



# LES 7 PETITS TRUCS ZEN ET EFFICACES QUI CHANGENT LA VIE

• *Gaëlle Le Reun* •

SPIRITUALITÉ DANS LA CITÉ

# 1. LE PREMIER TRUC QUE JE FAIS EN ME LEVANT, LE DERNIER TRUC QUE JE FAIS EN ME COUCHANT

Je regarde mon Vision Board et je m'imprègne des émotions qui vont avec : ce que je vais ressentir quand je vivrai tout ce qu'il y a dessus + la gratitude de tout ce que j'ai déjà dans ma vie.

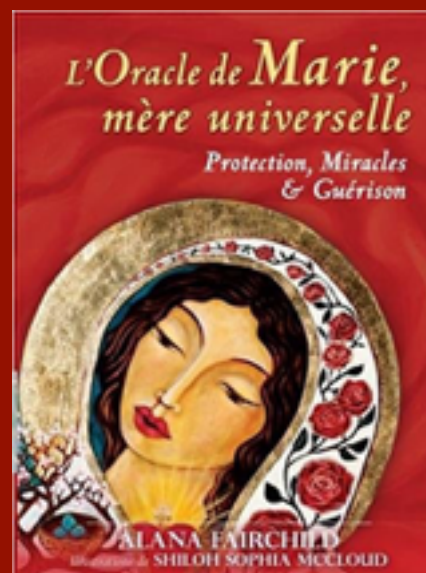


# 2. LE POUVOIR DE LA PRIÈRE : LE JEU DE CARTES QUI NE ME QUITTE PAS

J'adooore l'Oracle de Marie, tant par ses couleurs que par la douce puissance que ce jeu dégage. Rien que d'avoir la boîte près de moi quand je travaille, je me sens bien. Cet oracle apporte des réponses très précises aux questions et surtout, pour chaque problématique, il propose une méditation de guérison.

***A se procurer d'urgence !***

Jour après jour, la prière développe une foi à toute épreuve, qui vous permet d'affronter tout ce que vous vivez sans être destabilisé, simplement en l'accueillant comme une information que vous avez à transformer.



### 3. MON HEURE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SPIRITUEL

C'est mon rituel QUOTIDIEN, auquel je ne déroge sous aucun prétexte. C'est inscrit dans mon emploi du temps et c'est non négociable. Je prends ce temps pour moi, pour ma vie, parce que je n'en ai qu'une sur cette Terre (variante spirituelle de « parce que je le vau**x** bien »).

Qu'est-ce que je fais pendant cette heure ?

- J'allume une bougie, pour symboliser que ce que je fais dans la matière trouve aussi son relai dans l'invisible et que tout ce que je vais faire là va continuer à « travailler » et à agir même quand je serai occupée à autre chose
- J'ouvre mon Dream Book
- Je convoque mon conseil de sages
- Je prends un temps de méditation sur la question suivante : comment puis-je servir le plan divin aujourd'hui ?
- Je pratique la gratitude : j'écris entre 3 et 5 choses pour lesquelles je ressens de la gratitude
- Je passe mes commandes à l'Univers

### 4. MES 4 RESSOURCES FÉTICHES QUAND JE PERDS LE FIL

- La Science de l'Enrichissement : le livre
- Conversations avec Dieu : le livre et le film
- Nick Vujisic : *mes problèmes sont bien peu de choses...*
- Playlist de musiques inspirantes

### 5. ME SENTIR RELIÉE AUX FORCES DE L'UNIVERS

Mettre les mains dans la terre et cultiver mes légumes.



## 6. GARDER À MA CONSCIENCE MA ZONE DE GÉNIE

La zone d'incompétence. Cette zone comprend toutes les choses que nous ne savons pas faire : nous y trouvons tout ce que quelqu'un d'autre ferait mieux que nous.

La zone de compétence. Cette zone comporte les choses que nous savons faire et que quelqu'un d'autre ferait aussi bien que nous. Dans cette zone se trouvent les choses que nous pouvons faire mais cela ne nous apporte aucun plaisir particulier si ce n'est la satisfaction du travail accompli.

La zone d'excellence. Quand nous consacrons du temps et de l'énergie sur cette zone, nous obtenons de très bons résultats. Les personnes qui sont sur leur zone d'excellence sont en général bien payées et reçoivent une reconnaissance de leur travail. Cette zone est donc très séduisante et souvent confondue avec la zone de génie.

La zone de génie. Dans cette zone, nous activons pleinement notre brillance et nos talents uniques. Dans cette zone, nous sommes amenés à être tous les jours encore plus nous-même. Entre notre zone d'excellence et notre zone de génie, il y a souvent une peur, des doutes, la petite voix rabat-joie qui se manifeste. C'est le signe que nous nous en approchons. Les résistances peuvent aussi être relationnelles : nous avons peur des réactions de notre entourage si nous activons cette zone. Plus on approche de cette zone, plus les peurs liées à la réussite se manifestent.

*Mes zones de génie :*

- *booster et inspirer*
- *enseigner*
- *écrire / écrire des méthodes de développement personnel*

## 7. AVOIR TOUJOURS À L'ESPRIT MA PHILOSOPHIE DE VIE

Je suis ici pour faire des expériences dans le monde de la matière et enrichir la conscience universelle de ces expériences. Je vis des expériences et avec mon libre-arbitre, je décide quoi en faire pour exercer pleinement mon pouvoir d'être humain. J'accède donc à mon pouvoir transformatif en toute occasion.

Je cherche à chaque instant à comprendre ce que la vie cherche à manifester à travers moi et ce que de mon côté je peux faire pour mobiliser mes ressources et relayer le plan divin.

Je cherche à chaque instant ce qui me rend la vie merveilleuse de manière à le reproduire le plus souvent possible ainsi qu'à en profiter en pleine conscience.



LE PLAN DIVIN SE DÉROULE À LA PERFECTION