

France IELO

**CHANGEZ !
POUR QUE LES AUTRES
CHANGENT**



Edition « MON ARBRE D'OR » 2018

Publié via BOOKELIS

ISBN : 979-10-227-6023-5

Toute reproduction ou représentation
Par quelque procédé que ce soit
Constituerait une contrefaçon
Sanctionnée par les articles L335-2



Editions « MON ARBRE D'OR »
370, route de Montoulieu
34190 St Bauzille de Putois
Mail : franceielomoral@sfr.fr

TABLE DES MATIERES

PREFACE

INTRODUCTION

CHANGER CE MONDE QUI EST DEvenu COMPLETEMENT FOU ?

*BON ! ALORS ? ET SI VOUS VOUS FORGIEZ UN
ESPRIT POSITIF*

LA PUISSANCE DE LA PENSEE POSITIVE

*VOICI DONC QUELQUES VERITES QUI VONT
CHANGER VOTRE VIE*

MAIS AUSSI COMMENT SE PROTÉGER

*BON ! ALORS ! COMMENT METTRE EN PLACE UN
BOUCLIER DE PROTECTION ?*

*LA FREQUENCE VIBRATOIRE DE VOS CELLULES
POUR VOTRE PROTECTION*

COMMENT SE RESSOURCER ?

*MAIS AUSSI ! LA JOIE ! LA BONNE HUMEUR !
SONT DES FACTEURS DE GUERISON ET DE PRO-
TECTION*

*QU'EST-CE QUE LA JOIE ? ET COMMENT LA CULTI-
VER*

UN COMPORTEMENT GAI

ET LE RIRE DANS TOUT CELA

*COMMENT SE PROTÉGER PAR LA PUISSANCE DES
PIERRES*

VOICI DONC DES PIERRES POUR VOTRE PROTECTION

AMETHYSTE

AMETHYSTE SCEPTRE

ANASTASE

ANTIMOINE

BARYTINE

BODJI - Pierre du nouvel âge

BOURNONITE

BUSTAMITE

CACOXENITE

CELESTINE

CHRYSOCOLLE

DIORITE ORBICULAIRE

FLUORINE

GRENAT DIAMANTOIDE

ILLMENITE

JAIS

JASPE NOIR

LABRADORITE - Pierre du Nouvel Age

LUSACITE

OBSIDIENNE NOIRE

OBSIDIENNE ŒIL CELESTE

SOUFFRE NATIF

SPINELLE NOIRE

TECTITE

TOURMALINE NOIRE

TOURMALINE VERTE

TURQUOISE

COMMENT FAIRE FACE AUX PRESSIONS ET AUX TENSIONS

QU'EST-CE QUE LA MEDITATION ?

MEDITATIONS RECENTREZ-VOUS

EFFETS PHYSIOLOGIQUE

MÉDITATIONS QUOTIDIENNES

LA FLAMME

MEDITATION DES CHAKRAS

MEDITATION DES BALLONS

LA TERRE VUE DE L'ARC EN CIEL

L'ENERGIE D'AMOUR

SUPPORTS DE MEDITATION EXPRESS

La bougie

Un fruit

Une Fleur

La feuille d'automne

*SI VOUS REALISIEZ VOS RÊVES POUR NE PAS
AVOIR DE REGRETS*

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

*Cet ouvrage est dédié
A vous tous*

Car

*Celui qui a trouvé la voie émoussera ses
pointes acérées et dénouera les
complications des choses. Il atténuera son
propre éclat pour se mettre en harmonie
avec l'ombre des autres.*

Lao Tseu

Remerciement à mon merveilleux mari

Claude

Pour sa patience

Son humour

Son soutien

Et pour les fois

Où

Je baissais les bras

Pour ses encouragements

Son aide dans l'écriture

MERCI

PREFACE

Nous n'avons pas le pouvoir de changer le monde, mais nous avons le pouvoir de nous changer nous-même. Nous ne sommes pas dans un monde virtuel, mais bien dans un monde réel et nous ne pouvons pas modifier les autres. Par-contre nous devons voir de nos propres yeux, que plutôt chercher à vouloir changer le monde, mieux vaut commencer à changer notre « mode » c'est-à-dire notre façon de raisonner, de vivre nos émotions et de les exprimer. Le mode, c'est la manière habituelle dont nous opérons, pensons notre passé, imaginons notre futur, regardons notre présent. C'est la manière dont nous parlons aux autres, de nous comporter envers eux, de les écouter, les questionner. Ce mode acquit depuis plusieurs années est tellement ancré en nous qu'il est devenu inconscient. A partir du moment où nous, nous changeons, nous même de l'intérieur et en profondeur, non seulement nous devenons capables de changer les choses autour de nous, mais, nos nouvelles attitudes, influenceront également les autres et les amèneront vers un changement. Nous devons apprendre à nous connaître, à nous aimer et du même coup aimer l'autre. Il est important de vous convaincre que ce n'est pas le monde qui doit changer, mais vous.

VOILA POURQUOI NOUS DEVONS CHANGER D'ATTITUDE, DE COMPORTEMENT.

INTRODUCTION

Comme tout le monde, un jour, Je me suis posé la question : Pourquoi certains animaux se comportent avec amour envers certaines personnes, tandis qu'ils sont rebutés par d'autres ? Ils ressentent les personnes toxiques, pour eux. Nous sommes comme eux, mais tout en étant plus évolués. Nous savons, qui nous aimons et qui nous n'aimons pas. Et, nous sommes incapables de savoir pourquoi.

Pourquoi ?

Parce que nous ressentons, comme les animaux, les personnes « TOXIQUES », et peu importe qui cela peut être :

- ✓ Une personne jalouse
- ✓ Un patron harcelant
- ✓ Un collègue provoquant
- ✓ Une commère
- ✓ Un tyran
- ✓ Un ou une personne agressive

- ✓ Une mère ou un père maltraitant
- ✓ Une sœur ou un frère agaçant
- ✓ Un mari ou une femme brutalisant
- ✓ Un enfant horripilant
- ✓ Une amie ou un ami obsédant
- ✓ Un voisin ennuyeux
- ✓ Une ou un camarade de classe martyrisant

Nous pouvons en trouver encore et encore !

Au fait ! C'est quoi une personne toxique ?

C'est quiconque nous empoisonne la vie. Qui est négatif avec nous, n'est pas heureux de nous voir nous épanouir et réussir, ne veut pas notre bien et nous fait vivre un véritable enfer. Certains sont si néfastes qu'ils sont un danger pour notre santé mentale. Certains sont si destructeurs, qu'ils ne se rendent pas compte des dégâts qu'ils font sur les autres. Les gens en contact avec les personnes nocives peuvent en subir très souvent d'incroyables revers.

Voici quelques exemples :

- ✓ Des parents ont perdu leur emploi et ont eu des problèmes financiers, cela à cause d'un adolescent voleur, tyrannique, drogué.
- ✓ Des gens ruinés par des amis toxiques.
- ✓ Des hospitalisés pour des ulcères, à causes de comportements hostiles d'un patron
- ✓ Des troubles cardiaques générés par des peines de cœur et des émotions fortes.
- ✓ Des sensations de fatigue, de vide.
- ✓ Des pertes de vitalité
- ✓ Des nervosités
- ✓ Des manques d'appétit
- ✓ Des manques de sommeil
- ✓ Des pertes de confiance en soi
- ✓ Des manques de liberté

- ✓ Des dépressions
- ✓ De la tristesse
- ✓ Des frustrations

Et encore...et encore...

Certains mots, ont le pouvoir de blesser, certes, ils ne tuent pas, mais détruisent notre estime de soi. Et, durant mes années de Thérapeute en Relaxation et sophrologie, j'ai très souvent constaté l'incroyable pouvoir des mots. Certaines paroles, certains gestes et attitudes désagréables, ont un effet dévastateur, surtout sur l'être fragile.

Durant l'enfance, combien ont subi des blessures verbales qui ont nui à leur estime de soi ? A l'âge adulte, ces messages négatifs sont souvent gravés dans leur psyché. Savez-vous que ceux qui nous blessent profondément sont des bourreaux ? Dans votre entourage, il n'y a pas que des gens qui vous veulent du bien ! Il y a aussi des personnes fermées aux sentiments des autres et qui ne pensent qu'à eux.