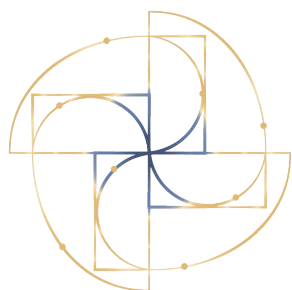


BILAN

# ESPACES

## *Plénitude*

Annexe 1 : **Ne force pas!**



HARMONIES

D & C O HARMONISEZ VOS  
INTÉRIEURS

# Ne vous forcez SURTOUT *pas*

Souvent, on se fait une montagne de quelque chose que  
**L'ON N'ARRIVE PAS À FAIRE,**  
 ranger un bureau, faire les comptes, lire un livre que l'on sait qui pourrait nous  
 aider, faire le repassage...  
**mais on n'aime pas ça, ça semble difficile voir douloureux...**

## Pourquoi?

**Parce que l'on voit la montagne à gravir, plutôt que les escales.**  
 Les alpinistes ne planifient pas leur voyage d'une traite,  
 cela se fait par escale, à un rythme régulier peu importe la météo.

Vous savez que vous devez ranger votre bureau, car les papiers se sont  
 amoncelés et vous êtes devenu incapable de gérer... sauf que ça fait tellement  
 longtemps, et tellement de papier que vous êtes découragé avant d'avoir  
 commencé et du coup rien ne se passe, sauf que de nouveaux papiers viennent  
 s'ajouter aux anciens... **et c'est la roue infernale.**

Alors voilà mon conseil,



**ATTENTION**  
 âme sensible s'abstenir...

Surtout,  
**SURTOUT,**  
**SURTOUT,**  
 ne vous forcez pas!!

Oui, je sais c'est pas très orthodoxe mon affaire...

Vous trouvez ça trop bizarre, n'est-ce pas?

Si vous êtes comme moi, vous avez probablement entendu toute votre vie :

Faut souffrir pour  
être belle.

No pain,  
no gain.

Quand on veut,  
on peut.

Ça fait du bien là  
où ça fait mal.

Heu j'avoue que celle-là  
je ne l'ai jamais trop comprise...

*blablabla...*

Bref et tout ce genre de  
*belles phrases spirituelles et revigorantes :*

Sauf que... **votre cerveau a horreur du stress,**  
 je ne parle pas ici d'adrénaline ou de motivation (ça, c'est le bon stress),  
 mais **du stress qui est créé par le fait de devoir faire ou s'imaginer devoir  
 faire des choses qui nous rebutent ou créent un malaise quelconque.**

Quand vous imaginez tout ranger d'un coup,  
bin là le cerveau stresse, éventuellement, donc  
**ON VA L'AIDER ET L'AMADOUER POUR NOTRE PROPRE BÉNÉFICE.**

Centrez-vous, et commencez à ranger en étant connecté à votre ressenti,  
dès que vous sentez que vous êtes tanné, frustré,  
ou que vous avez envie de faire autre chose,

**ARRÊTEZ TOUT!!**

*Félicitez-vous et laissez ça jusqu'au lendemain.*

Le lendemain, recommencez, avec la même intention :  
ranger jusqu'à ne plus avoir le goût de le faire.

Bin voyons donc,  
à s't'allure  
j'y suis encore  
dans 6 mois!!!

Et bien non,  
c'est ça qui est  
*magique.*



Votre cerveau, sans pression, va « s'ouvrir » et devenir très coopératif.  
Vous allez vous apercevoir qu'après quelques jours seulement, tout va être  
rangé sans que vous en soyez aperçu.

À condition de **SUIVRE LA RÈGLE À LA LETTRE :**

« **Quand j'en ai marre j'arrête!** »

0 pression = 0 stress = super efficacité

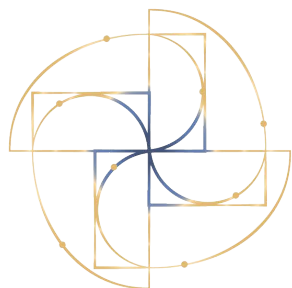
Mais attention, je ne fais pas, ici, l'apologie de la procrastination.  
Chaque jour vous devez tenir votre engagement et vous mettre en action,  
idéalement à heure fixe pour aider à créer l'habitude.

BILAN

ESPACES

*Plénitude*

Annexe 2 : Fleurs de Bach



HARMONIES

D & CO HARMONISEZ VOS  
INTÉRIEURS



# FLEURS DE Bach

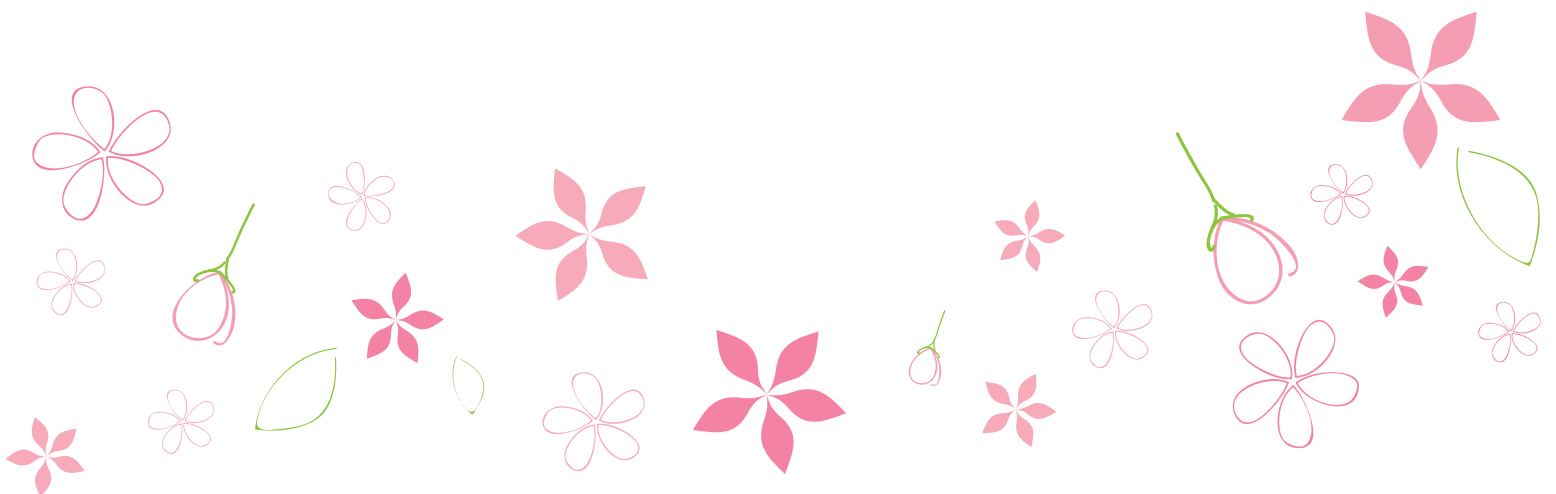
**Je ne vous ferais pas un cours express sur les fleurs de Bach,  
car je n'en suis pas experte, cependant je les utilise et elles sont très efficaces.**

Le mélange le plus facile à trouver en pharmacie dans les produits naturels est

## RESCUE

pour vous aider à traverser une période de stress divers.

Il en existe de nombreuses sortes différentes  
et vous trouverez de nombreux livres ou sites web à ce sujet.

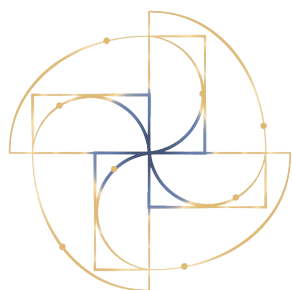


BILAN

# ESPACES

## Plénitude

### Annexe 3 : Ménage de printemps



HARMONIES  
D & CO HARMONISEZ VOS  
INTÉRIEURS

# MÉNAGE DE *printemps*



Faire de la *place*,  
libérer de l'*espace*,  
se débarrasser des *vieilles choses*...

**Ne me dites pas qu'il n'y a rien à vider dans vos placards**  
JE NE VOUS CROIRAI PAS.

Vous voyez là, juste derrière le chandail rouge, oui là,  
**la petite robe que vous n'avez pas portée depuis plus d'un an**,  
celle que vous gardez pour un jour spécial, juste à côté de la jupe dans  
laquelle vous ne rentrez plus depuis longtemps, mais que vous aimez

*teeeellleeeemmmeeennntttt*  
que vous la garder pour quand vous aurez maigri...



NE FAITES PAS LES MALINS MESSIERS,  
ÇA MARCHE TOUT PAREIL AVEC  
« CHEMISE » ET « PANTALON ».

**J'ai même une amie,  
un jour, qui m'a parlé  
de son étagère  
de l'espoir.**

UNE QUOI?,  
me suis-je écriée  
d'un air ahuri

*Bin oui, TU SAIS...*  
me répond-elle  
d'un air entendu

*Bin non,*  
JE NE SAIS PAS...  
affirmais-je  
avec conviction

MAIS SI, VOYONS...  
me répond-elle  
sur un ton agacé

**Vous avez vu ça,  
« chu » bonne pour faire durer  
le suspense non ;)...**

MAIS OUI, TU SAIS, C'EST L'ÉTAGÈRE OÙ JE METS LES  
VÊTEMENTS QUE J'ACHÈTE ET QUI SONT UN PEU TROP  
PETITS ET CEUX QUE J'AIME BEAUCOUP ET QUE JE NE  
PEUX PLUS METTRE. JE LES GARDE POUR QUAND JE  
SERAIS PLUS MINCE, ET ELLE EST BIEN EN ÉVIDENCE  
DANS MON GARDE-ROBE, COMME ÇA JE LA VOIS  
CHAQUE JOUR...

*Ah, et Heu...*  
ÇA FAIT COMBIEN DE TEMPS  
QU'ELLE EXISTE CETTE ÉTAGÈRE ?

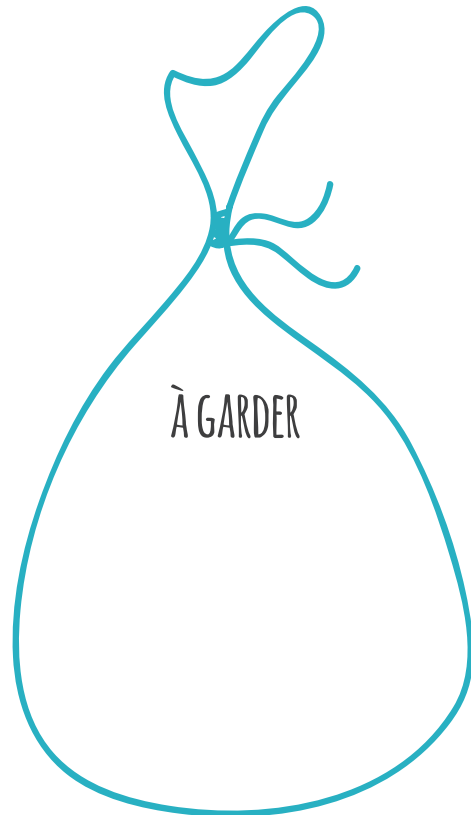
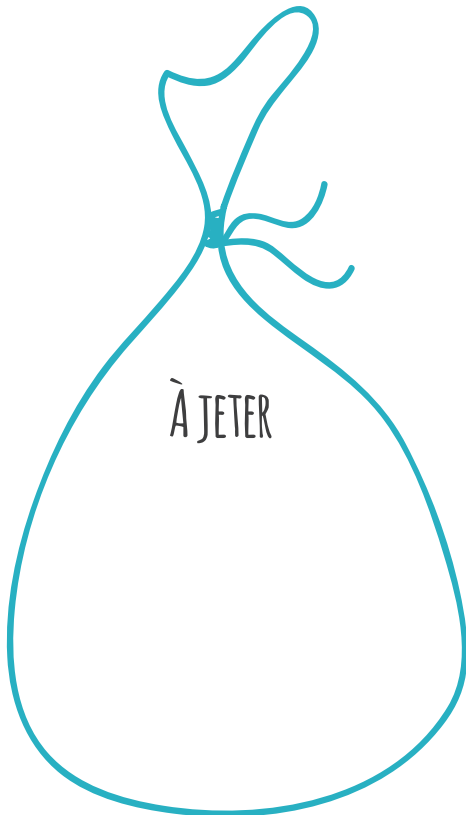
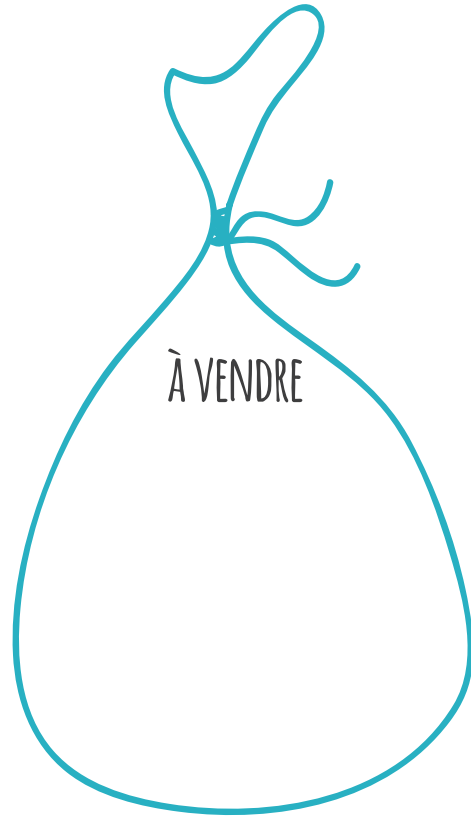
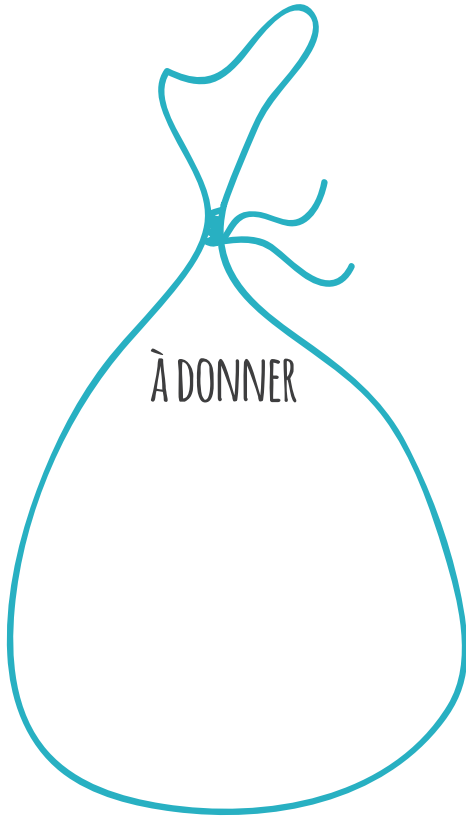
*Oh, JE NE SAIS PAS*  
2 OU 3 ANS, JE PENSE...

*Waou,*  
SUPER EFFICACE,  
ÇA MARCHE BIEN, DIS DONC...

Bon je crois qu'elle n'a pas aimé mon sarcasme, car je n'ai plus de nouvelles. Non, mais sérieusement, vous ne trouvez pas ça triste, de vivre dans l'espoir qu'un jour vous pourrez rentrer dans ce vêtement, avec certainement un sentiment de déception à chaque fois que vous essayez un vêtement de la fameuse étagère...

ALORS VOILÀ MA SUGGESTION☐:

ne gardez devant vous que les vêtements que vous *aimez*, que vous *portez* actuellement et dans lesquels vous vous sentez « *attrayant(e)* », pour le reste, *faites des sacs* :



## UNE AUTRE SUGGESTION,

**avant de fermer les sacs, reprenez le sac à garder, prenez chaque vêtement un par un, demandez-vous pourquoi vous l'aimez et mettez-vous à sa place**

(oui bon, je sais, c'est bizarre, mais vous n'êtes pas obligé de le crier sur les toits ;)).

Donc, mettez-vous à la place du joli tee-shirt que vous tenez en main et demandez-vous :

-« SI J'ÉTAIS CE T-SHIRT, EST-CE QUE J'AIMERAIS ÊTRE ENFERMÉ DANS UN SAC EN PLASTIQUE AU FOND D'UN PLACARD ? »

## JE PARIE QUE LA RÉPONSE EST **NON** ?

(Oui, je sais! Vous êtes impressionné! C'est mon pouvoir d'hypnothérapeute, je lis dans votre esprit)

-« BON ALORS, OÙ POURRAIS-JE ÊTRE LE MIEUX? SUR QUI JE POURRAIS ÊTRE MAGNIFIQUE ? »

Si vous ouvrez suffisamment votre cœur je suis sûre qu'un nom va monter très vite : un(e) ami(e), un membre de la famille, quelqu'un qui sera très heureux de recevoir ce cadeau et vous le serez vous aussi, je peux vous le jurer (c'est mon pouvoir d'hypnothérapeute, n'oubliez pas!)

Si bien lancés, vous pouvez même en profiter pour faire  
**LES PLACARDS DE VAISSELLE, TORCHONS, SERVIETTES**  
 et autres, respirez et faites respirer votre intérieur.

BILAN

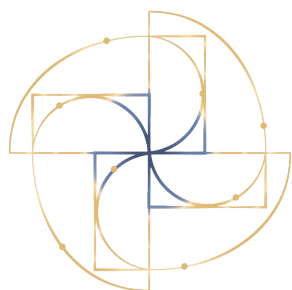
ESPACES

*Plénitude*

---

Annexe 4 : **Quelques notions Vastu**

---



HARMONIES

D & C O HARMONISEZ VOS  
INTÉRIEURS



Le Vastu Shastra est considéré comme étant l'ancêtre du Feng Shui en Inde. Il provient des textes védiques datant de plus de 5 000 ans.

En des temps très anciens, existait un redoutable démon qui tentait par tous les moyens de prendre le pouvoir sur Terre. Afin de la protéger, Shiva entreprit un combat dantesque opposant sa lumière divine à la puissance infernale de son adversaire. La lutte fut si âpre que le front de Shiva perla d'un goutte de sueur qui humidifia le sol.

Celle-ci fit germer et grandir une étrange créature : le **Purusha**. Esseulé, il errait sur terre en quête de nourriture. **Plus sa stature grandissait, plus sa faim devenait insatiable**. Le Purusha en était arrivé à dévorer tout ce qu'il trouvait et, progressant de continent en continent, dévastait tout sur son passage.

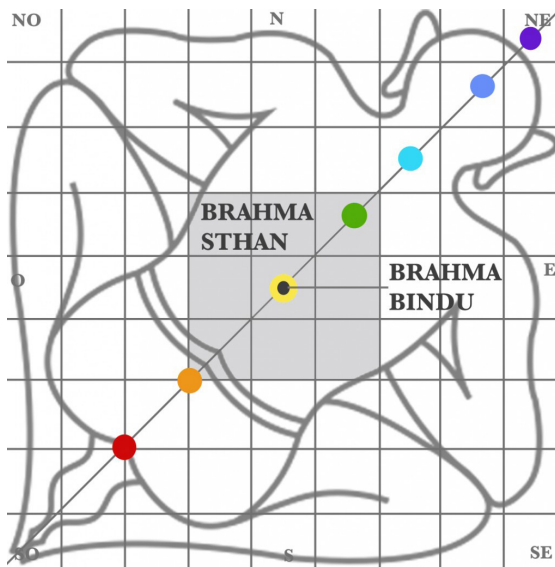
Dans le paradis de Svarga Loka, les divinités commençaient à s'inquiéter du sort de la Terre. **Prithvi** se plaignait de ses splendeurs dévastées en vain... Neuf d'entre elles décidèrent d'aller à sa rescousse et de détruire le Prusha. Après l'avoir repéré, elle l'encerclèrent à chaque point cardinal, puis l'immobilisèrent au sol avant de le presser face contre terre. **Sa tête au nord-est était gardée par Shiva** lui-même et **ses pieds maintenus au sud-ouest par Nirthi**, le maître des démons. Le Purusha savait qu'il était vain de sa débattre et, enfin, le silence se fit.

Le prisonnier des dieux, rendu inoffensif, commença alors à gémir tristement, implorant leur grâce. Après tout, n'était-il pas né de Shiva et, bien que mi-démon, d'essence divine lui aussi? C'était, disait-il son horrible condition qui seule l'obligeait ainsi à dévorer ce qu'il trouvait pour survivre. **Brahmâ** lui-même, qui pressait le nombril de la créature au sol par le zénith, reconnut la sincérité du Purusha et accéda à sa demande.

**Ainsi, au Purusha, il fut donné de devenir l'âme de la maison** et de recevoir les honneurs et offrandes de toutes les familles du globe. En échange, le Purushae devint le protecteur des temples, des palais et des demeures de l'humanité...

Cette science considère que les individus peuvent améliorer leur condition en construisant et en aménageant correctement leur habitation.

Elle doit être en connexion directe avec le cosmos. Le Vastu Shastra propose de **trouver un équilibre entre les 5 éléments naturels**.



La notion principale est celle de **Vastu Purusha** qui signifie l'énergie de l'espace.

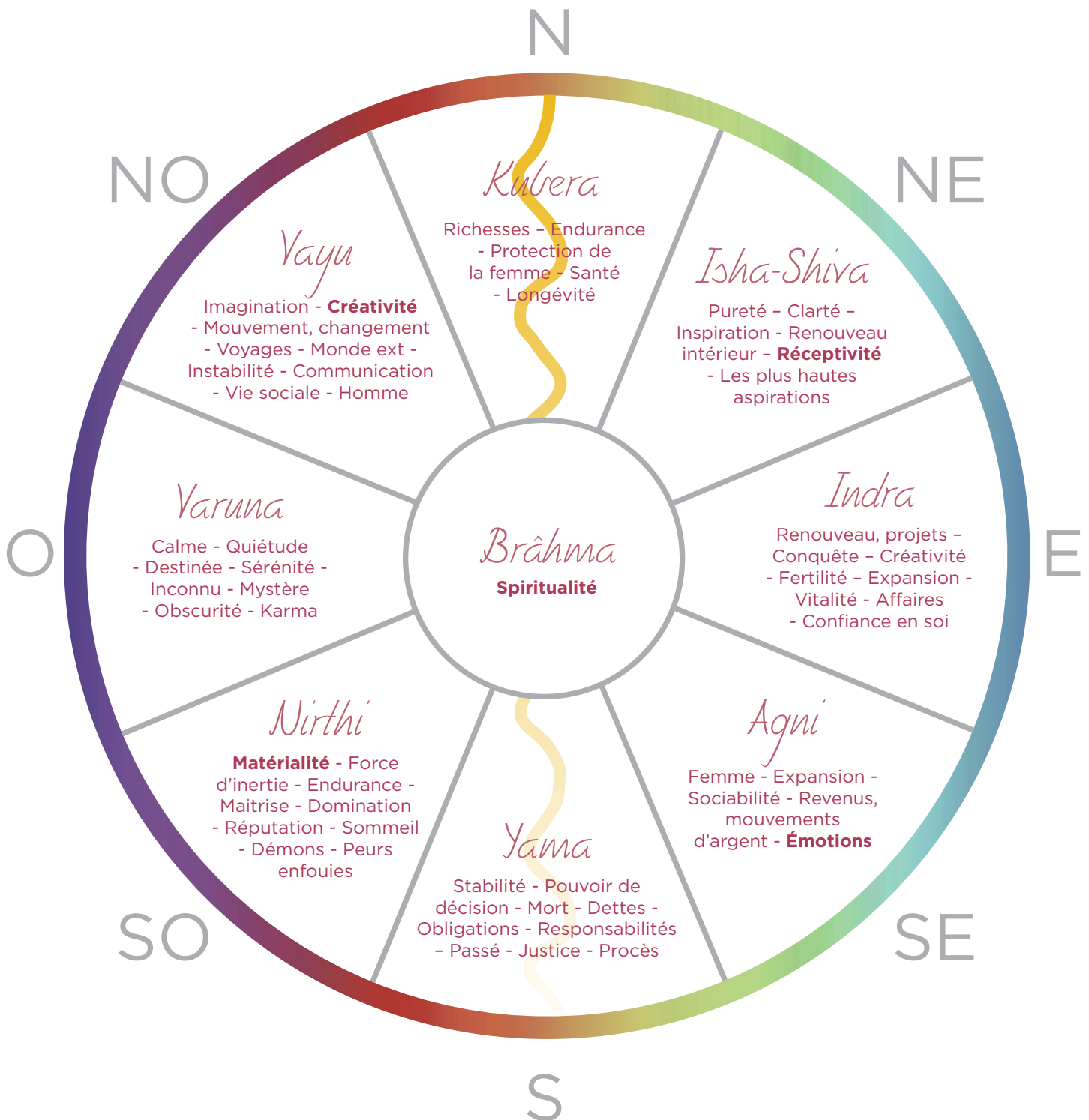
L'aménagement de chaque habitation doit en effet permettre au **Prâna**, terme pouvant être traduit par souffle ou énergie vitale, d'être purifié et circuler librement.

Vous trouverez dans ce document quelques conseils tirés de la pratique du Vastu Shastra. Ne les prenez pas au pied de la lettre, cette science est beaucoup plus complexe que les informations couchées sur ce document. Ressentez si les suggestions proposées font du sens pour vous et ne mettez en place que ce qui vous fait ressentir légèreté et fluidité.

*Amusez-vous, testez, explorez et ressentez.*

Mise en garde : Cette Annexe peut vous guider dans vos réflexions mais ne constitue en aucun cas une harmonisation en Vastu Shastra.

Pour une évaluation de votre résidence : <https://harmoniesdco.com/vastu-shastra/>

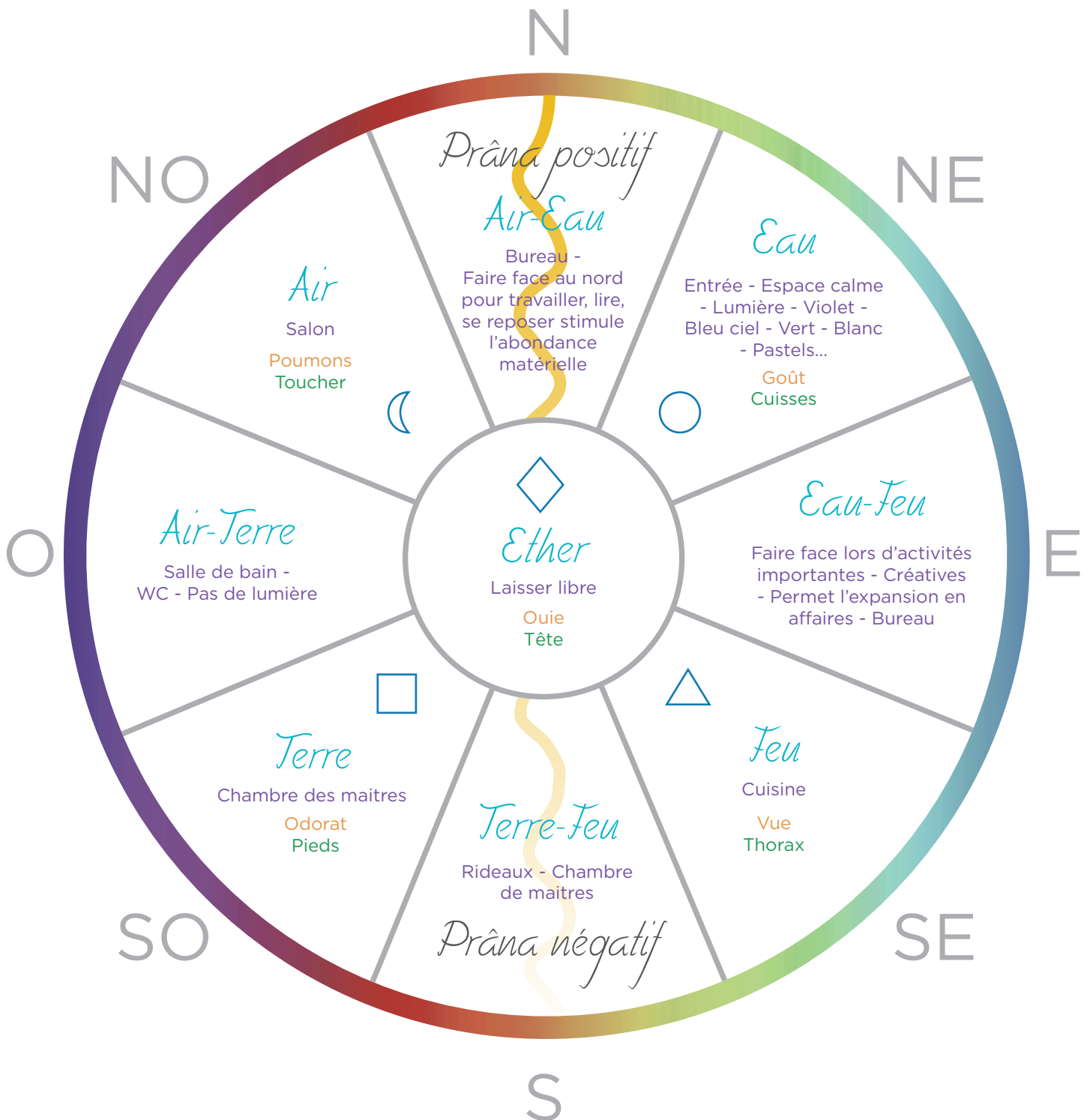


**Les notions sont regroupées par couleur**

- Les 5 éléments
- Les 5 sens
- Les pièces
- Les dieux et leur rôle
- Les parties du corps

**Le Prâna circule du nord au sud,  
du léger au lourd**

**Air-Ether** : inspiration création  
**Feu** : action, vie sociale  
**Eau-Terre** : enracinement, instinct



**Les notions sont regroupées par couleur**

- Les 5 éléments
- Les 5 sens
- Les pièces
- Les dieux et leur rôle
- Les parties du corps

**Le Prâna circule du nord au sud, du léger au lourd**

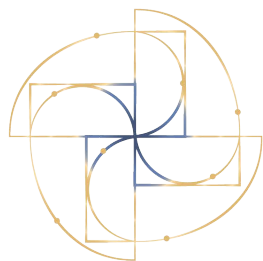
**Air-Ether** : inspiration création  
**Feu** : action, vie sociale  
**Eau-Terre** : enracinement, instinct

BILAN

# ESPACES *Plénitude*



*Vibrez. Harmonisez. Ressentez. Enjoyez.*



HARMONIES  
D & CO HARMONISEZ VOS  
INTÉRIEURS

