

INSTINCT'ANÉ

#7

Le MAG' du Zen, Bien-être & Partage

HIVER 2021

*Illuminer son Soi
au sein de l'Hiver*

*Routines & Sophrologie
Ose vivre ta Vie, Vibre
Numérologie, Art Ancestral
Vibrations, tes Pouvoirs Invisibles
Plume du Pays Magique
Partageuse de Plume du Cœur
Tykacrea, un Duo Artistique*

*Entre Routines
& Sophrologie*
PAGES 6 - 8

*Oser Vibrer
& Numérologie*
PAGES 12 - 14

Namasté - Sommaire

*Vibrations,
tes Pouvoirs Invisibles*
PAGES 18 - 19

*La Plume
du Pays Magique*
PAGES 22 - 23

*La Partagense
de Plume du Cœur*
PAGES 24 - 25

*Nos Coups de Cœur
Insta & Librairie*
PAGES 28 - 29

*Tykacra,
Un Duo Artistique*
PAGE 30

*Illustratrice de
L'Hiver*
PAGE 31

CONTRIBUTIONS

@ la_wige_au_naturelle
@ happizen_fr
@ guill_om
@ catherine.numerologue
@ du_green_et_du_love
@ voirlamagiedanslavie
@ tykacrea
@ materrehappy_

Crédit-Photos

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

REDACTION

PEYART @INSTINCTANE

Rédactrice - Artiste Spirituelle Eveilleuse d'Ames

© Contenus et graphismes - Tous droits réservés

NOUS CONTACTER

SITE WEB

INSTAGRAM

FACEBOOK

PAR MAIL

<http://instinctane.com/>

@instinctane.lemag

<facebook.com/instinctane/>

deplumesenpartage@gmail.com



ILLUMINER SON SOI AU SEIN DE L'HIVER !

Nouvelle Année, Nouvelles Résolutions sont très souvent de mises...

Et si tu te laissais juste porter en cette année 2021,
si tu mettais à profit toute cette introspection que t'a procuré 2020,
si tu te détachais du matériel pour te reconnecter à "les sens ciel",
si tu étais juste présent dans l'instant, si tu illuminais ton Soi
au sein de l'Hiver, semant les graines qui naîtront au Printemps.

Avec des "Si" tu peux faire bien des choses, mais as-tu seulement
conscience que chacune de tes actions émet une vibration
qui se répercute au cœur de l'Univers,
que tu fais partie de cette douce mélodie !

Je t'invite à explorer le Monde Subtil de l'Invisible,
à t'instaurer des Routines, à t'apaiser aussi par la Sophrologie,
à Oser vibrer et prendre connaissance de ton Plan de Vie
avec l'art ancestral de la Numérologie.

Belle découverte Cher(e) Zen-Boné(e)



Clin d'oeil
à notre collaboration artistique
pour cette édition de l'Hiver...

Notre Illustratrice Krysss
@materrehappy_



Télécharger toutes les éditions du Mag ! >>> <http://instinctane.com/>

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

Illustratrice - @materrehappy_



Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera !

~ Bouddha ~



INSTINCT MIND

"Entre Routines & Sophrologie"

POSITIVE VIBES

AVEC LA WIGE AU NATURELLE

UNE HISTOIRE DE ROUTINES...

Routine : ce mot peut rendre triste, moi : il me rend joyeuse... je vous dis pourquoi !

La routine, quesaquo ?

Milieu des années 80 : dès que je ne comprenais pas un mot, mon père m'obligeait à dégainer le dictionnaire Larousse.

Pour cet article, je viens de faire ce petit rituel et voilà ce que l'on peut lire comme définition (*j'avoue je viens de copier/coller la définition sur le site web Larousse*) :

- Habitude mécanique, irréfléchie, et qui résulte d'une succession d'actions répétées sans cesse : **travail qui devient une routine**
- Ensemble de ses actions, de ses gestes faits mécaniquement : **la routine quotidienne**

La mise en place de routines dans son quotidien est une pratique qui permet de se libérer l'esprit pour être plus efficace ou pouvoir se dégager du temps.

Quand le petit vélo s'emballe dans ma tête, j'aime me dire « fous toi la paix ! » Pour y arriver, j'ai instauré des routines qui s'ancrent totalement dans ma vie de tous les jours. Il est parfois difficile de s'y tenir car la sphère familiale met parfois un p'tit caillou dans le rouage mais globalement ça permet de garder le cap et de ne pas se sentir submergé par des tâches non effectuées ou autres pensées polluantes.

Je suis fan d'agenda papier, de carnet de notes et de rappels sur mon smartphone : tout ce qui peut me libérer l'esprit me soulage indéniablement.

Si j'égrène mes routines : il y en a beaucoup. Écrit comme cela, ça peut faire peur cependant certaines ne durent que quelques minutes voir secondes pour un soulagement immédiat.

Elles s'articulent dans plusieurs plans de mon quotidien :

1. Soins de moi le matin et le soir
2. Soins du linge
3. Soins de la maison
4. Rangement
5. Agenda / notes



©la_wige_au_naturelle

"...LIBÉRER L'ESPRIT... ÊTRE PLUS EFFICACE"

Quelques exemples pour illustrer mes propos !

- Impossible de ne pas nourrir mon visage avant de sortir pour le protéger
- S'occuper d'une brassée de linge du triage au rangement, dès qu'elle est propre avant d'en mettre une autre au lavage
- Dès que l'on a fini d'utiliser un objet, je le range à sa place (s'il n'y a pas de place : j'en crée une)
- Me poser 5mn le soir pour faire le point sur mon agenda et ma to-do list

Parlons des fameuses to-do List, longues comme le bras, génératrices de stress ; là aussi je suis tombée dans le piège : du coup je priorise ! Car acheter une bouteille de gaz en back-up pour pouvoir cuisiner est plus important à mon sens que de nettoyer les vitres !

Pour la mise en place de ces routines : je suis partie du principe que sans réfléchir nous nous lavons les dents plusieurs fois par jour, et j'ai lu lors de mes recherches sur une meilleure organisation, qu'il nous faut 21 jours pour intégrer une habitude.

Maintenant celles que j'ai mises en place pour ma famille et moi-même : je les fais avec ce même automatisme.

Ce cheminement s'est fait petit à petit sans pression ni date précise, le quotidien avec 2 enfants et mes périodes de stress dues à un manque d'organisation et de routines, m'ont contraints à changer pour le meilleur.

Qui suis-je en quelques lignes ?

Edwige, femme active, amoureuse de JL depuis + de 20 ans et maman de 2 garçons adolescents... Il y a peu de temps j'ai compris que j'étais hypersensible, multi-potentielle et aimant prendre soin. Le cheminement du bien-être est arrivé au moment où j'en avais le plus besoin, d'abord pour apaiser nos rapports que j'entretenais avec le plus petit, puis pour affronter la maladie qui a touché et emporté ma maman en 2016.

Mon parcours ? Mon histoire de vie ? Comment est née la_wige_au_naturelle ?

La relation avec ma maman... compliquée, vampirisante !

Je suis « une enfant pansement » : ma sœur que je n'ai pas connue s'est noyée... ma mère a perdu totalement pied malgré que mon frère n'eût que 4 ans. Elle m'a mise au monde pratiquement 3 ans après ce drame, son généraliste de l'époque lui avait prescrit de faire un bébé pour s'apaiser. Je porte son prénom en 2ème position, elle m'a appelée comme ma sœur pendant très longtemps et dès que mon papa ne fût plus de ce monde, j'étais encore plus sa béquille pour ne pas sombrer : pendant pratiquement 40 ans je me suis complètement oubliée, je n'étais pas moi, d'ailleurs je ne savais pas réellement qui j'étais. La perte de parents est un déchirement mais il y a toujours du positif dans une situation : j'ai ainsi pu avoir du temps pour moi, car ce moment-là était toujours consacré à ma maman.

C'est le yoga et la méditation qui m'ont énormément aidée à prendre soin de moi et en même temps des autres. L'univers a mis sur mon chemin une magnifique personne qui se nomme Florence de Zenenligne sur Facebook, avec qui la spiritualité a pris une place dans mon cœur grâce à ce coin de paradis qu'elle nous partage avec amour.

En parallèle nous avons acheté une maison : cela signifiait de trier, de donner, de jeter quand c'était nécessaire ainsi que d'imaginer, d'établir des plans, de transformer, de modifier, d'investir et d'essayer, dans tous ces verbes : de se projeter !

Depuis une dizaine d'années : je travaille en EHPAD dans le service hôtellerie, je prends soin là aussi des autres, de la structure : c'est enrichissant mais épuisant, je sais que physiquement ce métier me donne du fil à retordre ou détordre en l'occurrence.

Un objectif pour 2021 : partir pour mieux rebondir !

Voilà l'histoire de la naissance de « La_Wige_au_naturelle » : je distille de modestes partages sur ce qui me fait du bien sans artifice en toute simplicité.

J'ai à cœur de partager des informations locales ou nationales pertinentes et solidaires. J'évite les partages anxiogènes et tristes : les médias s'en chargent déjà : ah d'ailleurs je fuis les médias comme la peste depuis mars... ne me demandez pas pourquoi !

Ayant été élevée par des parents qui ont vécu mai 68 : comme beaucoup de ma génération nous nous sommes tartinés et lavés avec des produits conventionnels issus de pétrochimies, nourris avec des plats en boîte ultra transformés et pour ma part inhalée 4 paquets de cigarettes pendant 20 ans...le tabagisme passif ! Je vais bien heureusement : mais je m'attèle à redresser la barre avec des actions telles que : l'arrêt du tabac depuis 5 ans, l'entretien ménager avec des produits naturels comme le vinaigre blanc, en cuisine : des produits simples non transformés juste cuisinés, et de petits rituels comme la méditation ou dérouler le tapis pour quelques asanas.

Tout ce cheminement a toujours de réels bénéfices sur mon mental et ma santé physique, tout n'est pas parfait : « mais qu'est-ce que la perfection ? » à part une injonction intenable et oppressante !



©la_wige_au_naturelle

Mon mantra ?

« Il n'y a pas de problème : il y a que des solutions »

Vous me retrouverez en majorité sur Instagram et Facebook
@la_wige_au_naturelle



OPEN-MIND

AVEC HAPPIZEN

REIKI, SOPHROLOGIE & MESSAGES

Par Sophie Pradalié

Je viens de fêter mon presque 1/2 siècle. J'ai 2 grands enfants de 17 et 18 ans et vis à la campagne ! Je me souviens à l'école primaire, on m'appelait Sophie la sorcière et qu'à l'adolescence mon père me trouvait "un peu particulière" !!! Ça me fait bien rire aujourd'hui !

Mon parcours initial...

Après 25 années très classiques, passées dans le tourisme, et le tourisme d'affaires, après deux opérations chirurgicales importantes, un harcèlement moral et la disparition brutale d'amis, je ne me "re-trouvais" plus dans le monde dans lequel il me fallait vivre, travailler. Il y a 2 ans, j'ai tout plaqué. Une reconversion professionnelle est devenue une nécessité. J'avais besoin de me sentir utile ! J'ai commencé à passer mes 2 niveaux de Reiki Usui et là...la révélation....

Un éveil spirituel commencé quelques mois auparavant s'est accéléré à ce moment-là. J'ai pris conscience que toutes les épreuves que je venais de traverser les 6 dernières années m'avaient permises de grandir, et surtout de regarder la vie différemment. Je savais ce que je ne voulais plus. Enfin, je me sentais assez forte pour assumer tout ce qui m'attirait depuis petite (le pendule, le tarot, puis les oracles, les runes...) et je me mets à pratiquer le Gi Gong (autre révélation).

Pourquoi m'être tournée vers l'énergétique et les soins ?

Une de mes meilleures amies est maître Reiki à Toulouse et m'a beaucoup aidé après mon opération du dos. Je trouvais tellement beau ce partage, cette envie d'aider. Je me suis dit : « Et pourquoi pas moi ? » Me sentir utile était devenu plus qu'essentiel.

Le passage des 2 premiers niveaux a été très important. Puis plusieurs mois après, le passage des autres niveaux jusqu'à la maîtrise ont confirmé mon envie de continuer dans cette voie. La magie dans l'énergétique est justement que l'énergie va travailler à tous les niveaux : au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel.



©Julie Cousse Photographie

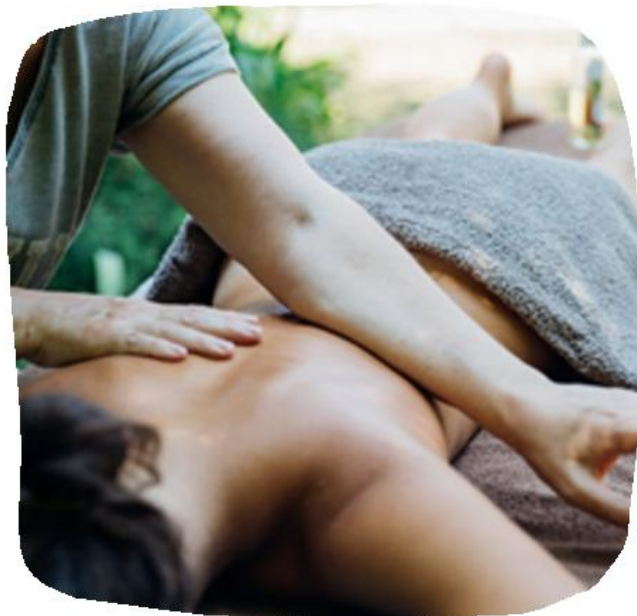
Que m'a apporté le Reiki ? Quel retour sur cette formation ?

Le reiki m'apporte tous les jours.

C'est plus une « quête » spirituelle que le simple fait de faire des séances. J'adhère complètement aux 5 principes du Reiki (certains jours, galère à appliquer !) :

1. Juste pour aujourd'hui, je ne me mettrai pas en colère,
2. Juste pour aujourd'hui, je ne me ferai pas de soucis,
3. Juste pour aujourd'hui, je montrerai ma gratitude,
4. Juste pour aujourd'hui, je ferai mon travail honnêtement,
5. Juste pour aujourd'hui, je serai bienveillant avec toute forme de vie.

Je remercie mon maître Reiki qui m'a formée ! Un homme exceptionnel !





Pourquoi j'ai combiné Reiki, Sophrologie et Massages Bien-être...

C'est devenu logique de proposer ces 3 techniques, qui prennent en compte la personne dans sa globalité et qui s'inscrivent dans une démarche préventive et bienveillante pour maintenir ou rétablir l'équilibre physique, psychique et émotionnel de chacun(e).

Comme dit G. Sand, nous ne sommes pas seulement corps, ou seulement esprit ; nous sommes corps et esprit tout ensemble !

Pour le début de l'année 2021, je prépare des sophromassages. Etant sophrologue, je trouve que là aussi, c'est complémentaire. Le stress, la confiance en soi, l'estime de soi, le lâcher-prise peuvent être travaillés en alliant massages et sophrologie dans une même séance.

Pour moi, le bien-être n'est pas un luxe. C'est essentiel pour être bien, tout simplement. Et le côté relationnel est super important !

Si j'avais un conseil à te donner...

On apprend en trébuchant ! Un conseil ? Ecouter son intuition et son cœur !

Mon mantra...

Mon mantra du moment : Cours, marche, accélère, ralentis... mais n'abandonne jamais !

Sophie Pradalié

HAPPIZEN

www.happizen.fr

www.happizen-sophrologie.fr

FB @happizen

IG @happizen81

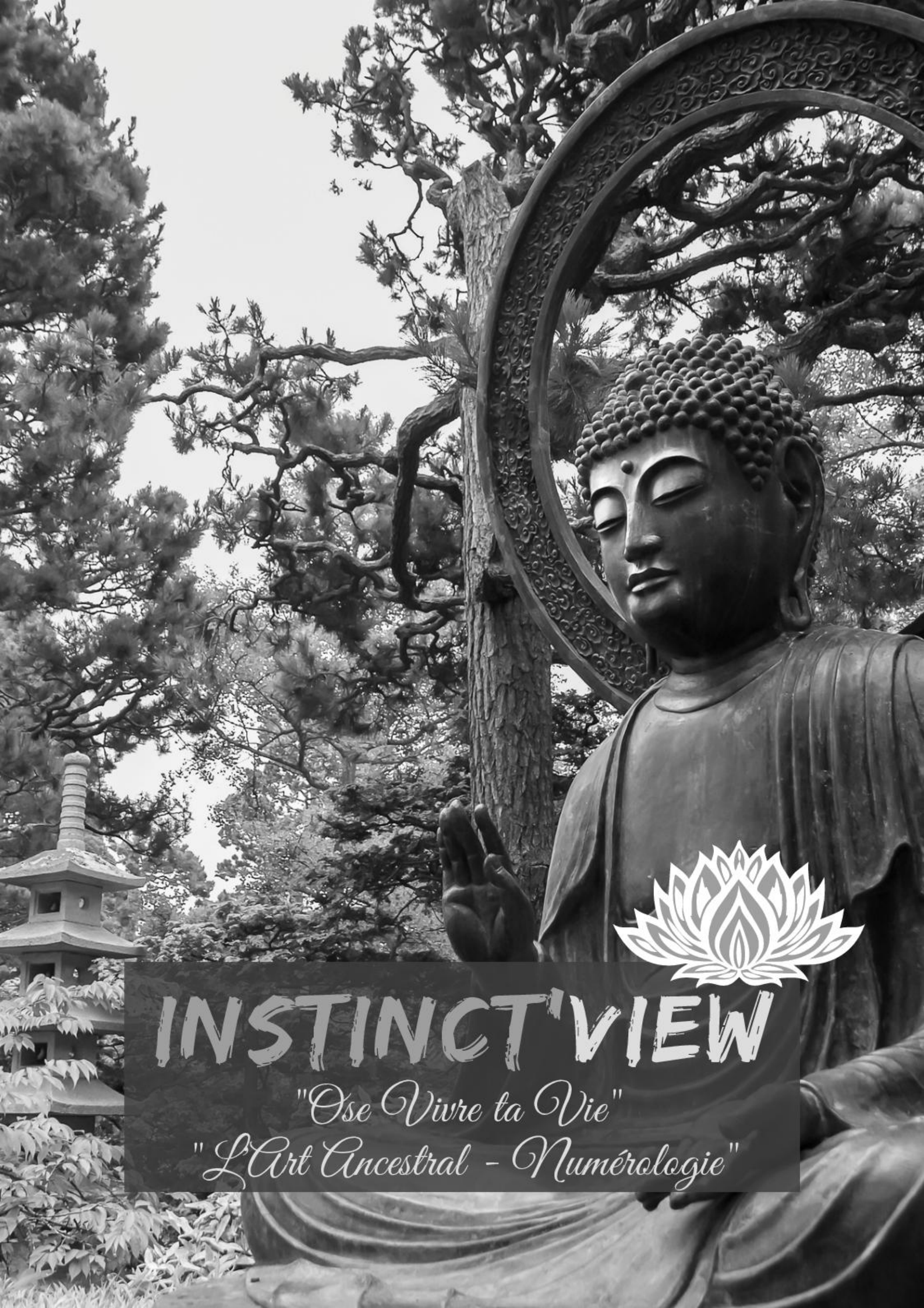


Illustratrice - @materrehappy_



Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent,

Là se trouve votre vocation ~ Aristote ~



INSTINCT'VIEW

"Ose Vivre ta Vie"

"L'Art Ancstral - Numérologie"

RENCONTRE AVEC GUILLAUME

OSE VIVRE TA VIE, VIBRE !

Interview par Peyart, Artiste Spirituelle Eveilleuse d'Ames

P.A : Qui est guill_om ? Quel est ton parcours ?

G. : Guillaume, 37 ans, un parcours atypique dans lequel je me suis longtemps cherché professionnellement, jusqu'à ce que je m'oriente vers le métier d'éducateur spécialisé. J'avais envie d'aider l'Autre, et cela correspondait à mes attentes, du moins à cet instant. Très vite, je me suis rendu compte que j'étais limité dans les accompagnements que je faisais et je sentais que j'avais envie d'apporter plus et surtout autrement. Parallèlement à mon métier d'éducateur, j'ai passé mon premier degré de Reiki en avril 2017, le 2e en août 2017 et le 3e en septembre 2018.

**"A FORCE DE PENSER
PROTOCOLE, JE PASSAIS À
CÔTÉ DES MAUX..."**

P.A : Pourquoi cette voie énergétique, et plus particulièrement le Reiki ?

G. : Je n'ai pas vraiment choisi la voie de l'énergétique, c'est elle qui m'a rappelé qu'elle m'avait choisie et qu'il était temps pour moi de m'en souvenir. Un jour, alors que j'avais des douleurs abdominales et que rien ne me soulageait, j'ai posé mes mains sur mon ventre et les douleurs ont progressivement disparu. Je me suis dit qu'il était peut-être temps d'en faire quelque chose. Je me suis remémoré un séjour à Bordeaux chez un ami, j'avais vu une carte d'une praticienne en Reiki. A cet instant, j'avais simplement relevé l'information dans un coin de ma tête en me disant que ça serait utile pour plus tard, sans vraiment savoir pourquoi. C'est à la suite de mon expérience d'auto-guérison que j'ai commencé à chercher les personnes qui enseignaient le Reiki et mon choix s'est rapidement arrêté. J'ai contacté Valérie Joly, enseignante en Reiki Usui. Après un bref échange téléphonique, j'ai senti que c'était la personne qui me fallait.



©Guillaume Daurat

P.A : En quoi le Reiki n'a-t-il plus répondu à tes connexions spirituelles ?

G. : Mes connexions spirituelles sont restées intactes avec le Reiki, qui m'a aidé à les développer au départ. Simplement à force de pratiquer sur les autres, sur moi, j'ai ressenti que je ne m'épanouissais plus dans cette pratique. Je me sentais bridé par tout le protocole, les symboles. A force de penser protocole, j'avais la sensation que je passais à côté des maux du corps, de l'âme, qu'ils me parlaient mais que je n'écoutais pas car j'étais plongé dans ce que je devais faire. Là encore, je me suis dit que je pouvais faire différemment et que je m'épanouirai davantage en faisant autrement.

P.A : Comment as-tu su que tu avais un rôle à jouer ici ?

G. : En me découvrant, en me reconnectant à moi-même, en méditant, en bravant mes peurs. Le déclic est venu à la suite d'un choc émotionnel, j'ai tout plaqué et j'ai décidé de réaliser mon rêve : « un tour du monde ». J'avais peur mais je me disais que c'était le moment ou jamais. C'est durant, ce que j'appelle, mon voyage initiatique que j'ai commencé à palper une première partition du rôle que j'avais à jouer ici.

P.A : As-tu suivi d'autres formations depuis ?

G. : J'ai suivi une formation sur le soin de « la Fleur de Vie d'Or », conceptualisé par Stéphanie Besnehard, énergéticienne. Actuellement, je suis en formation pour devenir sophrologue qui se termine début décembre 2020.

P.A : Qu'est-ce que l'énergie christique ?

G. : A mon sens, l'énergie christique est totalement détachée de tout aspect religieux. On peut définir l'énergie christique comme étant une énergie qui permet d'accéder à sa propre vérité, à son cœur, à ses blessures. Lorsque je pratique ces soins avec une personne, cela va lui permettre d'accéder à une guérison plus « authentique » et profonde d'elle-même. C'est comme si je l'aidais à reprendre les clés qu'elle a pour ouvrir ses portes. C'est ce qui me plaît dans ces soins, ce n'est jamais la même chose d'une personne à une autre et d'une séance à l'autre.

P.A : Qu'entends-tu par "faire passer les âmes" ?

G. : Au début, je « dialoguais » avec les défunt.es et lorsqu'ils.elles étaient bloqué.es sur Terre, je les aidais à retourner dans la Lumière. Avec le temps, j'ai réalisé que « faire passer les âmes », c'était également aider les personnes vivantes à prendre conscience d'une partie enfouie d'elles-mêmes. Aujourd'hui cela prend tout son sens avec les soins que je propose.

P.A : Comment procèdes-tu car c'est une pratique qu'il faut savoir maîtriser ?

G. : Oui et non. Le Reiki et le soin de la Fleur de Vie d'Or m'ont permis d'asseoir les bases. Aujourd'hui, je me fie à mon intuition et c'est comme si je dialoguais avec le corps et l'âme de la personne. C'est comme s'ils me guidaient et me disaient là où il y a besoin d'agir. Je ne vois et ressens seulement que ce qui est juste de traiter sur le moment.

P.A : Proposes-tu d'autres soins ? D'autres approches ?

G. : Les soins en Reiki, les soins de la Fleur de Vie d'Or, des guidances personnalisées pour des questions sur les versants de la vie professionnelle, personnelle, sentimentale, mais aussi des tirages de cartes pour (re)trouver sa guérison, libérer une émotion.

P.A : Quelle conclusion tires-tu de ton cheminement ? Un conseil à donner ?

G. : S'il y a bien un enseignement que je retiens de ce bout de chemin c'est qu'il est nécessaire d'aller au plus profond de soi, de se rencontrer, avoir confiance en soi et apprendre à lâcher-prise. Le conseil que je pourrais transmettre c'est : « Ose vivre ta vie, ressens la vibrer au plus profond de toi-même et va à ta propre rencontre, franchis tes peurs pour ensuite accéder à l'Amour ».

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

G. : J'effectue les soins à domicile ou à distance mais je suis présent sur instagram : guill_om, sur Facebook : Guillaume Reiki ou bien sur mon site internet : www.guill-om.fr

P.A : Ton mantra ?

G. : « Je m'aime et je m'approuve dans mon entièreté »



RENCONTRE AVEC CATHERINE

LA NUMÉROLOGIE : UN ART ANCESTRAL

Interview par Peyart, Artiste Spirituelle Eveilleuse d'Ames

P.A : Comment définirais-tu la numérologie ?

C. : Les nombres symbolisent les forces primordiales qui président à l'univers. La numérologie nous propose de décoder ces forces qui agissent en nous et qui nous définissent.

L'univers est énergie, et cette énergie s'exprime par une vibration. Toute la matière — même celle qui est immobile et semble inanimée — est vivante et caractérisée par un mélange de fréquences vibratoires. À l'image d'un tissu constitué de fils qui s'entrecroisent, l'univers est constitué de ces fréquences vibratoires qui se combinent pour donner naissance à la Vie.

Tel un instrument de musique, un individu peut être désaccordé et « sonner faux »

En prenant soin de se réaccorder, on offre sa musicalité au monde au lieu d'être une cacophonie : s'accorder soi pour pouvoir ensuite s'accorder aux autres et contribuer à jouer la merveilleuse symphonie de la Vie.

Parfois nous pouvons nous méprendre sur notre véritable nature et essayer de jouer la mauvaise partition, celle d'un instrument qui ne nous correspond pas.

La numérologie est là pour nous éclairer dans nos choix. Elle permet de décoder ces vibrations qui constituent notre résonance, puis de nous accorder et de nous perfectionner afin de faire de notre vie une formidable symphonie de l'âme.

P.A : Comment décrypter les nombres ? Leurs messages ?

C. : Toutes les informations dont nous avons besoin pour avancer dans la bonne direction et accomplir notre mission de vie sont inscrites dans notre date de naissance et les lettres de notre état civil. Les nombres sont porteurs d'attributs positifs comme négatifs. En décodant les valeurs numériques qui nous constituent, on apprend d'une part à mieux connaître son identité véritable et d'autre part à décrypter sa destinée, ce que son âme est venue rechercher dans ce parcours terrestre.



©Catherine Brunet

"LA NUMÉROLOGIE... L'INSTRUMENT POUR JOUER SA MUSIQUE D'ÂME"

P.A : Ton parcours ? Ton histoire de vie ?

C. : Ah ! Ah ! Rien ne me prédisposait à ce parcours-là !... Mon histoire est on ne peut plus atypique : Avant de me consacrer à l'écriture et la numérologie, j'ai dédié ma vie au patinage artistique : 13 ans de compétition, une carrière de patineuse professionnelle puis de coach, chorégraphe et directeur sportif dans quatre pays différents...

Le sport de haut niveau est un art, une école initiatique de vie, un milieu hautement narcissique aussi, où j'ai beaucoup appris sur la psychologie humaine, la gestion de l'égo, les dérives de la recherche de la performance « à tout prix ».

Un burn out puis un événement inattendu ont fait basculer mon existence : j'ai vu toute ma vie partir en fumée en quelques heures dans un incendie qui a ravagé mon habitation. Cet électrochoc m'a fait faire un virage à 180° : J'ai mis un terme définitif à ma carrière sportive pour me consacrer à ce qui dès lors m'apparaissait être l'essentiel : la spiritualité et le sens de la vie.

Je me suis mise en retrait du monde (j'ai vécu un authentique « break social » durant 7 ans) et j'ai entamé un profond travail d'introspection personnelle où jour après jour j'ai observé ma lente mutation intérieure pour comprendre qui j'étais vraiment et quelle était ma destinée.

Mon livre «Les tribulations de l'âme sur le chemin de l'éveil» s'inspire de mon journal de bord et aborde le cheminement de la guérison émotionnelle jusqu'à l'éveil spirituel.

P.A : Des conseils à transmettre ?

C. : D'abord réinventer sa vie à la lueur d'une authentique connaissance de soi. Et pour ça la numérologie est un formidable outil de développement personnel qui va à l'essentiel pour chacun. Puis, se prendre en main : bien souvent les humains rêvassent leur vie au lieu de vivre leurs rêves. Ils manquent de plus en plus de force et de courage d'engagement.

Enfin, ne pas opposer être et faire, spiritualité et matérialité. Dans les milieux soporifiques new âge, on a tendance à confondre :

- Méditation et inertie
- Acceptation et résignation
- Lâcher-prise et laisser-faire

Vivre son « être » ne signifie pas ne plus rien faire, sous prétexte que « tout est juste ». Seul un partenariat entre notre matérialité et notre spiritualité fera de nous des humains épanouis. La numérologie est un art qui pousse à agir, non pas à partir de l'égo ordinaire mais de sa nature authentique.

La grande aventure d'aujourd'hui, c'est partir à la reconquête de Soi !

Tout dans notre civilisation décadente favorise l'oubli de Qui nous sommes en profondeur pour faire de nous des êtres stéréotypés, évoluant la plupart du temps en surface de notre Être véritable, sans jamais aborder les rivages de notre Essence originelle.

Décoder sa numérologie personnelle permet de reconnecter à sa nature véritable et de comprendre avec discernement son « mandat d'incarnation ». L'étude des Nombres qui nous structurent permet d'appréhender toutes les subtilités de son projet d'âme, cette fameuse mission de vie que l'on a conçue avant de naître et dont la réalisation constitue notre véritable épanouissement, au-delà de nos plans de carrière plus terre-à-terre.

P.A : Quels services proposes-tu ?

C. : Je propose des ateliers en ligne d'apprentissage de la numérologie. Ainsi que des lectures d'âme pour décoder sa numérologie personnelle.

P.A : Quelle est ton activité ?

C. : C'est un complément à mon activité « d'Éveilleuse de Conscience », car je suis aussi auteure : après un premier ouvrage paru en 2016, deux autres sont en préparation pour 2021 : un dans la continuité du premier, abordant l'éveil de soi, et un autre sur la numérologie.

**P.A : Ton mantra ?**

C. : Lequel choisir ?...J'en ai tellement qui font déborder mon cœur d'enthousiasme... « Aujourd'hui la grande aventure, c'est partir à la reconquête de soi ! » (J'ai oublié le nom de son auteur, qu'il me pardonne...)

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

- **FB** : <https://bit.ly/sinitieralanumerologie>
- **IG** : <https://bit.ly/insta-catherinebrunet>
- **Chaîne YouTube** : <https://bit.ly/youtube-catherinebrunet>
- **Site** : <https://www.libere-ton-potentiel.com>
- **Email** : catherine.br711@gmail.com





Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être.

Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.

~ Martin Luther King ~



INSTINCT'CHRONIC

"Vibrations, tes pouvoirs invisibles"

SE RECONNECTER AUX VIBRATIONS

TES POUVOIRS INVISIBLES !

Par Peyart, Artiste Spirituelle Eveilleuse d'Ames

Comme toujours l'Univers m'a fait transmettre un livre qui devait atterrir sur mon chemin de vie pour te partager à mon tour...

Je fais le choix cette fois de ne pas en parler dans son intégralité, mais uniquement de vous faire entrapercevoir dans son premier chapitre ce qu'il peut vous mener à découvrir, si vous souhaitez cheminer avec lui !

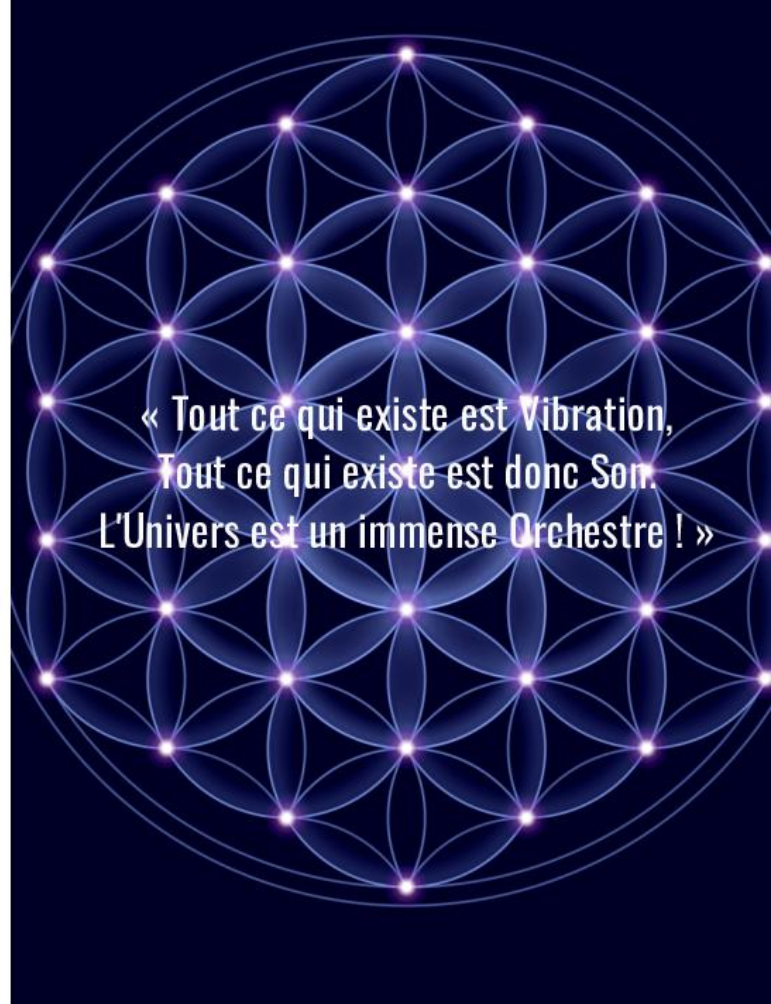
Clélia Félix, l'auteure de cette pépite "**Vibrations, se reconnecter à ses pouvoirs invisibles**" des Editions Jouvence, dont je suis fan absolue des lectures qui m'arrivent par ce canal, vient te parler des lois de la Vie, de la connexion Corps-Esprit-Univers à travers ses voyages, son approche holistique par ses connaissances en yoga, sono thérapie, naturopathie, thérapies psychocorporelles et énergétiques, que vous pouvez retrouver via **son blog** dugreenetdulove.com

Vous l'aurez compris, ici on ne s'attarde pas sur de l'éphémère, on ne survole pas mais on rentre au cœur de Soi !

Peut-être n'en avez-vous pas conscience mais la première frontière entre le monde visible et le monde invisible est celle que vous posez par les limites de vos perceptions.

La seconde résulte des barrières que vous bâtissez par vos croyances, vous savez ces fameuses croyances limitantes, pourquoi limitantes, parce qu'elles vous limitent à la perception du subtil !

**"RESTEZ PLEINEMENT
CONNECTÉ.E À L'EXPÉRIENCE
EXTRAORDINAIRE
QU'EST L'EXISTENCE
TERRESTRE EN LUI OFFRANT
UNE NOUVELLE QUALITÉ
DE PRÉSENCE :
LE MONDE DE L'INVISIBLE"**



**« Tout ce qui existe est Vibration,
Tout ce qui existe est donc Son.
L'Univers est un immense Orchestre ! »**

Mais commençons par ce 1er chapitre, nos Sources et nos Origines...

Le Monde de l'Invisible a toujours été Visible

Les premières fois où tu reconnais cette affirmation, c'est très souvent par le biais de l'inquiétude ressentie par son aspect le plus "mystique", quand on vous parle de lieux hantés, de films d'horreurs, ou encore quand vous entreprenez une quête intérieure sur une meilleure compréhension de vous "m'aime" et du monde, par le bouddhisme, l'hindouïsme ou d'autres rites ancestraux comme les druides, les celtes...

Quand tu comprends qu'il existe ce monde subtil de l'Invisible, tu es aussi dans cette acception qu'il est visible aux yeux de tous, mais qu'il n'est pas toujours facile de pouvoir en parler ouvertement à la "pause café" du matin entre collègues par exemple. Tu auras très vite le sentiment de passer pour l'illuminé.e de service, forcément parce que tu t'illuminés autrement !

Et pourtant intérieurement, chacun croit en l'existence de "ce quelque chose" qui dépasse sa propre perception et la logique que l'on t'a inculqué depuis toujours.

N'as-tu pas au moins sollicité une aide "virtuelle & invisible" quand tu avais le sentiment d'être dans une impasse ou quand tu cherchais à appuyer ta décision ?

Quelles frontières... Tout est Vibration !

Nous sommes tous interconnectés en permanence, mais nous avons cette nécessité de recourir à la technologie pour appuyer l'existence de ces phénomènes vibratoires. L'objet permet de matérialiser la télépathie possible entre nous et lui. Le Monde Subtil commence là où nos perceptions s'arrêtent !

De la poussière d'étoile, c'est l'exact résultat de l'analyse chimique de la composition de notre corps, de fines particules d'énergie qui se comportent comme des ondes, en vibrant plus ou moins rapidement, d'où l'appellation "taux vibratoire". Chaque chose qui existe possède ses vibrations et sa densité, ce taux n'est donc pas identique à tous, mais propre à chacun.

L'Energie Vitale

Ton énergie vitale est indispensable à la vie, à ta santé, à ta guérison. Elle a ce pouvoir d'autoguérison, permettant de surmonter tes maux ou d'en provoquer pour te mener à une énergie de guérison inconsciente. Elle absorbe l'énergie de ton environnement pour s'alimenter. Nous sommes tous liés, c'est pourquoi vous pouvez vous sentir "vidé" ou bien "ressourcé" selon les personnes ou les lieux.

La Loi de Résonance

Nous sommes tous semblables, nous présentons des similitudes et des grandes différences. Comme je vous l'ai dit juste au-dessus, le propre de la vibration est de transmettre son mouvement lorsqu'elle rencontre quelque chose sur son chemin, le taux vibratoire de chacun devient contagieux.

Tel un aimant, nous attirons ce ou ceux qui vibrent à la même fréquence ! Et nous influençons les autres par nos propres vibrations, d'où le fameux "Etre sur la même longueur d'ondes" ! C'est là aussi que prend son sens la fameuse loi de l'attraction, attraction des projets, des personnes, tout comme la reconnaissance de l'Autre.

Quand deux particules énergétiques ont vibré ensemble, elles le gardent en mémoire pour toujours. Cette vibration continue d'affecter l'Autre, que vous soyez réunis ou séparés. C'est une mémoire énergétique avec laquelle vous voyagez dans vos réincarnations par exemple.

N'avez-vous pas déjà ressenti cette connexion instantanée entre deux âmes ? Ce lien indescriptible qui vous fait vous sentir "comme à la maison" comme si vous aviez toujours été proche de ce lieu, de cette personne ? Comme si vous ne formiez plus qu'un, dans une complémentarité absolue ? Ce même lien que ressentent les jumeaux ? Je vous laisse méditer sur la question...

La Grande Horloge de l'Univers

L'Univers a cette particularité d'être matérialisé par chaque cellule que tu représentes. Nous sommes tous un petit bout de l'Univers, et nous formons ce grand tout !

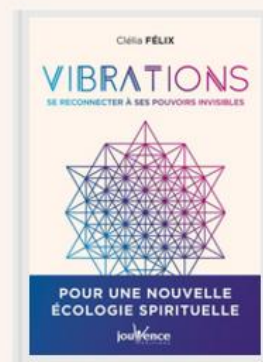
Chacune des actions que nous réalisons est transmise autour de nous, que ce soit une pensée, une émotion, un geste, ce qui génère des réactions en chaîne sur l'Univers, comme un effet "domino".

Tu ne peux percevoir ton impact qu'à petite échelle, et non avoir la vision globale de la somme de toutes tes actions combinées à celles des autres !

Pour résumer ce premier chapitre...

Tu l'auras compris, je l'espère, que tous nos mouvements génèrent des "vibrations". Ces vibrations sont porteuses d'informations en nous, et tout autour de nous.

Nous avons cette capacité à interagir et connecter le Monde Visible et le Monde Invisible.



VIBRATIONS
Se reconnecter à ses pouvoirs invisibles

~
Clélia Félix
Thérapeute Holistique
dugreenetdulove.com

A retrouver
aux Editions Jouvence
17.90€

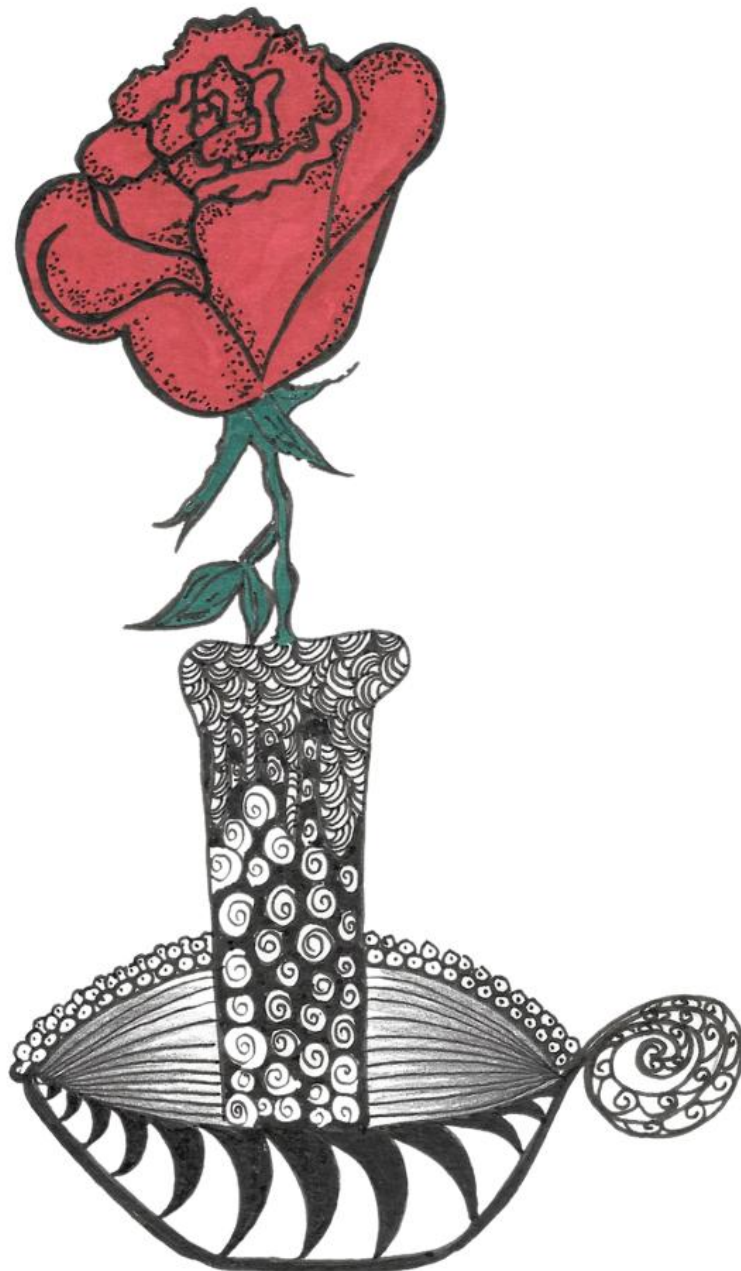


CHAQUE PETIT ÉLÉMENT INTERAGIT
EN PERMANENCE AVEC L'ENSEMBLE
D'UN SYSTÈME OÙ TOUT VIT
EN INTERDÉPENDANCE !

Illustratrice - @materrehappy_

*Un voyage de mille lieues
commence toujours par un premier pas !*

~ Lao Tseu ~





INSTINCT'PLUME

"Nos Plumes de Partageuses"

LA PLUME

DU PAYS MAGIQUE

DE LA NUMÉROLOGIE...

Par Catherine Brunet, Eveilleuse de Conscience

C'est Pythagore, le grand philosophe-mathématicien de l'antiquité qui a évoqué le premier la structure mathématique de l'univers.

Pythagore (VI^e siècle avant JC) est le premier des « philosophes » de la Grèce antique, la philosophie d'alors englobant de nombreuses disciplines comme les mathématiques, l'astronomie, la musique, la politique etc. Au XVIII^e siècle Hegel —le père de la philosophie moderne— le qualifiait de « premier maître universel ».

Schématiquement, les fréquences de base à l'origine de toute matière sont représentées par les nombres de 1 à 9 qui se combinent entre eux pour donner des formes de vie de plus en plus complexes.

L'être humain est lui aussi composé de différentes tonalités vibratoires qui se combinent les unes aux autres pour faire de chacun un être unique.

Chacun « vibre » et se distingue des uns des autres par une « note » — ou résonance — qui lui est propre.

"LA NUMÉROLOGIE A LE POUVOIR DE CHANGER NOS VIES"



Une source de résilience et de croissance

« Le sens que l'on donne aux événements métamorphose
la manière dont on les ressent ». Boris Cyrulnik

Décoder sa numérologie personnelle permet de faire un bilan dans sa vie et d'avancer.

Elle génère résilience et croissance.

- résilience : pour guérir ses blessures du passé.
- croissance : pour préparer l'avenir en découvrant ses talents cachés.

"TOUTE CHOSE
EST NOMBRE"

Sa boussole intérieure

Il arrive un temps dans l'existence où chacun devrait faire une pause pour vérifier s'il ne s'est pas égaré en chemin par rapport à sa destination initiale... plutôt que de continuer à foncer tête baissée sur une route où il s'est souvent laissé emporter par le tourbillon de la vie et les influences extérieures.

Tous les schémas directeurs de notre incarnation sont résumés à l'intérieur de notre numérologie.

C'est un condensé de ce que devrait être notre vie quotidienne. Ça permet de se rediriger après s'être trop éloigné de sa voie initiale ; ce qui nous a rendu profondément malheureux. Ce travail de découverte permet de réinitialiser sa boussole intérieure, de redéfinir sa destination et de retrouver la joie d'avancer sur le bon chemin.

Décoder sa numérologie permet à chacun de devenir son propre coach-thérapeute et d'enclencher sa résilience. En prenant conscience de ses faiblesses et de ses blessures, tout comme de ses points forts et ses ressources, on remet en grande partie à niveau les curseurs de son équilibre intérieur.

Réinventer sa vie à la lueur d'une authentique connaissance de soi

Bien souvent les gens essaient de guérir ou de se libérer à partir d'un diagnostic erroné d'eux-mêmes, car rares sont ceux qui se connaissent objectivement. Avant de rénover une maison, un entrepreneur fait un état des lieux. Avant de soigner un patient, un médecin fait un bilan de santé.

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux. »

Socrate

Le fait de se connaître en profondeur nous transforme et quand nous évoluons, notre vie change aussi. Résilience à l'intérieur et changement de vie à l'extérieur, c'est la combinaison gagnante pour réinventer sa vie.



E-book offert

sur la numérologie comme outil
de développement personnel

<https://bit.ly/liberetonpotentiel-ebook>

Notre espace-temps personnel

Par quel biais la numérologie nous définit-elle ? Par notre état civil et notre date de naissance. C'est de là que sont extraites toutes nos informations personnelles numérologiques.

Au moment de s'incarner l'âme choisit un champ d'expérimentation pour évoluer : un « espace – temps personnel » qui répond à nos deux « coordonnées GPS » : où et quand je m'incarne pour expérimenter et évoluer.

Où (l'espace) et quand (le temps) sont les informations qui vont déterminer le « champ d'expérimentation » que représente une incarnation.

- Où je m'incarne : dans quelle famille, c'est mon état civil
- Quand je m'incarne : c'est ma date de naissance

C'est à partir de là que sont calculés, entre autres, les quatre grands piliers de notre mandat d'incarnation :

- Notre Chemin de vie ou Ressource
- Notre Nombre d'expression ou Contexte
- Notre Leçon de vie ou Apprentissage
- Notre Mission de vie ou Réalisation



En résumé...

Une Réalisation voulue par l'âme, par le biais d'un Apprentissage, dans un Contexte spécifique et à partir d'une Ressource donnée.

La magie des Nombres nous entraîne dans une course d'orientation. Notre numérologie personnelle, c'est notre carte au trésor, notre feuille de route qui nous révèle, étape par étape, la quête du Graal qui est la nôtre, ici et maintenant.

Catherine BRUNET

Eveilleuse de Conscience – Numérologie – Auteure

• FB : <https://bit.ly/sinitieralanumerologie>

• IG : <https://bit.ly/insta-catherinebrunet>

• Chaîne YouTube : <https://bit.ly/youtube-catherinebrunet>

• Site : <https://www.libere-ton-potentiel.com>

• Email : catherine.br711@gmail.com

LA PLUME DU PARTAGE...

ETRE EN OSMOSE AVEC LES ÉLÉMENTS !



En osmose avec les éléments !

Sentir le soleil réchauffer ta peau,

Ses rayons se poser dans ton coeur,

Sentir sa chaleur qui te caresse tendrement,

Tel l'amour d'un parent, qui aime son enfant.

Quand tu arrives à apprécier sa caresse, sa chaleur, sa douceur,

Tu es dans le moment présent,

En osmose avec les éléments !

Marcher au milieu des gouttes de pluie,

Habillé de ton K-Way,

Abrité sous ton parapluie,

Tu te surprends à compter le nombre de gouttes que tu entends.

Sache que tu vis le moment présent !

Entendre l'orage qui gronde quand tu te trouves au chaud à l'abri,

Aime te faire bercer par les gouttes de pluie.

Là aussi, tu es toujours dans l'instant présent,

En osmose avec les éléments !

Quand tu prends le temps de faire les choses du quotidien,

Tout en riant, en prenant plaisir, en t'amusant.

Tel un enfant, tu es dans le moment présent

En osmose avec les éléments !

Quand tu allumes une bougie,

Regarde sa flamme, sa lumière,

Les mains jointes.

Ou quand tu récites une prière, un mantra,

Parle à tes guides, tes anges ou tes archanges.

A cet instant précis, tu es en accord avec ton coeur et ses valeurs.

Tu vis le moment présent,

En accord avec les éléments !

Chacune de ces choses est une invitation à la méditation,

Car tu vis, tu sens, tu ressens.

Tu goûtes la joie du moment,

Tu le vis pleinement.

Il n'y a que lui et toi, tes pensées se sont envolées.

Tu apprécies le calme, la sérénité.

Car tu as su être dans le moment présent,

En osmose avec les éléments !

En accord avec ton élément.



Avec tout mon Amour, Stéphanie

@voirlamagiedanslavie



Brille de Mille Feux

Ne sois l'ombre de personne
 Ne reste pas dans la pénombre
 Ne prends pas une place qui ne t'appartient pas
 Ne porte pas de fardeaux
 Le poids des autres
 Ne retiens pas ce que tu as à dire
 Ne renie pas qui tu es
 Ose briller sans faire d'ombre
 Passe devant en aidant celui qui est tombé
 Prends ta place celle qui t'appartient
 Et allège toi de ton passé
 Pardonne aux autres sans rien oublier
 Pardonne toi en retour
 Et porte en toi cette preuve d'amour
 Exprime toi sans accuser l'autre
 Donne un conseil quand il te sera demandé
 Et illumine toi
 Pare toi de ta plus belle lumière
 Éclaire toi
 Pour pouvoir éclairer les autres
 Et leur donner envie de suivre ton chemin

Avec tout mon Amour

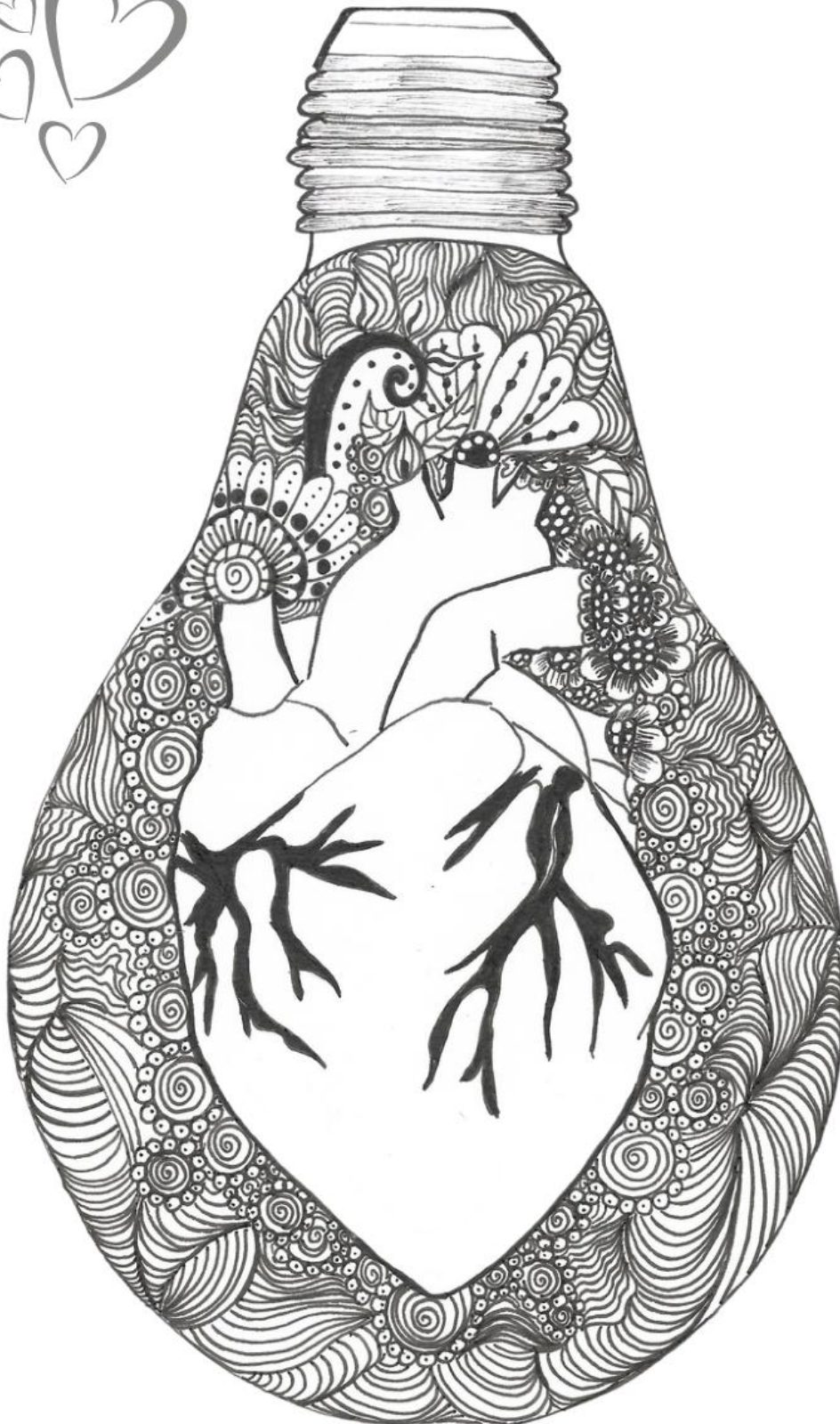
Stéphanie ~ @voirlamagiedanslavie





Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire !

~ Walt Disney ~





INSTINCT'PARTAGE

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

Ces Instagrameurs qui nous font vibrer...

@l_ame_agit.naturelle



@maillard2772



@lharmonieenvous



@nostal_gift



@morganeuguen29



@_hyenaa__

@madewithloveonly

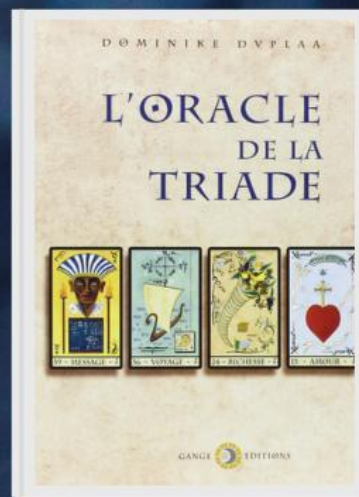


@creermavie



@astroetik







TYKACREA

C'est avec grand plaisir que nous acceptons l'interview de *instinctane.lemag* Magazine que nous affectionnons particulièrement. Et nous avons été très touchés par cette demande.

Qui sommes nous ?

Nous sommes un couple qui créons ensemble. Une énergie complémentaire et très créatrice !



SÉVERINE & MOKA

<https://tykacrea.wixsite.com/tykacrea>
IG @tykacrea

Deux Verseaux qui travaillent ensemble ça ne pouvait que fonctionner.
Et puis deux énergies qui forment un équilibre : le masculin et le féminin.
Mais aussi deux personnes bien distinctes !

Moka : A toujours été artiste dans l'âme

Son premier amour : la photographie, puis la réalisation.

Il a fait des clips, des vidéos reportages.

C'est lui qui a conçu notre logo. Il travaille sur les visuels.

Très habile de ses mains, il a d'abord été graffeur, à la sauvage puis sur des toiles.

C'est lui qui réalise les pyrogravures, un travail de précision que j'admire plus que tout.

Il fait toute la partie plus physique et travaille le bois : il scie, coupe, ponce, taille... les runes, les perles en bois les talismans...

Quant à moi : Séverine je suis d'abord éducatrice de jeunes enfants

J'ai toujours travaillé auprès d'enfants et aussi en protection de l'enfance.

Mon outil médiateur favori : l'art, excellente thérapie !

C'est moi qui réalise les peintures, le choix des couleurs, les dessins. La partie intuitive, c'est mon domaine.

Je suis également formée aux pratiques énergétiques et chamaniques. Les runes sont venues à moi et me parlent...

Je les aime profondément. Toute la partie Communication et Instagram c'est moi !

Nous travaillons avec notre cœur et notre âme. Et nous prenons beaucoup de plaisir à créer et à donner vie à nos créations.

Quels services proposons-nous ?

Nous proposons des coffrets à runes intuitifs, entièrement personnalisés et uniques. Mais aussi des coffrets à runes à thèmes.

Également des coffrets simples, coffrets litho-thérapeutiques, des bracelets litho-runiques, des talismans...

Nous sommes des artisans et créateurs. Nous réalisons également des projets personnalisés.



L'Artiste du Mag de l'Hiver



Krysss

**Je me présente, je m'appelle Christelle
mais je me surnomme Krysss avec 3 S**

Car je suis : - Sensible- Spéciale- Spirituelle

Je me suis réfugiée dans le dessin
suite à un handicap invisible
(insuffisance surrénales - conséquence
de récidence de cancer).
Aujourd'hui je suis en invalidité
avec une 4eme récidence.

Le dessin est une "Terre Happy"
ainsi qu'une thérapie qui me fait VIBRER
du plus profond de mon âme.

La création artistique me permet d'accéder
à mes émotions, de me retrouver avec moi-même
et surtout me permet de m'évader tout en étant
dans le moment présent en pleine conscience.
Je n'ai jamais su dessiner, ni pris de cours.

Comme quoi la persévérance est un talisman pour la vie !...

Le dessin et la photographie m'animent et me déclenchent
l'ambition de vouloir créer toutes sortes de tableaux
ainsi que des oeuvres illustrant les différents ressentiments
face à la maladie et/ou au handicap invisible.

J'espère réussir un jour à exposer !

Comme tu l'as compris, je dessine avant tout pour le plaisir
mais je réalise aussi des dessins sur demande.
Pour découvrir mon univers, je t'invite à t'abonner à
Materrehappy_ sur Instagram.

@materrehappy_



@materrehappy_





Créer, c'est libérer l'Âme... Agit!

TOUS NOS NUMÉROS

A TÉLÉCHARGER SUR

[HTTP://INSTINCTANE.COM/](http://instinctane.com/)

