

Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin

Bonus

Troisième trimestre



Racine

La roue de la sphère relationnelle



Si tu souhaites refaire cette roue à différents moments de ton année, tu peux imprimer cette page et la recommencer, que ça soit après un événement marquant ou après avoir changé certaines habitudes...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Ma phrase de soutien cette semaine...

Lundi

Empty rectangular area for Monday's content.

Mardi

Empty rectangular area for Tuesday's content.

Mercredi

Empty rectangular area for Wednesday's content.

Jeudi

Empty rectangular area for Thursday's content.

Vendredi

Empty rectangular area for Friday's content.

Samedi

Empty rectangular area for Saturday's content.

Dimanche

Empty rectangular area for Sunday's content.

Mon inspiration de la semaine

Empty rectangular area for weekly inspiration.

Pardonnez

Pardonnez est un thème universel qui peut relever de mille débats et théories mais je choisis de n'entrer dans aucun par ici. Mon envie est de retrouver par le biais du pardon, quand il est possible, une liberté personnelle et une sérénité perdue.

Parce qu'avant de libérer l'autre, le pardon nous permet surtout de nous libérer nous-même. Il peut nous aider à sortir de croyances, d'histoires, de rancœur, de colère, de tristesse.

Cela demande d'abord de prendre conscience de la blessure, intentionnelle ou non, et d'en identifier l'auteur pour lui retourner sa culpabilité. Cela engendre très souvent de la colère qu'il est important d'exprimer, face à l'auteur quand c'est possible ou face un accompagnant qui prendra le rôle du "bourreau". Il est dans tous les cas primordial de ne pas rester seule avec cette souffrance.

Le pardon peut demander du temps et est parfois bien plus complexe que quelques mots posés à l'autre. Il demande très souvent un cheminement intérieur de compassion et de bienveillance envers les parts de soi qui ont été blessées.

Se mettre à la place de l'autre, dans ses baskets, peut aider le processus. Cela nous aide à comprendre ce qu'il se passe pour l'autre et à rendre les faits peut-être "acceptables" ou au moins compréhensibles.

Pardonnez nous permet aussi de sortir du rôle de victime et nous permet de redevenir actrice de notre vie. Cela peut nous aider à nous réaligner.

Comment ces mots résonnent-ils pour toi ? Comment vis-tu le pardon ?
As-tu des faits ou des réactions à te pardonner ou à pardonner à l'autre ?
Comment veux-tu te positionner ?

Ton corps



Ce temple qu'a choisi ton âme pour vivre cette merveilleuse expérience humaine. Souvent on le malmène, on le dénigre, on le violente et pourtant...

Grâce à lui, nous sommes là. Nous aimons, nous goûtons, nous jouissons, nous respirons.

On le minimise en le réduisant à une image. Il est tellement plus que ça. Il nous permet de respirer l'odeur de la pluie un soir d'été, d'entendre rire un enfant, de toucher l'être aimé, de goûter une pomme juteuse, de voir toutes les couleurs de la nature qui nous entoure.

Et pourtant... On veut qu'il soit lisse, en forme, fort, élancé. Il a tellement plus à nous donner.

Je t'invite à un rituel de reconnexion à cet espace sacré, en douceur.

Assieds-toi dans un espace calme, éventuellement près de ton autel, ferme les yeux et prends le temps de 3 inspirations et expirations, sans aucun autre objectif que de sentir cet air qui entre et sort de tes narines.

Visualise ensuite une lumière dorée, douce, face à toi que tu vas utiliser pour renouer avec chaque part de ton corps. Laisse-la venir vers toi, prends-la dans tes mains, sens sa chaleur, le bien-être qu'elle te procure et parcours doucement ton corps en t'attardant sur chaque partie pour la remercier. Prends le temps d'honorer chaque parcelle de ton corps pour ce qu'elle t'apporte. Manifeste ta gratitude comme si tu parlais de parts qui seraient tes amies...

Je remercie mes jambes pour tous ces chemins, pour cet élan vers la vie, pour ces rencontres. Je remercie ma bouche pour les baisers, les saveurs, les mots, les rires. Je remercie mon ventre pour ses messages, son travail incessant, sa pulsion de vie, etc.

Prends ton temps pour passer sur chaque part en lui apportant de la douceur.

Une fois que tu as fait ce voyage, je te propose de passer tes mains sur tout ton corps de façon très douce, très légère, en l'effleurant, comme une caresse très subtile. Connecte-toi à la tendresse, la sensualité, l'amour qui se dégage de cette intention de prendre soin.

Termine ce voyage les yeux fermés en pressant de façon plus ferme chaque part de ton corps afin d'en éprouver les contours et l'ancrage. Inspire, expire et ouvre les yeux...

Ton choix



Ce mois-ci, je souhaite te proposer un rituel destiné à renforcer ta détermination.

Pose-toi dans un endroit où tu te sens en sécurité, auprès de ton autel si tu en as un. Allume une bougie et pose-toi dans ta respiration. Ferme les yeux, inspire et expire trois fois et porte ton attention sur ton bassin, ton ventre, ton coeur, ta gorge, ta tête. Prends le temps pendant plusieurs minutes de faire circuler ton attention le long de ces parties de ton corps.

Visualise ensuite les liens qui retiennent chacune de ces parts dans des croyances qui t'empêchent de t'émanciper. Laisse-toi libre de les accueillir toutes sans jugement, juste pour ce qu'elles sont, des informations importantes pour toi. Ouvre les bras et accueille-les de tout ton être. Remercie-les pour les messages qu'elles t'apportent.

Prends le temps de noter dans ton cahier ce qui te vient, sur chaque pensée, croyance, sentiment qui t'empêche d'aller là où tu aimerais te rendre.

Puis referme les yeux, laisse un sourire arriver sur ton visage. Donne-toi l'autorisation de penser, agir, ressentir différemment. Donne-toi le temps de quelques respirations, consciemment, en laissant ton attention voguer sur chaque part de ton corps.

Ouvre à nouveau les bras et laisse ces pensées circuler. Laisse-les aller et venir, laisse-les te donner les messages qu'elles ont pour toi. Note dans ton cahier à chaque fois qu'une nouvelle information te vient. Puis termine ton rituel en remerciant chaque part de toi pour les informations qu'elle te donne.

Répète ce moment chaque jour. Au fur et à mesure, prends conscience de ce qui change dans ce que chaque croyance t'apporte. Puis lors d'un de tes rituels, après quelques jours, vois ce qui est différent. Autorise-toi à décider d'un autre fonctionnement.

Demande l'aide de tes guides (l'univers infini, tes protecteurs, l'énergie universelle, Dieu, ou toute autre force plus grande que toi) pour intégrer une nouvelle réalité. Nomme à voix haute ce que tu désires. Liste les situations que tu veux changer et nomme des échéances. Commence par de petites habitudes puis laisse tes objectifs évoluer vers ce que tu souhaites au plus profond de ton coeur.

Sens la force dans ton bassin quand tu nommes ces nouvelles réalités pour toi, **Gene** ancre ces mots dans le présent, dans ta vie, dans ton coeur.

Ton océan



Un océan est constitué de milliers de petites gouttes qui ont d'abord créé des ruisseaux, des rivières, des lacs avant de terminer dans l'océan.

Tout comme tes pensées créent ta réalité.

Alors je te propose aujourd'hui un rituel pour choisir l'océan sur lequel tu as envie de naviguer.

Pose-toi devant ton autel, prends le temps de respirer, ferme les yeux, dépose tes mains sur tes jambes. Inspire et expire quelques fois en laissant chaque part de ton corps se détendre.

Imagine une grande étendue d'eau face à vous. De quelle couleur est-elle ? Comment est-elle ? Calme ? Agitée ?

Comment te sens-tu face à elle ?

Visualise tes pensées comme autant de gouttes d'eau. Viennent-elles assombrir ou éclaircir ton étendue d'eau ? Prends conscience du pouvoir que tu as sur tes pensées.

Si l'une d'elle te plaît, honore-la, expanse-la.

Si au contraire, elle ne te procure pas de bien-être, accueille-la, remercie-la et laisse-la partir.

Laisse-toi le temps, soutenue par la lumière de tes guides, de choisir les pensées que tu veux cultiver et celles que tu désires laisser aller. Tu as ce pouvoir-la.

Les pensées et les croyances ne sont que le résultat de répétitions. Il suffit de changer ses postulats et de se les répéter aussi souvent que possible pour que tes croyances changent.

Oui, c'est aussi simple que ça...

Prends le temps ce mois-ci, pendant une dizaine de minutes chaque jour, d'identifier ce qui t'empêche d'être sereine, note-le puis visualise-le dans ton océan, regarde la couleur que cela donne et choisis ce que tu veux faire avec, sans critique ni jugement.

Juillet

Toasts de chou-fleur, houmous et tagliatelles de courgettes
Roulades de veau, poivrons et citron confit aux arômes de rose
Pêches fondues au romarin, framboises à la rose
Légumes rôtis, panisse aux herbes

3 courgettes
300g de chou- fleur
1 bouquet de persil
200g de chou rave
1kg de poivrons rouges
1 salade de blé
2 citrons
400g de pêches
200g de framboises
100g de myrtilles
2 aubergines
250g de tomates cerises
2 gousses d'ail
Persil
4 tiges de romarin frais
4 œufs
8 fines tranches de filet de veau
120g de jambon cru
100g de pois chiches
30g de mangue séchée
50g de graisse de coco
3 càs de farine de sarrasin
Curry
Curcuma
Piment d'Espelette
Herbes de Provence
1 citron confit
4 tomates séchées
40g de graines de tournesol
Hydrolat de rose
Miel

Août

Kitchari aux légumes d'été

Bouchées de veau au citron, céleri-rave et graines de fenouil

Fondants de chocolat, aux myrtilles

Mijoté de poulet aux olives noires

9 oignons

6 gousses d'ail

½ bouquet de coriandre

1 tomate

5 courgettes

1 aubergine

1 céleri-rave

2 citrons

1 bouquet de persil

1 bouquet de coriandre

600g de poivrons rouges

200g de mûres

200g de myrtilles

500g de veau haché

6 œufs

4 cuisses de poulet

Bouillon de volaille

150g de sarrasin (ou farine)

150g de noix de coco râpée

300g d'amandes

130g de graisse de coco

50g de miel

100g de dattes

1 cm de vanille

200g de chocolat noir

200g de millet

100g d'olives noires

2 boîtes de tomates pelées

200 ml de vin rouge

100g de riz complet ou de riz
sauvage

100g de lentilles corail

1 cm de gingembre

Curcuma

Carvi

Graines de moutarde

Cumin

Paprika doux

Paprika fumé

Piment d'Espelette

Graines de fenouil

Septembre

Crackers salés, avocat et crudités

Médallions de porc aux abricots, légumes de fin d'été

Smoothie de poires, au basilic et gingembre

Filet de poisson blanc, crème de mangue au thé

400g de haricots verts

400g de tomates cerises

500g de poivrons jaunes

1 mangue

1 avocat

2 citrons

7 carottes

3 courgettes

1 poivron rouge

1 bouquet de basilic

1 citron

2 poires (± 250 g)

100g d'épinards

100g de jambon

4 médaillons de porc (150 g pièce)

4 filets de poisson blanc

3 œufs

100g d'amandes

100g de noix

50g de graines de chia

50g de graines de lin

50g de graines de sésame

50g de noix de cajou

200g d'olives noires

120g de tomates séchées

60g d'abricots séchés

2 dattes

2 cm de gingembre

Huile de sésame torréfié

Thé «Festin d'or»

Miel

100g de riz basmati