voici mon pouvoir.

Ma plume met en mot ma lumière.
Ecrire est mon talent.

L'escargot symbolise la lenteur et m'ancre dans mon chemin.
La patience et l'acceptation sont mes défis.

Le colibri est mon messager du ciel.
Ma foi en les Anges et les Maîtres Ascensionnés sont mon roc, ma racine.

La balance de la justice représente mes blessures et le travail que je dois poursuivre.
Je pose l'intention de libérer mon âme de l'injustice et de l'humiliation.

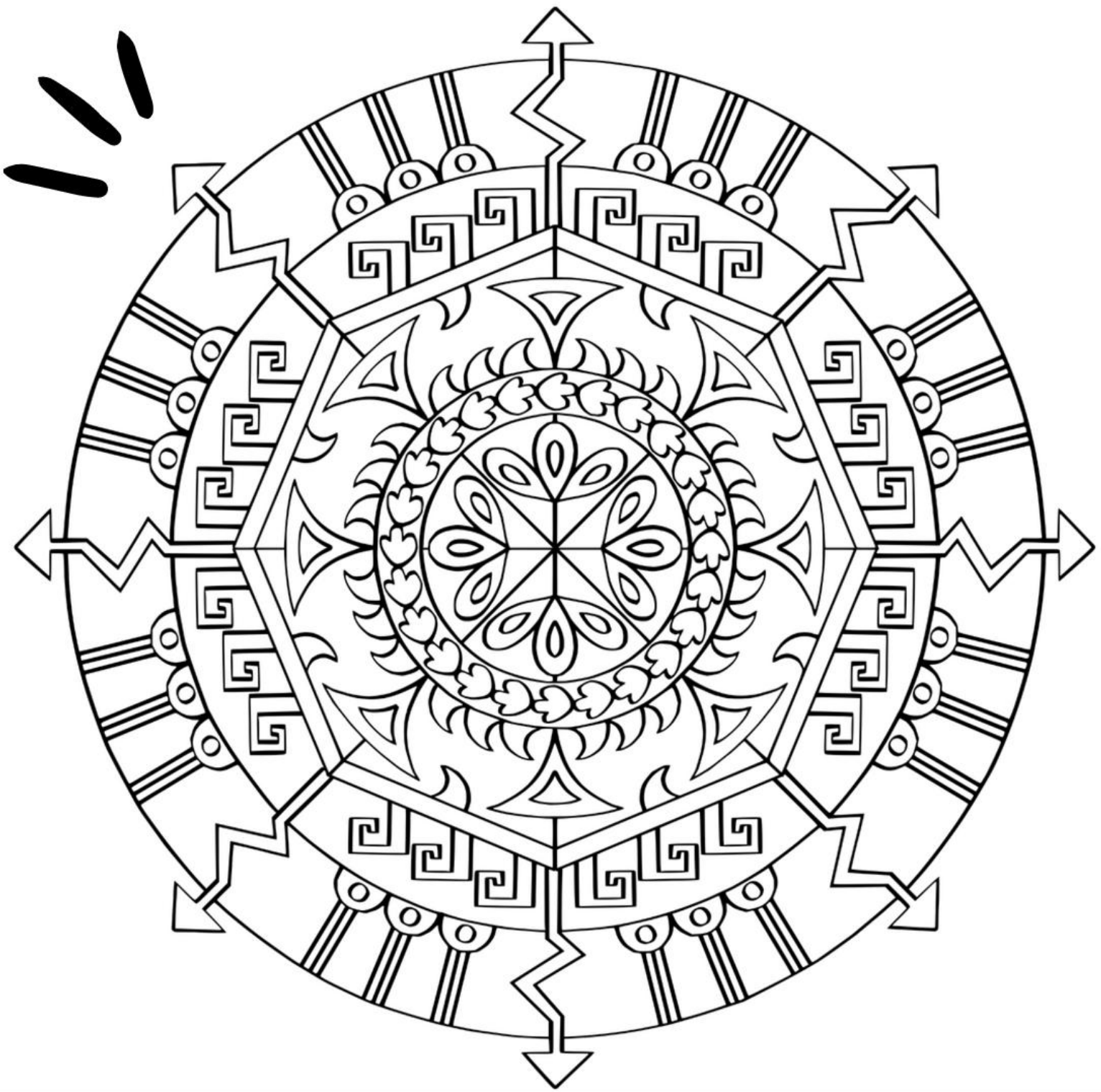
La main de fatma, le dessin centré, les pierres sont mes outils de protection :
Je suis forte, protégée, en sécurité.

La bougie, la flamme quantique grandit en moi.
Je m'aime inconditionnellement.

Le soleil et la lune sont constants.
Ils balisent mon chemin de leur rotation immuable et me connectent à mon amour quantique, l'homme que j'aime.

La couleur, le crayon, le dessin me permettent d'accéder à mon bonheur et ma joie.
Créer est ma trace dans ce monde, l'expression de mon âme.

@joelle.merrier.geoff



TESQUE

PEUPLE AUTOCHTONE DES ETATS-UNIS, FAISANT PARTIE
DES PUEBLOS ET VIVANT DANS LE COMTÉ DE SANTA FÉ
AU NOUVEAU-MEXIQUE SUR LA RIVIÈRE JESUQUE.

Symboles Utilisés

Fleur(x2), pluie, pluie lointaine(x2), échelle de nuages, éclair





INSTINCT'PARTAGE

*Ici & là, Partageons
des Coups de Cœur...*

Ces Instagrameurs qui nous font vibrer...

@CREATIVE_FOREST_ELF



@NATUREANDCELTIC



@WARREN_SHANTI



@LITHO_TERRE_A_PIERRES

@TYKACREA



@ZAROMATIC



@LUMIN.AME



@REVEDELUNES



Ces comptes que l'on aime mettre en avant...

LIBRAIRIE

@ALLIANCEMAGIQUE



VOYANCE

@MONPETITCHAUDRONENERGY



CRÉATIVITÉ

@COLORYA



PODCAST

@SORCELLERIEBLANCHE



THÉRAPEUTE

@ENERGIESLUMINEUSES



BOUTIQUE

@LACOUPEDSFEEES



LIBRAIRIE

@EDITIONSARCANASACRA



ARTISANAT

@VONA-LA-FÉE-DES-BOIS



PODCAST

@CHARLOTTEPOURPRIX



L'Artiste du Mag du Printemps...



Pauline, illustratrice et graphiste

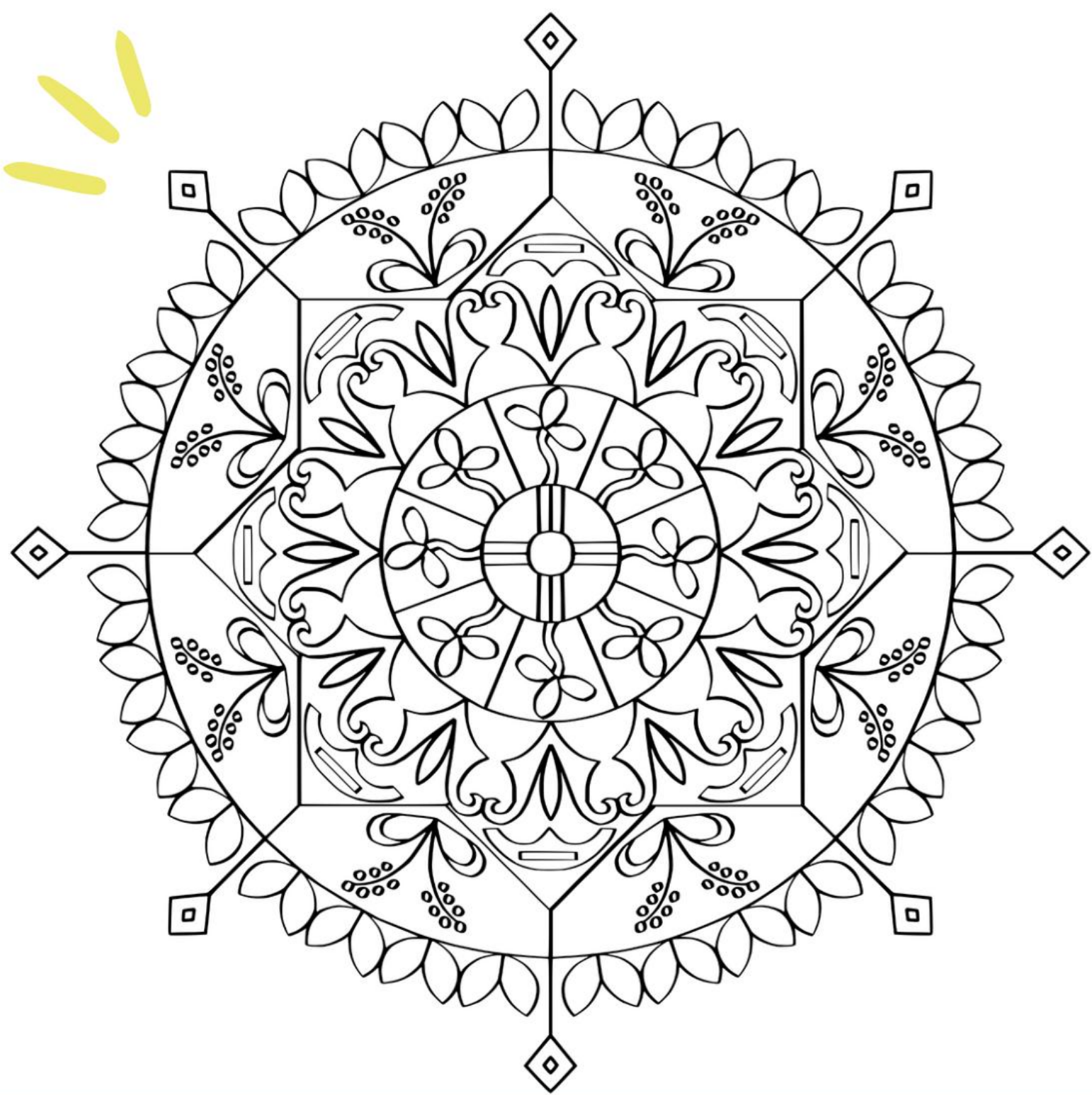
Dessin, Paper Dolls &

• Civilisations Anciennes ou Disparues

@RadiOmGirlZ

Graphiste spécialisée - logos, bannières, typos
Illustratrice de petites choses à imprimer chez soi,
paper dolls, stickers, mandalas à colorier, dioramas

<https://www.etsy.com/fr/shop/RadiOmGirlZ>



ZIA

LES INDIENS ZIA DU NOUVEAU-MEXIQUE ADORENT LE SOLEIL.
LEUR SYMBOLE SOLAIRE EST UN CERCLE ROUGE AVEC UN GROUPE
DE RAYONS POINTÉS DANS QUATRE DIRECTIONS DIFFÉRENTES.

Symboles Utilisés

Soleil, plante (x3), feuilles, ciel, et sarments





Bien-être, Lentitude & Partage !