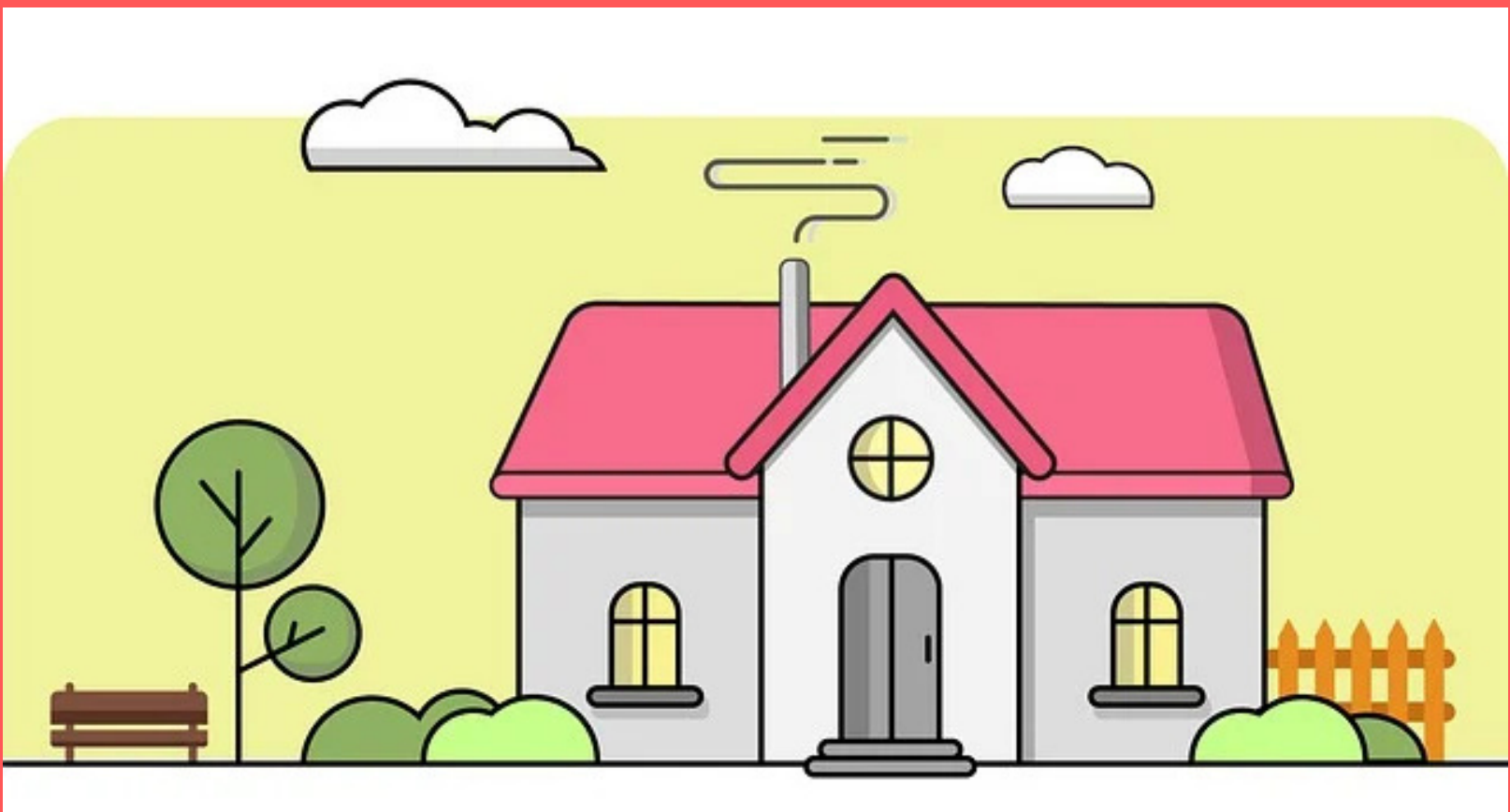


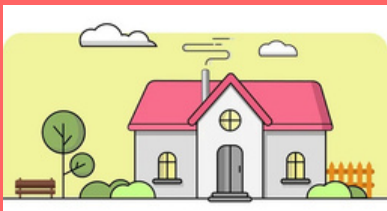


MARS

de moi à moi!



*Mon lieu de vie
et
mon énergie*



INTRODUCTION

Ta maison ou le lieu où tu demeures représente **ton être intérieur**.

Toute information la concernant est intéressante.

Que ce soit le nombre d'étages, la hauteur des plafonds, les différentes pièces, **comment tu t'y sens et comment tu t'y investis**.

Pour Lise Bourbeau:

Les étages représentent les différents niveaux qu'on retrouve à l'intérieur de l'âme.

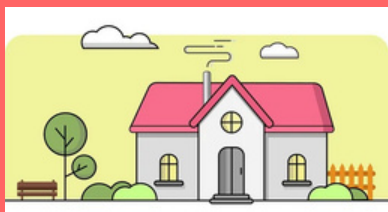
Le sous sol représente les instincts, l'inconscient et le passé.

Le rez-de chaussée correspond à la conscience de veille et au présent .

Plus on monte plus on va vers l'être la dimension spirituelle et l'avenir.

Si tu restes beaucoup dans ton sous-sol, tu es peut être encore beaucoup reliée à ton passé.





Comment sont les plafonds de ta maison ?

Plus le plafond est haut plus tu as de l'espace et de liberté pour aller plus loin dans la vie.

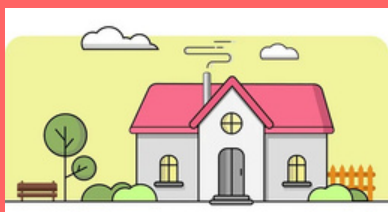
Y a t il beaucoup d'escaliers chez toi ?

Les escaliers de ta maison symbolisent le passage du subconscient au conscient et inversement.

Si tu montes et tu descends sans cesse les escaliers de ta maison c'est que dans ta vie présente tu te promènes d'un état de conscience à un autre.

Si tu demeures toujours au même étage il est possible que tu traverses une période de ta vie où la stabilité prédomine.



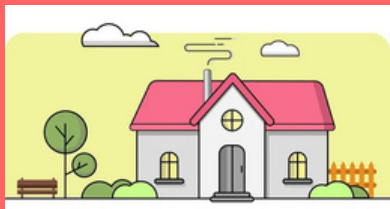


Ton logis est-il bien **éclairé** par de grandes fenêtres ?

Ce que **tu vois à l'extérieur** est-il beau, calme, reposant ?

Les fenêtres représentent les ouvertures sur les choses et sur les êtres et **ta façon de voir** ce qui t'entoure.





PREMIERE PARTIE

Ton lieu de vie et ton énergie

Ton lieu de vie

soutient-il ton énergie

ou

te décourage t-il ?

Ce qui soutient ton énergie :

le sentiment de

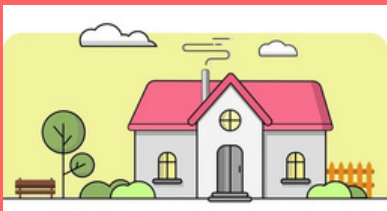
- sécurité
- de douceur et de vie
- d'alignement
- de liberté
- de réconfort
- de respect de qui tu es
- de création

et peut-être *la joie* d'y accueillir du monde.

En l'observant, tu peux te connaître un peu mieux.

Dans les prochaines parties tu vas te déplacer de pièce en pièce pour une observation plus précise.





DEUXIEME PARTIE

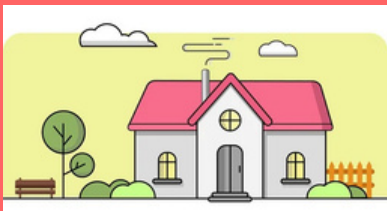
L'entrée

L'entrée c'est ce que tu présentes
en premier.

- Est-ce qu'elle te plaît comme elle est ?
- Est-ce que tu penses qu'il faut changer quelque chose ?
- Est-ce qu'elle est accueillante ?
- Est-ce qu'elle est claire ?
- Est-ce qu'elle est sombre ?
- Est-ce qu'elle est pratique ?
- Est-ce qu'elle propre ?
- Est-ce qu'elle donne envie d'entrer ?
- Est-ce qu'elle offre de la place pour l'invité ?

Est-ce que tu en prends particulièrement soin pour **donner une bonne impression** ?





L'entrée

Cette entrée **parle de toi**

- dans **ton plaisir** à y habiter
- dans ton envie **d'accueillir** l'autre et le nouveau
- dans ce que tu souhaites **montrer de toi.**

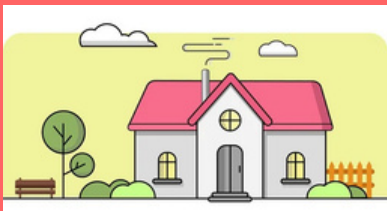
Par exemple :

Fais-tu en sorte que ce soit toujours un espace accueillant, libre, rangé?

ou

Préfères-tu laisser la vie s'y exprimer de façon éventuellement un peu désordonnée?





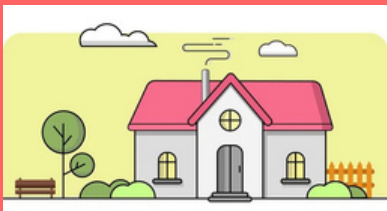
L'entrée

Si tu as repéré **des incohérences** avec qui tu es ou avec ce que tu souhaites présenter, quelles sont **les petites transformations** que tu peux déjà apporter?

Si tu penses qu'il est nécessaire de tout refaire, tu peux déjà le mettre dans un coin de ta tête afin que le projet mûrisse.

Tu peux aussi choisir de ne rien faire parce que **c'est aligné avec toi.**



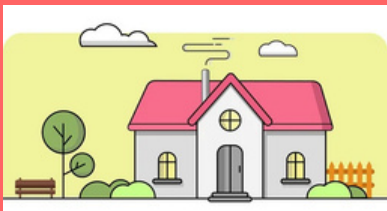


La cuisine

La cuisine représente le lieu
de l'expression féminine de l'être
humain, dans son aspect
nourricier et créatif, peu importe
le sexe.

- Est-ce qu'elle te plaît comme elle est ?
- Est-ce que tu penses qu'il faut changer quelque chose ?
- Est-ce qu'elle permet un bon rangement ?
- Est-ce qu'elle est encombrée ?
- Est-ce qu'elle est pratique ?
- Est-ce qu'elle est accessible pour plusieurs personnes en même temps ?
- Est-ce que tu aimes ses couleurs ? Son design ?
- Est-ce que tu sens que c'est une bonne compagne quand tu t'y installes pour cuisiner?





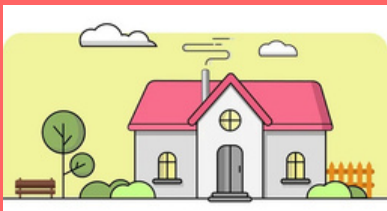
Le matériel de cuisine

- Est-ce que tu aimes encore ta vaisselle, ou tout autre ustensile ?
- Est-ce que tu y es attachée ?
- Est-ce que tu en as trop ?
- Est-ce que tu aimerais en changer ?

Si tu as repéré **des inconforts, voir des incohérences** tu vas pouvoir les analyser pour comprendre pourquoi tu les ressens.

Commence peut-être par **observer les pensées** qui te reviennent souvent à l'esprit. Ce sont celles-là que tu vas traiter en premier.





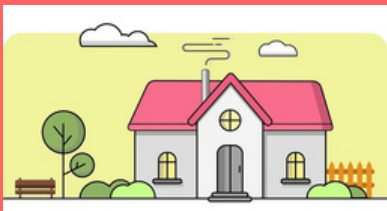
Le matériel de cuisine

Exemple : Tu as toute la très belle vaisselle de ta grand-mère. Tu l'utilises tous les jours. Tu n'as pas besoin d'autre chose. Mais tu as vraiment envie de changement. Pourtant chaque fois que tu croises un beau service dans un magasin, tu ne l'achètes pas.

Pourquoi ?

- Tu n'as pas envie ou tu penses qu'il ne faut pas accumuler ?
- Tu n'as pas de place ?
- Tu ne veux pas faire de dépense inutile ?
- Tu ne veux pas te séparer d'un souvenir de « valeur » ?
- Tu penses que la qualité de cette vaisselle ne sera jamais égale ?
- Tu veux rester reliée à ta lignée ?
- Tu penses qu'il y a des choses plus importantes ?





TROISIEME PARTIE

Salle de séjour - Salle à manger

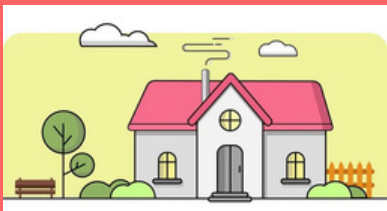
C'est un espace dans lequel tu peux passer du temps, pour te poser, pour discuter avec ton conjoint et pour prendre tes repas.

- Est-ce que tu l'utilises?
- Est-ce que tu t'en passes ?
- Est-ce que tu t'y sens bien ?
- Est-ce que tu t'y ressources ?
- Est-ce que tu en prends soin ?

Ce sont aussi deux pièces où tu commences à révéler un peu aux autres de ce que tu es et où tu entretiens ton lien social et familial.

- Est-ce que tu l'utilises lorsque tu reçois du monde ?
- Est-ce que tu tiens à ce qu'il reste rangé et accueillant ?
- Est-ce que tu te sens libre d'y laisser ta vie quotidienne s'exposer ?
- (ex:laisser traîner une peinture en cours)





Salle de séjour - Salle à manger

En te posant ces questions tu vas pouvoir découvrir **les habitudes et les croyances** éventuelles qui te font agir d'une façon **automatique** qui ne te correspond pas forcément ou plus maintenant.

Tu pourras alors si tu le souhaites faire des aménagements dans le matériel et où dans ta façon d'être.

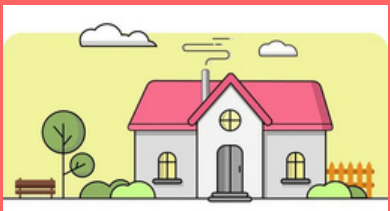
Exemple 1: Tu as l'habitude de toujours ranger les livres que tu lis au cas où quelqu'un viendrait.

Est-ce que cela te correspond encore ou est-ce que tu veux te départir de cette habitude ?

Exemple 2 : Tu prends conscience que tu laisses systématiquement traîner certains ouvrages pour te valoriser.

Est-ce que c'est encore nécessaire ?





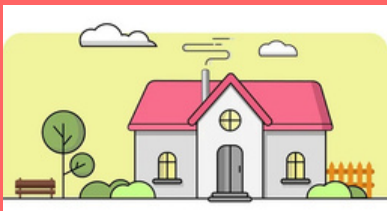
QUATRIEME PARTIE

Salle de bains- toilettes

*La salle de bains est le lieu d'une acceptation pleine et entière de qui l'on est et un espace **de ressourcement de l'âme à travers le corps.***

- Est-ce que tu **l'aimes** ?
- Est-ce que tu prends du **plaisir** à y être ?
- Est-ce qu'elle est **lumineuse** ?
- Est-ce qu'elle est **propre** ?
- Est-ce qu'elle est facile à entretenir ?
- Est-ce qu'elle est **encombrée** ?
- Est-ce qu'elle te donne envie de prendre **soin de toi** ?
- Est-ce qu'elle propose des produits qui te nourrissent **le corps et l'âme** ?
- Est-ce que c'est un endroit où **tu te ressources** ?
- Est-ce que tu la **partages** facilement ou est-ce que c'est difficile ?
- Est-ce que **tu crains le regard de l'autre** sur ta vision de la propreté ?

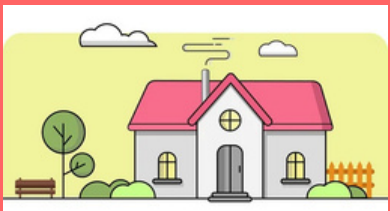




Salle de bains- toilettes

*La réponse à ces questions va te permettre
de prendre conscience du **lien que tu
entretiens avec ton corps et ton bien-être**,
la valeur qui tu y mets, le temps que tu y
passes...*





CINQUIEME PARTIE

La chambre

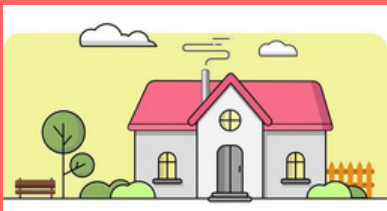
*La chambre est l'espace dans lequel tu te retrouves **avec toi-même**, où ton corps se repose, se régénère, prend du temps pour lui **en laissant de côté les injonctions sociales, familiales et professionnelles.***

C'est un cocon.

C'est également le lieu où s'expriment les relations intimes.

- *Est-ce que tu es d'accord avec cette présentation ?*
- *As-tu déjà pris le temps de réfléchir sur ce que représente la chambre pour toi ?*
- *Y portes-tu une attention particulière ?*





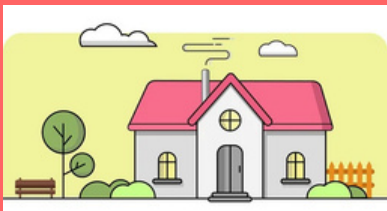
La chambre

Si tu as envie de profiter de cette ambiance cocooning de ta chambre, il serait approprié que tes sens n'y soient pas sur-stimulés.

Exemples :

- Étagères encombrées de dossiers, de classeurs
- Tables de nuit surchargées de mille petites choses
- Murs ou tentures aux couleurs vives
- Multiplicité de sièges, de tables ...
- Vêtements entassés sur un meuble ...
- Lumières très puissantes
- Bibelots, décorations, tableaux





La chambre

Est-ce que ta chambre te donne envie d'aller dormir et est-ce que tu y dors bien ?

Si la réponse est négative, regarde ce qui serait le plus facile ou le plus important pour toi à transformer.

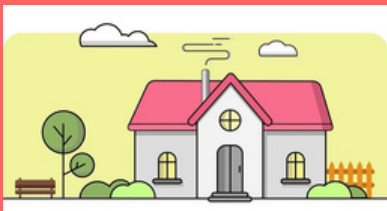
Est-ce

- l'ordre
- la propreté
- l'encombrement
- l'espace
- la luminosité ... ?

En fin de livret, nous consacrons un chapitre sur **la vie à deux**.

Pour la chambre, tu peux t'appuyer sur les questions qui s'y trouvent.





SIXIEME PARTIE

Le bureau, la pièce de travail

Peut-être que tu as choisi de dédier une de tes pièces à ton activité, ton travail.

Cette pièce te relie à **ton mental** et à **ton pouvoir créateur**.

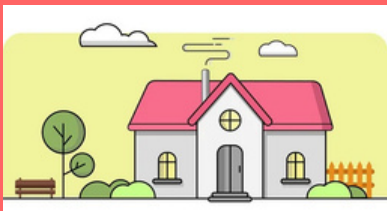
Tu y passes sans doute plusieurs heures par jour.

- Est-ce qu'elle **te soutient** ?
- Est-ce que tu **t'y sens bien** ?

Pour t'aider à affiner, voici quelques questions complémentaires.

- Est-ce qu'elle est **fonctionnelle** ?
- Est-ce qu'elle est suffisamment **confortable** ?
- Est-ce qu'elle est **lumineuse** ?
- Est-ce qu'elle te procure **un réel havre** de travail ?





SEPTIEME PARTIE

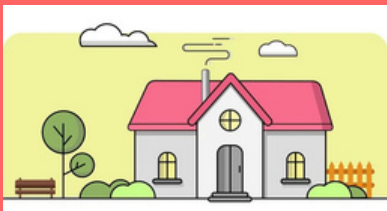
Mon lieu et moi

- A quel degré y es-tu attachée ?
- Est-ce que tu y passes beaucoup de temps ?
- Est-ce que tu as du mal à le quitter ?
- Est-ce que tu t'en échappes souvent ?
- Est-ce que tu y reviens avec joie ?

Mon lieu et les autres

- Est-ce que tu aimes recevoir ?
- Te sens-tu libre de le faire?
- Est-ce que tu laisses les gens que tu reçois, agir comme chez eux, ou est-ce que tu préfères qu'ils adoptent ta façon de faire?
- Est-ce que tu laisses facilement d'autres personnes **cohabiter avec toi** ?
 - a) des amis
 - b) des inconnus





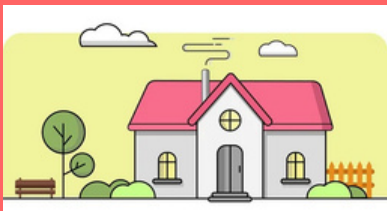
Si tu pars souvent, sais-tu pourquoi ?

- Si au contraire tu sors peu, sais-tu pourquoi ?
- Si tu as du mal à ouvrir ta maison, sais-tu pourquoi ?

Ces réflexions ont pour but de t'aider à prendre conscience des croyances et limites automatiques qui te font agir ainsi.

**Peut-être souhaites-tu
en changer maintenant?**



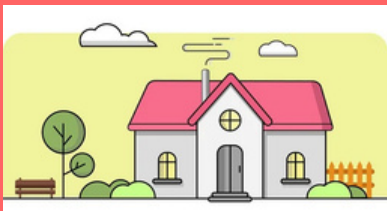


HUITIEME PARTIE

A deux dans un même lieu de vie

- Habites-tu **chez l'autre** ?
- L'autre habite t-il **chez toi** ?
- Habitez-vous tous les deux ensemble chez vous deux ?
- Avez-vous un **espace pour chacun**?
- Est-ce que la façon dont le logement est aménagé fait l'objet de **discussions et de choix équilibrés** par rapport aux désirs de chacun ?
- Y a t-il un endroit où chacun peut, en **toute liberté**, exprimer ce qu'il est, ce qu'il aime ?
- Est-ce qu'il y a des pièces dont l'aménagement est pris en charge **exclusivement** par l'un sans l'accord de l'autre ?





A deux dans un même lieu de vie

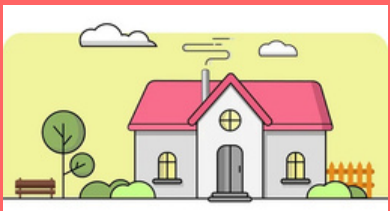
Cet exercice d'interrogation t'est proposé pour observer en toute objectivité, un **éventuel déséquilibre que tu souhaiterais peut-être réguler.**

A toi de voir !

De la même façon, il est possible que tu souhaites ouvrir ta porte aux autres alors que ton partenaire de vie est plus frileux sur ce sujet.

Est-ce que vous en parlez ?





A TOI DE JOUER !

Ton habitat peut se révéler un formidable outil de soutien au fil des jours.

Être de plus en plus alignée avec lui peut avoir de jolies répercussions dans tous les domaines de ta vie .

T'y sentir bien t'apportera **la légèreté**.

Te questionner à son sujet est le seul moyen pour le créer tel que tu le souhaites.

C'est l'objectif de ce livret.

Ose laisser parler
le lieu qui est **en toi** !





Oser la légèreté

15, rue du Mont des Frères 67870 BISCHOFFSHEIM
siret:909964603

leduo@oserlalegerete.fr

Tél : 0608655940

Tél: 0633496960

<https://www.instagram.com/oserlalegerete/>
<https://www.facebook.com/annepascale.leurentdupont>
<https://www.facebook.com/claude.dupont.3323/>

site : oserlalegerete.fr