

SHIRAZ GAIEB



Cessez de
survivre,
commencez à
vivre!



Les trois centres énergétiques de décision

À ma famille terrestre et à ma famille d'âme.

PRÉAMBULE

*« Le hasard est le travestissement
favori du destin. »
Sacha Guitry.*

VOUS NE TENEZ PAS CE LIVRE ENTRE LES MAINS PAR HASARD

Il n'y a pas de hasard. Il n'y a que des signes pour nous montrer le chemin à suivre.

Une nuit de 2009, alors que je vivais une ascension spectaculaire dans l'entreprise pour laquelle je travaillais en tant qu'ingénieur, j'ai fait un rêve qui a marqué un tournant dans ma vie. On semblait vouloir me montrer mon futur pour me mettre en garde. J'ai vu le déroulement de ma mort précoce et brutale. Mon corps avait lâché sous le stress continu. Je voyais mes proches me pleurer et mes collègues s'interroger. J'ai ressenti alors un choc terrible qui m'a réveillée en sueur. A cet instant, j'ai compris que si rien ne changeait, ce rêve serait prémonitoire. Aujourd'hui, je crois que ce « on » n'est autre que mon âme, qui a tenté à plusieurs reprises de se faire entendre, en vain. Notre âme s'exprime d'abord de manière subtile au travers du cœur. Mais si elle n'est pas écoutée, le corps prend la relève, manifestant douleurs, maladies et accidents, pour nous forcer à écouter. C'est ainsi qu'à 36 ans à peine, je commençais déjà à m'essouffler. Mon corps avait de plus en plus de mal à suivre le rythme effréné imposé par ma tête et ma volonté de réussir. Je prenais

des bêtabloquants pour ralentir mon pouls, des somnifères pour m'endormir, des excitants pour me réveiller et abusais d'excès en tous genres, de télévision, de réseaux sociaux, de fêtes, de nourriture grasse et sucrée, pour m'anesthésier et oublier que je n'étais pas si heureuse.

Cette nuit, j'ai pris l'engagement de changer mon futur. J'ai décidé de reprendre les commandes de ma vie et de devenir une Shiraz différente. J'ai senti mon corps vibrer sous l'effet de cette prise de conscience. J'ai posé l'intention profonde de prendre soin de moi. En revanche, je ne savais ni par où commencer, ni qui devenir. J'identifiais ce que je ne voulais plus, mais j'ignorais encore ce que je voulais accomplir de mon existence.

Peu de temps après, la magie de la vie a mis sur ma route des personnes grâce auxquelles j'ai découvert le coaching, le yoga, la méditation, le Feng Shui, les constellations familiales et beaucoup d'autres disciplines qui ont aidé ma métamorphose. Il a fallu plus de cinq ans pour que je me détache, doigt après doigt, de ce travail auquel je m'agrippais, tant il représentait la sécurité. A vrai dire, il a fallu un coup de pouce de l'Univers¹, ou une gifle, selon l'angle de vue, pour m'y pousser. En effet, mon poste a été soudainement supprimé et j'ai été aimablement invitée à quitter la compagnie. C'est alors que ma vie extérieure a pu devenir la manifestation visible de mon nouveau monde intérieur. A 43 ans, je suis devenue coach et experte en Feng Shui. J'ai changé de ligne de vie. J'ai écouté mon âme et depuis, je n'ai de cesse de le faire.

Récemment, après avoir intégré les constellations familiales et systémiques dans ma pratique d'accompagnement, j'ai commencé à recevoir des enseignements, transmis par un champ d'informations dont j'ignore l'origine. Je les intercepte sous forme d'idées et de

¹ *Univers est le terme que j'utilise pour désigner cette puissance créatrice invisible, grâce à laquelle notre réalité est manifestée. Ce terme peut aussi être remplacé par d'autres, tels que Dieu ou la Source.*

fortes inspirations. Le terme utilisé pour cette faculté est celui de clairconnaissance², c'est-à-dire que je reçois des messages et je sais qu'ils sont vrais³ sans qu'aucune preuve tangible ne puisse les étayer. Au début, je ne me sentais pas à l'aise d'avancer des vérités sans fondement logique. Mais à mesure que je m'autorisais à les écouter et à les accepter, je les validais instantanément en mon for intérieur. C'est cela même que je propose aux personnes que j'accompagne et ce que je vous invite également à faire au fil de votre lecture : ne prendre que ce qui résonne en vous.

Tout au long de ce grand virage que j'ai emprunté, j'ai eu entre mes mains des livres qui semblaient être écrits pour moi. Je ne crois pas aux hasards et, si vous êtes en train de lire ce livre, c'est qu'il a peut-être un enseignement pour vous.

L'INTENTION DU LIVRE

Imaginez un monde dans lequel vous verriez avec clarté quel chemin emprunter pour manifester la vie de vos rêves et quelles décisions prendre pour vous y mener, un monde dans lequel il vous serait possible de passer à l'action sans hésitation, doute, culpabilité ou peur de vous tromper, un monde dans lequel il serait aussi facile de dire non que de dire oui, sans crainte du regard d'autrui.

Ce monde existe. Il est en vous, accessible à travers vos trois centres énergétiques de décision. L'intention de ce livre est de vous le faire découvrir.

Quels sont ces trois centres énergétiques ? Le premier est l'antenne intérieure. Reliée à votre corps physique et à vos corps énergétiques,

² *Ma capacité de clairconnaissance se manifeste sous forme d'images (des schémas par exemple), de mots ou d'explications précises au sujet d'une idée ou d'une méthode.*

³ *Il s'agit bien de mes vérités et non de vérités absolues.*

elle est le siège de l'instinct. Le second centre est le cœur. Connecté à votre âme, il est d'une intelligence supérieure, appelée l'intuition. Le troisième centre est le mental. Branché à votre ego, il est le moteur de vos actions. Lorsque ces trois centres énergétiques fonctionnent en harmonie, ils se mettent au service de vos intentions. Vos choix deviennent alors évidents, car ils se font dans l'alignement serein du corps, de l'âme, et de l'ego.

Dans ce cas, pourquoi ne vivons-nous pas tous la vie de nos rêves ? En fait, selon notre vécu, nous n'utilisons qu'un ou deux centres énergétiques de décision. Le troisième centre reste inactif. Nous verrons comment cela est directement lié à notre croissance intérieure et à la position énergétique que nous occupons.

Qu'est-ce que la croissance intérieure ? A l'instar de la croissance physique (extérieure) qui transforme notre corps de bébé en adulte, la croissance intérieure nous permet de passer de l'enfant énergétique à l'adulte énergétique, en transitant par l'adolescence énergétique. Nous comprendrons comment ces passages s'opèrent et nous découvrirons également qu'il existe une quatrième position, très particulière, celle du soldat énergétique.

Vous trouverez dans ce livre des outils simples pour vous libérer de tout ce qui entrave votre bonheur. Ils sont issus de l'approche que je propose dans mon accompagnement et qui a aidé un grand nombre de personnes à apaiser leurs émotions énergivores, à se défaire de leurs schémas répétitifs bloquants et à grandir intérieurement.

QUE SIGNIFIE « CESSER DE SURVIVRE, COMMENCER À VIVRE » ?

Cesser de survivre, pour commencer à vivre, signifie réaliser nos aspirations les plus profondes, qu'elles soient relationnelles, spirituelles, professionnelles ou matérielles. Cela implique nécessairement de faire des choix.

Parler de choix, c'est parler de liberté. Sommes-nous réellement et totalement libres ? Je vous répondrais oui et non. Nous disposons du libre arbitre dans un champ des possibles. Dans *Transurfing*⁴, Vadim Zeland explique que nous sommes sur une ligne de vie à un instant donné, parmi un champ de lignes de vies possibles. Chaque ligne est déjà écrite, comme le serait un livre fini. Même si nous n'en sommes qu'à la page 10 du livre, la page 190 est déjà là. Nous ne pouvons donc pas changer ce qui est sur la ligne de vie. En revanche, nous pouvons changer de ligne de vie. C'est là que réside notre libre arbitre. Comment pouvons-nous aller d'une ligne de vie à l'autre ? En prenant la décision de passer à l'action, telle que démissionner, téléphoner à quelqu'un ou annuler un voyage. Chaque initiative peut conduire à un changement de ligne de vie. Bien plus, décider de poser une intention permet également de basculer d'une ligne de vie à une autre. C'est ce que l'on appelle la loi d'attraction. Lorsque, la fameuse nuit de 2009, je me suis engagée à prendre soin de moi, l'Univers m'a entendue et a répondu à ma demande en m'orientant vers de nouveaux possibles.

Comment s'écrivent les lignes de vie ? J'ai compris de l'enseignement que j'ai reçu, qu'avant chaque incarnation, notre âme décide de ce qu'elle souhaite expérimenter, un peu comme si elle choisissait une formule pour son voyage. Certaines âmes opteront pour un séjour « plage et cocotiers », pour d'autres, cela sera « montagne et fraîcheur » et pour d'autres encore, cela sera « désert aride ». L'âme choisit ensuite le corps, les parents, l'environnement et l'époque. Elle passe également des contrats avec d'autres âmes, prêtes à l'aider sur son chemin d'évolution, soit en la soutenant, soit en la challengeant. Tout ceci se fait selon sa mission et les leçons à

⁴ *Transurfing, Modèle Quantique de Développement Personnel, Vadim Zeland, Editions Exergue. L'oeuvre contient cinq tomes : L'Espace des Variantes (Tome 1), Le Bruissement des Étoiles du Matin (Tome 2), En Avant Dans le Passé (Tome 3), Diriger la Réalité (Tome 4) et Les Pommes Tombent Dans le Ciel (Tome 5).*

apprendre. Ainsi, l'âme fait déjà un grand nombre de choix avant de s'incarner, ce qui détermine toutes les lignes de vie possibles. C'est ce que j'appelle la destinée.

Notre libre arbitre nous permet d'emprunter les lignes de vie choisies par l'âme. Si c'est le séjour « plage et cocotier » qui a été choisi, nous ne pourrons pas avoir la même vie que notre voisin qui s'est engagé pour l'option « montagne et fraîcheur ». De même, si la leçon de notre âme est d'apprendre à pardonner, sur chaque ligne de vie, nous retrouverons des personnes qui nous inviteront à pardonner, à commencer par les membres de notre famille d'origine.

Nous n'échappons pas à notre destinée. En revanche, nous pouvons choisir par quel chemin passer et en cela, nous sommes libres. C'est ici qu'intervient l'ego, qui insuffle l'énergie de la motivation au corps, pour passer à l'action. Lorsque l'âme, l'ego et le corps cohabitent en harmonie, nous ressentons un profond bien-être et nous avons la sensation de vivre pleinement notre existence. Nous sommes à notre juste place, sur une ligne de vie fluide et harmonieuse. Il existe plusieurs lignes de vie sur lesquelles nous pouvons expérimenter, dans le bonheur, ce que notre âme a choisi. Si par exemple notre mission d'âme est d'enseigner, nous pourrons opter pour l'une des missions de vie possibles, telles que la voie de l'enseignement, la création d'une chaîne sur YouTube sur laquelle nous partageons nos connaissances, ou encore l'animation de stages d'éveil spirituel. Les chemins d'expression de soi sont multiples.

Comment être confiant dans ses choix ? Comment savoir si nous sommes sur l'un des chemins de vie qui correspondent à notre mission d'âme ? Comment grandir intérieurement pour que, au lieu de subir la vie, nous en reprenions les commandes ? Cela commence par comprendre que notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur. De ce fait, il est aussi inutile qu'inefficace de tenter de changer l'extérieur. Ajustez ce qui est à l'intérieur et l'extérieur suivra inéluctablement. Reprendre les rênes de son existence passe par comprendre ce qui se joue en soi. C'est ce que nous découvrirons dans ce livre.