

MARIE-JOSÉE LAQUERRE

CONNEXION du Coeur



GUIDE PRATIQUE
POUR TOUS

Éditions



Le POUVOIR de CRÉER
la VIE que vous souhaitez !

CONNEXION du CŒUR

*Le POUVOIR de CRÉER
la VIE que vous souhaitez !*

Marie-Josée Laquerre

© Éditions Hélène Jacob, 2024. Collection *Guides pratiques*.

Tous droits réservés.

ISBN : 978-2-37011-759-5

Éditions Hélène Jacob – 13 Impasse Victor Gesta – 31200 Toulouse
20,45 €

Dépôt Légal Novembre 2024

Design et conception de la couverture : Marie-Josée Laquerre

Montage de la page de couverture : Kim Trudel

Révisseuse linguistique : Manon Laquerre

Conception graphique des tableaux de synthèse : Annie-Kim Verdon

Photographe : Michel Lafortune (photos de l'auteure)

*À tous ceux et celles que j'aime profondément, vous me comblez de « **Bonheur** » par votre présence. Oui ! Votre présence remplie d'amour a grandement contribué à la réalisation de ce livre, par votre aide compatissante et généreuse lors des moments plus difficiles ou de doutes au cours de ce processus rédactionnel.*

*Merci de tout « **Cœur** » de faire partie de ma Vie ! Merci à la guidance, « **Source de vie** », aux « **mentors** » et aux « **grands sages** » qui m'ont enseigné au cours de ma vie et qui m'ont donné l'inspiration des techniques de mieux-être contenues dans ce livre.*

Celles-ci me sont toujours fort utiles et nécessaires pour dépasser des peurs, libérer des blocages ou pour retrouver mon équilibre de vie lors des périodes déstabilisantes.

La pratique assidue de toutes ces techniques, appliquées en alternance, a un impact positif sur ma santé émotionnelle, physique, mentale et spirituelle.

*Une résultante favorable qui me permet de vivre, autant que possible, dans l'allégresse de la « **Connexion du Cœur** ». Ces outils efficaces me procurent un avantage significatif et heureux dans ma vie de tous les jours afin d'activer la création de ma petite « PME » de bonheur (mes petits bonheurs au quotidien) !*

MERCI la Vie !

« Choisir son Cœur, c'est choisir d'être heureux ! »

Marie-Josée Laquerre

Préface



Mot de l'auteur

Cher(e)s lecteurs et lectrices,
La rédaction de ce livre fut un pur bonheur pour moi, d'autant plus que je n'avais pas prévu d'en écrire un au cours de ma vie. J'avais bien des ambitions, mais pas celle-là !

C'est au moment où je traversais la plus grande « **Transition de Vie** » de ma vie que ce projet a pris forme. Une année et demie, sans répit ni réel ressourcement, passant consécutivement d'une épreuve à l'autre. Je n'avais pas le temps de me remettre d'une situation qu'une autre, aussi difficile, survenait sans prévenir !

Les enseignements reçus en écrivant ce livre m'ont été d'une grande utilité afin de passer au travers de tout ce que je vivais. Une situation qui me semblait être le plus grand bouleversement de ma vie. Les exercices suggérés que vous retrouverez au fil de votre lecture m'ont été d'une aide précieuse pour me guider vers les meilleures actions à accomplir afin de régler certaines situations problématiques de ma vie.

La pratique régulière de ces outils formidables m'a permis de libérer bien des émotions et tous mes « Trop-pleins », en plus de reposer mon esprit.

Trop-pleins d'anxiété, d'angoisse, de stress et de détresse que j'ai dû surmonter pour revenir au calme et être paisible face aux circonstances (pour ne pas dire Tsunamis !) qui se présentaient à moi et traversaient ma vie.

*C'est en pratiquant la technique du « **Passage à vide** » que j'ai pu développer la Foi nécessaire qu'exige ce processus déstabilisant. Celui de vivre parfois un très grand vide intérieur, de subir plusieurs pertes, disparitions, abandons, de voir ses ressources intérieures s'affaiblir, de perdre ses repères, de devoir composer avec la solitude et de faire face à différents niveaux de deuils lors d'une « **Transition de Vie** ». Bref rien de trop trop réjouissant !*

Cependant, au bout du compte, j'ai pu ressentir que la Vie serait toujours là pour m'aider, peu importe les aléas de la vie. Après avoir vécu plusieurs difficultés majeures lors de cette période, je peux maintenant affirmer avec certitude que la Vie a été bonne pour moi. Au-delà des circonstances, j'ai eu plusieurs confirmations et preuves de son soutien, que ce soit par de petits miracles de la Vie ou par la présence de personnes fidèles et sincères à mon égard, et ce, même en temps de grandes tempêtes.

♥ Petite histoire de cette « Transition de Vie » ♥

J'ai d'abord vendu mon Spa en Balnéothérapie et Massothérapie dont j'ai été propriétaire pendant dix-huit ans. Par la suite, il s'est avéré passablement difficile de commencer une nouvelle carrière, car les résultats et succès escomptés n'y étaient pas ! Et ce, malgré le fait d'y avoir mis bien du temps et d'importants investissements.

Au même moment, mon mari a lui aussi subi un changement de carrière majeur, après avoir œuvré vingt-cinq ans pour la même institution. Ceci s'imposait pour lui aussi, malgré nous. Tout cela a grandement déstabilisé notre couple, car notre situation financière devenait précaire pour les deux en même temps. Nous avons eu peur et sommes passés très près de perdre tous nos acquis et actifs immobiliers, fruit du travail des vingt années précédentes, avec pour résultat bien des nuits blanches à vivre angoisses et stress de tous genres.

Durant cette période, j'ai aussi vécu plusieurs deuils, neuf au total ; notamment les décès de trois oncles et tantes, trois amis proches de la famille, l'accompagnement en fin de vie de mon père, son décès suivi d'une succession familiale compliquée à gérer pendant dix mois, ainsi que la perte de ma grand-maman de 103 ans avec laquelle je vivais un

réel attachement. De plus, notre animal de compagnie a aussi quitté ce monde. Notre belle petite chatte Maya que je considérais comme un membre de notre famille, tellement elle était présente par sa tendre douceur et son amour inconditionnel. On s'attache tellement à nos petits animaux !

*Tous ces événements exigeants ont fait l'effet d'un gigantesque tourbillon de vie et d'un « **Passage à vide obligé** » nécessaire pour traverser une « **Transition de Vie** » et atteindre un avenir meilleur.*

Je ne relate pas toutes ces épreuves de la vie pour me plaindre, même si au cours de cette transition je me suis souvent sentie prise en otage par la Vie, me considérant parfois comme une victime et incapable de m'en sortir. Le partage de tous ces événements personnels et vulnérables de ma vie est fait dans l'unique but d'exprimer que visiblement, la Vie est fragile pour tous. Même lorsqu'on se croit à l'abri des intempéries, la Vie peut soudainement basculer en un rien de temps.

*Tout le monde a son lot d'épreuves et de difficultés à vivre dans son quotidien. Nous avons tous, à un moment ou l'autre de notre vie, à vivre une importante « **Transition de Vie** » et faire les changements qui s'imposent pour notre mieux-être. Lors de ces événements, la Vie nous montre qu'elle peut chavirer pour n'importe qui et malheureusement, la plupart du temps, au moment où on s'y attend le moins. C'est ce qui m'est froidement arrivé après plusieurs années de grande abondance, de joie et de bonheur. Il y a toujours un cadeau au bout de tout ça, mais quand on passe un mauvais moment, celui-ci est plus difficile à voir !*

Pourtant, j'avais toujours eu la sensation d'avoir fait de mon mieux, ayant toujours donné beaucoup dans ma vie, à travers ma carrière, ma famille, mes amis et même pour des causes humanitaires avec grande générosité pour tout un chacun. Tout ça dans le but de « donner au suivant » l'abondance, la prospérité et le temps dont je disposais pour aider autrui comme je le pouvais, à ma manière. J'ai toujours partagé allègrement. Alors vous comprendrez que je me suis demandé à moult reprises pourquoi de si grandes épreuves se présentaient dans ma vie. Vous découvrirez la réponse au fil de la lecture du livre... Suspense !

Chose certaine, j'ai dû faire plusieurs deuils, en passant par chacune des étapes relatives à ceux-ci, vivre dans le détachement, apaiser, soigner et soulager graduellement mes tristesses, guérir le sentiment de manque de tous ces gens que j'aimais profondément, prendre beaucoup de recul face à tous ces événements et impondérables de

la Vie, ainsi que lâcher prise sur la manière dont je vivais auparavant... Ouf ! Juste ça ! LOL !

Tout ça a exigé de moi de nombreux sacrifices et compromis de toutes sortes. Bref, bien du nettoyage ! Mais le résultat est surprenant ! Je dirais même bénéfique pour ce que j'en retire personnellement au bout du compte.

Ce livre se veut une aide précieuse pour toute personne qui vit un changement important dans sa vie.

Que ce soit concernant sa carrière ou sa profession, pour un choix d'orientation de vie différent, un déménagement de ville ou de pays, un ajustement familial ou conjugal, un problème de santé, des difficultés financières, un événement mondial inattendu ou encore un « Trop-plein » de la vie quotidienne, peu importe...

La « **Connexion du Cœur** » est un outil efficace et pratique pour aider à se recentrer chaque jour et se libérer de tout ce qui ne va pas dans notre vie ou de tout ce qui nous empêche de poursuivre notre route et chemin de vie vers nos objectifs de réalisation.

Les exercices que vous y découvrirez (que j'ai pratiqués pendant toute cette transition et que je pratique encore assidûment) me sont fort utiles pour me ramener à la bonne place ! C'est-à-dire dans la joie, l'amour, la santé, l'abondance, dans la vérité de mes aspirations profondes et dans un sentiment de confiance que je ressens face à la Vie.

En libérant tous mes « trop-pleins » de la vie, je me sens ensuite beaucoup plus apte à continuer ma route paisiblement et avec une grande conviction intérieure que la « **Connexion du Cœur** » fait réellement des « **Miracles dans la Vie** » pour moi-même et pour tout le monde !

En faire l'expérimentation apporte des résultats surprenants, des guérisons du cœur et le règlement de situations problématiques qui se transforment en situations heureuses ! Je pourrais écrire un livre complet, tellement il y a eu de petits miracles de la Vie qui se sont présentés à moi tout au long de cette transformation...

Je vous en souhaite tout autant ! Avec tout mon Amour du Cœur !

Bonne lecture !

Marie-Josée Laquerre

Chapitre 1



La Technique du « Passage à vide »

Quand la Vie nous demande de faire un « passage à vide », cela veut dire qu'il y a un « trop-plein » qui doit être vidé. Tout au cours du livre, je parlerai beaucoup de cette notion de « trop-plein ». Car il est la résultante de blocages émotionnels et de multiples souffrances qui apparaissent dans notre vie, avec pour conséquences bien des freins à nos réalisations.

Un jour, malgré mes efforts, j'ai pris conscience que rien ne venait à moi. J'avais la sensation que ma vie avait basculé tout d'un coup, chaviré du tout au rien. Mes efforts acharnés pour me réaliser et vivre le succès, comme j'avais l'habitude depuis toujours, étaient vains. Plus rien ne fonctionnait dans mes manières de faire, comme si tout ce que j'avais appris, pratiqué et expérimenté ne servait plus à rien.

J'ai été prise au dépourvu, car depuis la dernière année, j'écoutais à la lettre ce que la Vie me dictait de faire à tout moment. J'étais assidûment à l'écoute de mon intuition et de ma petite voix intérieure.

Quelques mois plus tôt, j'avais opéré un grand changement dans ma vie en vendant l'entreprise que je gérais depuis dix-huit ans. Dans le but de me diriger vers l'enseignement et le partage de toutes mes connaissances acquises au fil de ces années dans le domaine de la santé et du mieux-être. Mon intuition parlait fort pour que je partage tous mes « Coups de Cœur santé ».

Ce changement demandait et exigeait de moi un gigantesque courage, car il me sortait de ma « zone de confort » et me plongeait directement devant l'inconnu, sans aucune régularité ni stabilité financière, dont j'avais l'habitude depuis si longtemps.

Ma petite voix intérieure me parlait de plus en plus fort et maintenant, je n'avais plus le choix que de l'écouter. Ça faisait trop longtemps que les mêmes images et sensations revenaient constamment à mon esprit, sans arrêt. On dit que lorsqu'on a trois fois l'image et l'inspiration de faire quelque chose, c'est que la Vie nous guide pour le faire et qu'il s'agit de la route à suivre.

Ces pensées, intuitions et images se sont manifestées à mon esprit pendant trois ans avant que je fasse le grand saut... Il était plus que temps d'affronter mes peurs ! Non, mais, à un moment donné, quand il faut que tu comprennes le message, la Vie prend les grands moyens ! Tu penses tout le temps à ça, tu as plein d'intuitions concernant l'avenir, tu en rêves, tu en parles, les gens t'en parlent, et tu ne fais rien !

Et le cycle recommence constamment ! NON, mais, bouge-toi, c'est facile ! Il faut juste décider de « se décider à agir »... Tellement simple !

Pendant ces trois ans, j'ai cependant commencé à faire tranquillement la transition vers mes nouveaux objectifs et à mettre quelques guidances en application, tout en poursuivant la gestion de mon entreprise.

Mais la Vie n'est pas dupe ! Ha ! Tu penses pouvoir faire tout ça en même temps sans lâcher prise sur ta sécurité et faire confiance totalement à la Vie ?

« Eh bien, j'ai des petites nouvelles pour toi, mon amie ! Tu devras quand même faire le grand saut... un jour ou l'autre... et finir par écouter ce que ton Cœur te dicte de faire ! »

Au bout du compte, j'ai finalement vendu mon entreprise pour me lancer dans le « vide » de mon avenir. Bien qu'au cours de ces dernières années je me préparais tranquillement à mon « devenir », il n'en demeure pas moins que j'ai dû faire face, à un certain moment, à ce « passage à vide » qui, disons-le, fait remuer toutes les sphères de notre existence.

Mes anciennes manières de faire ne fonctionnaient plus. Tout à coup, je n'avais plus de repères pour me réaliser avec succès.

Pourtant, au cours de ma vie, tout ce que j'avais démarré s'avérait être une réussite dès le départ, mais là... j'étais soudainement confrontée à des déceptions les unes après les autres, et dans tous les domaines de ma vie. Ma vie basculait dans le vide au moment même où je m'attendais à du renouveau, à un nouveau départ et à une renaissance, après avoir eu le courage d'écouter entièrement les messages de la Vie.

J'ai essayé toutes mes anciennes manières de « faire » jusqu'au jour où je me suis rendu compte qu'il n'y avait justement plus rien « à faire ». J'étais comme une brebis égarée au centre de mon propre univers, vivant des moments d'angoisse et d'inquiétude qui m'ont fait souffrir pendant plusieurs mois.

Même mes amis les chevreuils ne me reconnaissaient pas ! LOL !

J'ai pratiqué de plus en plus toutes mes connaissances en Tao/Yoga/Méditation et Pranayamas (Techniques de Respiration) afin de me purifier de mon ancienne vie et du passé. J'étais soulagée sporadiquement pendant toutes ces heures où je pratiquais les enseignements reçus par les maîtres. Mais dès que je me remettais dans l'action, je perdais mes repères divins. Toute ma vie, j'ai été une fille d'action et d'accomplissement, mais là, je vivais le plus grand « passage à vide obligé » de ma vie. J'avais l'impression de tout perdre, même ma propre identité.

Quelle étrange sensation... En fait, je vivais ma propre mort en étant vivante. Tout un sentiment d'insécurité, me direz-vous !

Je suis passée par toute la gamme des émotions : l'inquiétude, l'angoisse, la peine, la déception, la colère, la tristesse, le chagrin, le mécontentement, l'injustice et la peur.

OUI ! C'était un peu injuste de vivre tout ça après avoir fait tant d'efforts pour m'y rendre et finalement constater le néant. Alors pourquoi la Vie m'avait-elle guidée ainsi ?

J'en ai voulu à la Vie et me suis vraiment demandé ce qu'elle voulait de moi. J'avais la sensation de répondre à ses demandes, mais sans résultat apparent ou bénéfique, au bout du compte. À un certain moment, je n'ai plus eu le goût de vivre... À quoi bon continuer ? J'avais besoin de trouver une solution à ce que je vivais... étant de plus en plus égarée... mais, mes amis les chevreuils ne sont pas venus me sauver !

J'étais surprise de me sentir comme ça, moi qui avais toujours été un être de bonheur, une source de joie et un rayon de soleil aux yeux des autres.

Ces moments, lorsqu'ils arrivent, déstabilisent tout notre entourage, notre conjoint(e), notre famille, nos ami(e)s. Car des changements majeurs s'opèrent dans notre vécu, dans notre langage, nos habitudes de vie et notre manière de faire et d'agir au quotidien. Pendant cette période de transition, on est même surpris de la nouvelle personne, de ce nouveau « Moi » qui se révèle au grand jour, comme une personne tout à fait différente de l'autre auparavant !

Un jour, en méditation sur mon beau rocher au bord de l'eau, j'étais en totale contemplation de la beauté de la nature quand ce bel aigle est venu planer au-dessus de moi. Il flottait dans le ciel en formant de larges cercles, sans le moindre effort, se laissant porter totalement par le vent et la Vie en toute quiétude. Quelle belle leçon il m'a apportée, ce jour-là ! Tout comme s'il était porteur d'un remarquable message pour moi, un message qui me parlait grandement !

Oui, ce jour-là, il est venu me parler et c'est à cet instant précis que j'ai réalisé que j'en avais assez de faire des efforts pour réussir, me réaliser, organiser ma vie entière comme une « Wonder Woman », toujours plus plus... pour être capable de tout « faire ».

J'avais juste envie de me laisser porter par la Vie tout comme lui, de m'abandonner au flot de cette Vie qui est généreuse, abondante et prospère. C'est aussi là que j'ai compris que j'étais en train de vivre un

grand « passage à vide »... le vide total de ne plus avoir envie de rien. J'ai donc pris trois mois pour faire le vide, vivre ma transition et faire le nécessaire pour mon mieux-être.

Durant cette période, la Vie m'a étrangement occupée avec les multiples et urgents problèmes de santé de mon père qu'on a failli perdre à trois reprises. Bizarrement, je vivais la mort imminente de mon père et, en même temps, j'avais l'impression de vivre la mienne, même si mon corps était en parfaite santé physique. La mort que je vivais était « le passage à vide », le vide intérieur qui est un sentiment fort déstabilisant pour toute personne qui a l'habitude de gérer sa vie, d'en prendre les rênes avec une entière volonté et d'avoir une véritable sensation de la contrôler !

La Vie me demandait de m'abandonner, de lâcher prise, et plus je le faisais, plus mon sentiment de « vide » grandissait... Jusqu'au jour où j'ai décidé de me concentrer sur celui-ci. Si la Vie veut m'emmener dans le « vide » alors pourquoi ne pas y plonger ? Pourquoi ne pas essayer ? Après tout, j'avais appris à « plonger » depuis toute jeune ! (lol !) Mais j'ai vite compris que ce n'était pas le même genre de plongeon !

Plonger dans le vide, je l'avais déjà fait plus d'une fois dans ma vie en repartant à zéro. Comme la fois où je suis partie ouvrir un Spa en Guadeloupe et d'autres fois en changeant de carrière pour m'orienter vers une autre profession, ville, etc.

Plonger dans l'inconnu, je connaissais ça ! Et donc ça aurait dû être facile ? NON ! Même si j'avais déjà fait l'expérience du vide et de l'inconnu dans d'autres circonstances dans ma vie, eh bien, cette fois-ci, ce ne fut pas vraiment agréable et réjouissant pour le mental, en y ajoutant bien des peurs qui sont remontées à la surface... et que j'ai dû apprendre à gérer.

♥ 1 | Mais pourquoi faire le « vide » ? ♥

Parce qu'il y a un « trop-plein » de trop de choses en même temps, c'est pour cette raison qu'il y a un passage « obligé » du passage à vide.

C'est comme un verre d'eau qui est plein à ras bord, si on y ajoute de l'eau encore et encore, eh bien ça débordera, c'est exactement ce que je vivais, tout débordait, il y en avait trop, beaucoup trop !

J'ai donc commencé le processus de vider les « trop-pleins » de ma vie. Vider le « trop-plein » de responsabilités, le « trop-plein » de travail, le « trop-plein » d'organisation de la « Super Woman » qui s'occupait de tout : de la gestion de mon entreprise sept jours sur sept pendant dix-huit ans, de l'organisation de la maison, du domaine, des rénovations, des affaires, du budget, des rencontres familiales, des sorties, des vacances, des amis, des loisirs, en plus de continuer d'être attentionnée envers mon conjoint, ma famille et d'essayer de prendre soin de moi-même ! Wow... !!! La « Super Woman » !

Vous reconnaissez-vous ? Vous aussi ?

« Super Woman ou Super Man » ?

OUF ! Un grand soupir de relaxation pour tout évacuer, mais la Vie continue son cours et celle-ci va de plus en plus vite. Alors, comment y arriver à travers toutes mes occupations ?

Essoufflée, je me suis mise à pratiquer la technique du « passage à vide ». C'est-à-dire, me détendre chaque jour et pénétrer dans ce vide intérieur, me mettre en symbiose avec ce vide, en faire partie et m'y abandonner complètement. C'est seulement en libérant le « trop-plein » et en faisant le vide qu'on peut vider et remplir à nouveau son verre d'eau... À moins de le boire !

L'Univers est fait ainsi et la Vie sait exactement ce qu'elle fait même si nous, on a tendance à l'oublier !

En fait, il faut justement arrêter de « Faire » pour apprendre à « Être ». Pas facile à appliquer quand on est dans le tourbillon de la vie quotidienne qui nous demande d'être de plus en plus productif, d'agir vite et bien, et de performer de plus en plus parce que c'est une exigence de la société.

Oui ! La société valorise notre réussite par un travail excessif, performant et efficace. Y a-t-il déjà eu un patron qui vous a félicité de moins en faire au travail ?

La réponse sera probablement NON ! :)



Extrait 1

« C'est au moment où je traversais la plus grande "Transition de Vie" de ma vie que ce projet a pris forme. Une année et demie, sans répit ni réel ressourcement, passant consécutivement d'une épreuve à l'autre. Je n'avais pas le temps de me remettre d'une situation qu'une autre, aussi difficile, survenait sans prévenir ! Les enseignements reçus en écrivant ce livre m'ont été d'une grande utilité afin de passer au travers de tout ce que je vivais. »



Extrait 2

« Ça faisait trop longtemps que les mêmes images et sensations revenaient constamment à mon esprit, sans arrêt. On dit que lorsqu'on a trois fois l'image et l'inspiration de faire quelque chose, c'est que la Vie nous guide pour le faire et qu'il s'agit de la route à suivre. Ces pensées, intuitions et images se sont manifestées à mon esprit pendant trois ans avant que je fasse le grand saut... Il était plus que temps d'affronter mes peurs ! »



Envie de lire la suite ?



La « **CONNEXION du CŒUR** »

C'est le **SECRET** pour se sentir bien !

Comment libérer les « **TROP-PLEINS** » de la Vie,
vivre une « **TRANSFORMATION POSITIVE** » et
découvrir une « **VIE MEILLEURE** », heureuse et en santé !

Souhaitez-vous vivre une Vie facile, douce et agréable ?

- Pensez-vous qu'effectuer des changements serait bénéfique ?
- Aimerez-vous transformer certaines circonstances douloureuses ?
- Vous sentez-vous épuisé-e ou oppressé-e par les « **surcharges de responsabilités** » et d'obligations de la Vie ?
- Vivez-vous actuellement une « **transition de vie** » majeure, fatigante et bouleversante, qui alimente des angoisses et des stress à répétition ?

- Avez-vous cette sensation de toujours « **manquer de temps** », de liberté, et l'impression qu'il y a un « **trop-plein** » qui vous empêche de vivre une vie épanouissante et resplendissante ?

Si oui, **ce livre est parfait pour vous !**

Tel un guide, il sera d'une aide précieuse pour mettre en application la merveilleuse pratique de la « **Connexion du Coeur** » qui apporte réconfort et **bonheur** au quotidien.

Dans ces pages, vous trouverez **des méthodes efficaces** pour :

- Effectuer un **revirement de situation** vers une **vie meilleure**,
- **Transformer en solutions** les conflits qui surviennent lors de relations amicales, familiales ou professionnelles,
- **Libérer** les « **débordements** » des hauts et des bas de la vie grâce à des techniques simples, à mettre en pratique afin de ressentir une maîtrise des situations,
- **Convertir les résistances**, les **obstacles** et l'**adversité** en opportunités pour que « **l'impossible devienne possible** »,
- Retrouver votre **équilibre de Vie**, la santé parfaite et votre **énergie vitale**,
- **Vous choisir** avec **amour** afin de créer une **qualité de vie** souhaitée !

« **DES SOLUTIONS PRATIQUES** pour nous aider à traverser des situations difficiles. » – **Marius D.**

« **UN RÉEL BIJOU !** Une boîte à outils de trucs et astuces pour toute la Vie ! » – **Valérie R.**

« *Un livre-phare qui éclaire , un vrai “CADEAU du CŒUR” ! Il y a longtemps que je m’étais senti comme ça !* » – Michel H.

« *Ce livre m’aide à attirer ce qui est bon pour moi , il tombe à point dans ma vie !* » – Céline C.

**Découvrez tous les modes d’achat,
au format numérique et papier
pour l’EUROPE et les autres vendeurs en ligne :
<https://editionsjhj-store.com/ConnexionCoeur>**

Canada :

Livre Format EBOOK

Livre Format PAPIER

Table des matières

PRÉFACE MOT DE L'AUTEURE	11
Petite histoire de cette « Transition de Vie »	12
CHAPITRE 1 LA TECHNIQUE DU « PASSAGE À VIDE »	15
1 – Mais pourquoi faire le « vide » ?	19
2 – La Technique du « Passage à vide »	22
CHAPITRE 2 COMMENT FAIRE LE VIDE DU « TROP-PLEIN » ?	29
1 – Faire le « Passage à vide » et lâcher prise	32
2 – S'accomplir matériellement tout en s'éveillant spirituellement	33
3 – Technique de Méditation	34
CHAPITRE 3 LA « CONNEXION DU CŒUR »	37
1 – Exercice : La liste des « J'AIME ÊTRE » !	40
2 – L'Univers entier conspire à ce que nous aimons « ÊTRE »	44
3 – L'écoute de notre Cœur pour la meilleure orientation de notre vie	46
4 – Pour bien choisir notre orientation de Vie, nous avons trois choix importants à faire : Option 1, Option 2, Option 3	46
5 – C'est le Cœur qui dirige tout et non la tête !	47
6 – Comment faire la « Connexion du Cœur » ?	49
7 – La « Loi du retour » est la « Loi du Karma » :	52
CHAPITRE 4 LA RÉSISTANCE = SOUFFRANCE	55
1 – Posez-vous les questions suivantes :	57
2 – Exercice : « Le Soleil Intérieur » :	59
3 – Ce que la « Connexion du Cœur » change dans notre Vie ?	60
4 – « Être » à l'écoute de la Vie	62
5 – Découvrir la « Connexion du Cœur »	66
6 – Comment passer à un autre palier, grandir et prospérer ? Comment atteindre les sommets qui nous semblent inatteignables ?	67
7 – Pourquoi y a-t-il tant de souffrances récurrentes ? Questions/Réponses	68
8 – Les Lois de l'Abondance sont toujours à l'œuvre	72
9 – La PEUR : notre plus grand blocage	73

10 – Transition de Vie = Évolution de Vie	75
11 – La peur de « Se faire aider »	75
12 – Une phrase réconfortante lorsqu'on en a grandement besoin !	76
CHAPITRE 5 LE VOILE DE L'EGO	79
1 – La Vie souhaite nous faire voir quelque chose d'important	79
2 – Alors, pourquoi ne pas laisser la Vie nous guider ?	81
3 – Choisir son Cœur, c'est choisir d'être heureux !	82
CHAPITRE 6 LE CADEAU DE LA COMPASSION	85
1 – Les mots du Cœur	87
2 – Exercice : « Les mots du Cœur »	88
3 – La libération des conflits	89
4 – Les conséquences de la peur de perdre	91
5 – « S'accepter » et « Accepter l'autre »	93
6 – Exercice sur la Compassion :	96
CHAPITRE 7 PLONGER DANS LE « VIDE »	99
1 – Doit-on pleurer ?	100
2 – Pas besoin de « Faire » pour « ÊTRE »	101
3 – Exercice de manifestation de tout ce que vous voulez « ÊTRE » :	103
CHAPITRE 8 APPRENDRE À RECEVOIR.....	107
1 – Donner versus recevoir	107
2 – Refuser de recevoir.....	108
3 – Qu'est-ce que « apprendre à recevoir » ?	108
4 – « Apprendre à recevoir » quand on a besoin d'aide.....	110
5 – « ÊTRE » en état de recevoir	111
6 – « L'Art de Recevoir »	114
CHAPITRE 9 « ÊTRE » À L'ÉCOUTE DE SES RÊVES.....	115
1 – Le rêve et son interprétation.....	116
2 – Le rêve et la guidance de notre Cœur.....	116
CHAPITRE 10 L'ORIGINE DU « TROP-PLEIN »	119
1 – Le « Passage à vide obligé »	120
2 – Pourquoi les réservoirs des « trop-pleins » débordent-ils ?	122
3 – « ÊTRE » dans le « il faut »	123
4 – La Culpabilité derrière les « il faut faire ceci ou cela »	126
5 – Exercice des « il faut » :	127
6 – Comment transformer la liste des « il faut » ?	128
CHAPITRE 11 14 TECHNIQUES DE LIBÉRATION DES « TROP-PLEINS ».	131
1 – La Méditation... Le meilleur antistress !	132
La méditation, à quoi ça sert ? Quels en sont les bienfaits ?	133
Que veut dire méditer ?	133

Qu'est-ce que la méditation ? Quel est son objectif ?	134
Comment méditer ? Par où commencer ?	135
Et les résultats ?	135
2 – Les bienfaits de la Respiration...	137
Le Prâna Source de Vie !	137
C'est quoi, le Prâna ?	137
Comment le Prâna est-il bénéfique pour le corps ?	138
Quels sont les bienfaits de la respiration ?	140
Un exercice de respiration facile et efficace.....	140
Quel est l'impact de ces ions négatifs sur le sommeil ?	141
3 – Le Yoga... Un mode de vie santé !	142
Les vertus du Yoga	142
Où faire du Yoga ?	143
4 – L'Écriture	144
« Ce que l'on exprime ne s'imprime pas ! »	144
Comment éviter de déverser le « presto » d'émotions accumulées sur les gens qu'on aime ?	144
5 – Le Feu.....	145
La Purification.....	145
Transmuter les écritures.....	146
6 – L'Eau	147
L'Eau et les émotions.....	147
Le Jeûne.....	148
Les 10 bienfaits de l'eau citronnée	149
La Balnéothérapie et ses 5 bienfaits.....	152
Ma « cure optimale » personnelle à la maison, pour une détente complète	155
L'Eau et la Mer.....	156
7 – Les Cures-Santé internes.....	156
Le meilleur temps de l'année pour faire une bonne « Cure-Santé »... et pour faire peau neuve !	156
Comment obtenir les meilleurs bienfaits lors de votre « Cure-Santé » ?	157
8 – Le Tao	158
Tao Énergétique et Ouverture du Cœur.....	158
9 – Les Massages	160
Les Massages... Une vraie « Cure de Jouvence » !	160
L'une des plus anciennes méthodes thérapeutiques.....	160
Plusieurs types et techniques de massage.....	161

10 – Les Saunas	162
Le Sauna finlandais	162
L'action du sauna sur le corps	163
Les 6 bienfaits du sauna.....	164
Sauna : Comparatif des types de saunas.....	165
11 – L'Exercice	167
L'Exercice et « les Hormones du Bonheur ».....	167
L'augmentation de la sérotonine et la dépression.....	167
Écouter ses limites	168
Quinze minutes d'exercice par jour	169
12 – La Nourriture	170
La Nourriture et la culpabilité.....	170
13 – Le Silence	171
Les Cures de Silence.....	171
Écoutez la « Voix du silence ».....	171
14 – L'Ordre	172
Mettre de l'ordre dans ses affaires.....	172
Mettre de l'ordre dans nos pensées et nos émotions	173
Mettre de l'ordre physiquement et faire du ménage.....	174
CHAPITRE 12 L'ALLÈGEMENT MENTAL, ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE	177
1 – L'objectif est d'arriver à évacuer tous nos « trop-pleins ».....	177
2 – L'allègement nous guide vers la « Connexion du Cœur ».....	178
3 – La « Connexion du Cœur » et la Loi de l'Attraction	179
4 – La « Connexion du Cœur » et les relations personnelles.....	181
5 – La « Connexion du Cœur » et le retour aux sources	183
LEXIQUE	187
Grands Maîtres	187
Paix intérieure	188
L'Ego nous fait des accroires	188
Namasté	188
Aeracura	193
Dieu/Guidance Divine.....	194
L'ignorance	195
Forme-Pensée	195
Karmas	197
Chakras.....	197
« Le Prâna » et les preuves scientifiques	202
Ions négatifs	202
Quels sont les effets prouvés sur la santé des « ions négatifs » ?	203

Autres effets positifs des « ions négatifs » sur la santé :	203
Corps énergétiques	204
Corps aurique	205
Corps émotionnel	205
Aura	206
Corps subtils	212
Corps mental	214
Corps spirituel	214
Les Endorphines	215
Actions bénéfiques des Endorphines	215
Facteurs modifiant la production d'Endorphines :	216
Effet euphorique de l'Endorphine :	216
Quels sont les effets de la sécrétion d'endorphines ?	216
Voici 7 façons de stimuler les endorphines :	217
La Sérotonine	217
Sauna : comparatif des types de saunas	218
BIBLIOGRAPHIE	223
À PROPOS DE L'AUTEURE	225
REMERCIEMENTS	229

La « **CONNEXION** du *Coeur* » C'est le secret pour se sentir bien !



Comment libérer les « Trop-Pleins » de la Vie,
vivre une « Transformation Positive » et
découvrir une « Vie Meilleure »,
heureuse et en santé !

Souhaitez-vous vivre une Vie
facile, douce et agréable ?

- Pensez-vous qu'effectuer des changements serait bénéfique ?
- Aimerez-vous transformer certaines circonstances douloureuses ?
- Vous sentez-vous épuisé-e ou oppressé-e par les surcharges de responsabilités et d'obligations de la Vie ?
- Vivez-vous actuellement une « transition de vie » majeure, fatigante et bouleversante, qui alimente des angoisses et des stress à répétition ?
- Avez-vous cette sensation de toujours manquer de temps, de liberté, et l'impression qu'il y a un « trop-plein » qui vous empêche de vivre une vie épanouissante et resplendissante ?

Si oui, ce livre est parfait pour vous !

Tel un guide, il sera d'une aide précieuse pour mettre en application la merveilleuse pratique de la « *Connexion du Coeur* » qui apporte réconfort et bonheur au quotidien.



Collection Guides pratiques
editionshelenjacob.com

20,45 €

ISBN 978-2-37011-759-5



9 782370 117595