





## INTRODUCTION

Avez-vous déjà eu cette aspiration à vivre une vie pleine de sens, de joie et de paix permanente ?

Personnellement oui. Pendant de nombreuses années, à des moments où je ne m'y attendais pas, un flash de lumière intense venait inonder l'ensemble de mon corps. Chaque cellule était imprégnée d'une clairvoyance lumineuse qui me rappelait combien la vie n'était pas ce que je croyais. De cette perspective lumineuse, je ressentais combien il était possible de poser un regard différent sur notre vécu. La vie est ce terrain de jeu dans lequel il nous est proposé de choisir la voie du bonheur et de l'expérimenter à chaque instant.

Alors que notre essence n'est que beauté, pétillance, créativité, amour et joie, je me suis longtemps demandé pourquoi certaines situations contrariantes voire douloureuses nous arrivaient. Comment cela était-il possible ?

Désireuse de fouler les pas du chemin qui ramène à la pure lumière, j'ai entrepris des recherches qui m'ont amenée à redécouvrir des notions fondamentales de vie par lesquelles l'amour réside de façon permanente en toutes situations. Au fil du temps, la majorité de mes

questions se sont envolées au profit d'une vision plus claire et cohérente sur ce qu'est la vie. Apprivoiser le jeu de cette existence duelle amène vers l'unité.

C'est en démasquant les fausses vérités que j'ai pu à nouveau sentir l'union avec ma force vitale. La racine du bonheur absolu et permanent existe bien.

Une clef essentielle pour ce retour au savoureux est la compréhension et la pratique de l'effet miroir. Chaque situation est l'effet d'une cause qui se trouve en nous. De ce fait, toute réconciliation démarre en nous-même.

Par cette pratique, nous observons qu'il se passe bien plus de choses en nous que nous ne le pensons. Bien des tourments ou des tensions invisibles viennent cacher notre lumière. Ces souffrances sont régulièrement reniées parce que nous ne voulons pas les ressentir. En prendre conscience permet de guérir ce qui est sans amour en nous et nous permet de changer bien des aspects de notre vie. Ainsi, la vie devient un jeu passionnément instructif. Rien n'est là par hasard, chaque situation est porteuse d'un message qui nous est adressé, afin de transformer nos ornières en un beau paysage. L'effet miroir nous éclaire, nous apaise et nous recentre en nous ramenant à notre puissance personnelle créatrice.

Je me suis mise à appliquer ce principe sur ma propre vie puis sur celle de ceux qui m'entourent. De façon incroyable, toutes les situations dessinent le reflet de ce que nourrit

intérieurement chaque personne comme pensée. J'ai aussi intégré cette pratique dans mon programme de formation au coaching de vie fondamental, et j'observe avec plaisir les participants passer de situations bloquées à des perspectives de vie qui s'ouvrent vers un futur constructif, tellement plus aisément. Ils savent comment changer sereinement et durablement chaque situation. Au lieu de réagir, ils interagissent perspicacement à partir de cet endroit d'eux-mêmes pacifié. Ce qui apparaissait impossible devient alors possible.

Chaque problème est en fait une solution en attente. Se détacher de schémas répétitifs, de la dépendance aux autres, de circonstances en apparence négatives, retrouver la paix et sa liberté d'Être devient possible avec ce processus de prise de conscience et de libération. Les griefs qui emprisonnent et empoisonnent la vie se transforment en cadeau d'évolution. La vie est une aventure pleine d'expériences, afin que nous puissions nous reconnaître et agir en accord avec notre nature profonde. L'effet miroir est une aide à ce que la réalité s'éclaire.

*Lorsque je regarde réellement le monde,  
il m'offre les secrets de la libération.*

Ce livre est un guide pratique afin que vous puissiez interpréter ce que chaque situation a à vous dire. C'est à partir de ces messages que vous pourrez retrouver la

puissance de votre paix et agir à partir de cette position afin de créer de belles circonstances relationnelles. Toute expérience sera considérée comme une relation, que ce soit avec une personne, votre corps, du matériel, un évènement professionnel ou social.

J'ai élaboré un auto-questionnement puissant, simple et efficace nommé P.E.M. - Pratique Effet Miroir. Il vous permet d'interpréter comment vous créez vos circonstances de vie. Chaque évènement a une raison d'être dont nous avons quelque chose à apprendre sur nous-même. Par l'effet miroir vous découvrez et clarifiez les croyances inconscientes qui sous-tendent vos situations. Ainsi, vous dénouez de façon puissante toutes vos formes d'émotions et de réactions.

Accompagné du véritable lâcher-prise ou du pardon, vous verrez comment ce qui n'est pas harmonieux laisse place à une sensation plus vibrante et vivante. Ce qui est considéré comme un problème est souvent une invitation à lâcher ce dont vous n'avez plus besoin pour aller vers ce qui vous correspond mieux. Une ouverture de cœur s'ensuit permettant des choix et des actions plus éclairés.

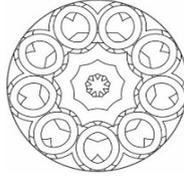
La pratique de l'effet miroir est une voie incontournable pour un retour durable à une vie plus cohérente. Pour vous aider, de nombreux exemples illustrent la pratique.

Que la force de l'amour soit votre guide.

## **1ère PARTIE**

**Tout conspire vers  
le meilleur**





**Réveiller la graine  
de ma puissance intérieure**



## **Voir au-delà des apparences**

La permanence de la beauté originelle est présente en chacun de nous en tout temps et en tous lieux. Seulement, il est parfois difficile de la percevoir car des voiles sont venus s'intercaler entre notre véritable nature, source d'une vie merveilleuse, et ce que nous pensons être. Réduire cet écart passe par accepter de changer notre regard sur le comment fonctionne la vie.

La vie est une force vive d'Amour, toujours présente pour vous offrir le meilleur. Elle est votre partenaire principale. Dès que vous l'écoutez, elle vous guide vers l'extase. Chaque situation qui compose votre vie contient la clef du pas suivant que vous avez à faire. En tant qu'être créateur, il vous est permis de rechoisir à chaque instant le chemin de l'amour et d'expérimenter une situation issue de ce choix. C'est en cela que la joie permanente peut prendre place dans votre vie.

Je vous propose d'apprendre à décrypter vous-même les messages que la vie vous offre au travers de chacune des situations que vous rencontrez. Ces messages sont à votre

service. Ils sont le sésame qui dissout les voiles et permet l'ouverture d'horizons nouveaux.

Les rendez-vous avec la vie sont riches d'enseignements. TOUT ce que vous rencontrez à l'extérieur est l'extension manifestée de votre état d'esprit. Autrement dit, lorsque vous rencontrez une personne, une situation ou un objet, vous êtes en relation avec une partie de vous-même. Rien ne peut être vu à l'extérieur que vous ne voyez déjà en vous. Chaque évènement est considéré le symbole manifesté de votre façon de penser.

Il n'y a rien à deviner. La vie vous guide en permanence. Elle fait dire aux expériences ce que vous pensez tout au fond de vous et vous invite à vous reconnaître en tant que créateur de chaque situation. Comment faites-vous pour les créer ? Qu'entretenez-vous au fond de vous ?

Retrouver la vie passe par cesser de croire à ce que vous voyez. L'extérieur n'étant que le reflet de votre intériorité, il est une aide extrêmement précieuse pour vous guider vers la vision la plus élevée de vous-même. Chaque expérience vous aide à déceler et à libérer vos vraies valeurs. Ainsi, votre capacité à créer de la magie dans votre vie s'accroît.

Tout changement intérieur fait bouger votre fréquence vibratoire à laquelle va s'ajuster votre environnement.