À mi Luz

JE N'AI PLUS PEUR DE NE PLUS PLAIRE À TOUT LE MONDE

MAMZELLE LULU

De ton âme à mon âme

PHOTO COUVERTURE PIXABAY

thommas68

Juillet 2020

JE N'AI PLUS PEUR DE NE PLUS PLAIRE À TOUT LE MONDE

MAMZELLE LULU

De ton âme à mon âme

MamZelle Lulu est née le 11 Avril 1990.
Quoi qu'il arrive elle a foi et confiance en la vie.

Elle le dit souvent : "je suis qui je suis"
et lutte depuis longtemps et un peu plus chaque jour
pour rester qui elle est, tout simplement, au delà de ce monde d'apparences.

À MI LUZ

"Sans toi rien n'aurait pu être possible
mais avec toi je sais que désormais tout est possible"

VENDREDI 29 JUILLET 2020

Quelques mots pour commencer

Rien n’arrive jamais par hasard.

L’Univers a décidé que c’était le moment parfait pour moi de te faire découvrir mes mots.

C’est parce que je n’ai cessé de croire en mes rêves les plus fous que je peux aujourd’hui écrire ce premier livre.

Ce livre marque la fin d’une période de ma vie et le début d’une autre radicalement différente :

je n’ai plus peur de ne plus plaire à tout le monde.

Je me suis abandonnée à mon Âme vivant entre Ciel et Terre je me sens accomplie,équilibrée. De mes expériences les plus dures j’en ai fait mes plus belles forces.

Je n’ai plus peur de tomber parce que je sais que j’arriverais toujours à me relever.

Ce qui m'a aidé c'est cette rage de vivre parce que la vie est belle et l'Amour est plus fort que tout.

Malgré les doutes, les peurs, le temps qui passe, je suis convaincue qu'il y a toujours des solutions.

J'ai découvert une petite partie de l'immensité de l'Univers. Je me suis réconciliée avec Dieu qui veille sur chacun d'entre nous avec beaucoup d'amour et de subtilité.

Chacun des mots que tu vas découvrir a été écrit avec le cœur.

J'adore écrire cela fait partie d'une de mes passions.

C'est donc avec beaucoup d'émotions que je partage avec toi une partie de moi.

Mon but n'est pas ici de te convaincre parce que je ne détiens pas la vérité.

Je te partage à cœur ouvert et en toute authenticité ce que j'ai appris, compris de mes expériences de vie.

Je te souhaite
une belle découverte,

A très vite,

MamZelle Lulu

CHAPITRE 1

À cœur ouvert: de la peur vers le chemin de l'Amour de soi

Je me souviens que c'est à l'âge de 7-8 ans que je commençais à observer et analyser le monde qui m'entourait. J'avais la curiosité de découvrir comment nous fonctionnions.Je rencontrais des difficultés à saisir le sens de certaines normes, règles de vie.

Par exemple, à l'école, il y avait toujours des groupes. Nous passions notre temps à créer des histoires, des problèmes, se juger et se comparer.J'ai grandi avec l'idée qu'il fallait être les uns contre les autres plutôt que d'apprendre à vivre ensemble.

Ce qui m'a le plus frappé c'est la méchanceté gratuite que nous utilisions sans limite. Nous pensions réellement qu'il y avait «des bons ou des mauvais» «des gentils ou des méchants» et qu'il fallait choisir son clan.

À mon sens, plus nous cherchions à être en opposition plus nous nous enfermions en créant toujours plus de conflit.Donc moins nous étions tolérants et ouverts.

J’avais la sensation que nous perdions du temps à nous détruire alors que nous pouvions utiliser ce «même temps» pour vivre, s’amuser, s’entraider, s’épauler, s’élever...tout ça ne me paraissait pas très logique.

Je n’étais pas solitaire pour autant, je pense que l’on appréciait ma présence pour ma légèreté, ma simplicité, ma positivité.

Je suis plutôt calme et pas prise de tête. J’ai aussi des coups de folies qui me caractérisent bien, je n’ai cessé de laisser parler mon enfant intérieur.

J’aimais autant être entourée que d’être au calme, dans ma bulle. Je me souviens que durant la récrée cela m’arrivait de jouer avec les autres et de prendre beaucoup de plaisir et puis, à d’autres moments, j’avais besoin d’être seule et tranquille, comme un besoin vital de récupérer de l’énergie.

Je m’asseyais et j’observais. Tout.

Je n'étais plus actrice mais spectatrice de ma propre vie et de celle des autres. C'est devenu une habitude pour moi, j'appréciais cette prise de distance pour voir les choses sous un autre angle.

C'est également vers cet âge que je me suis posée des questions concernant mon éducation, celle que j'avais reçue, mais également concernant les règles dites plus collectives.

Par exemple, nous insistions beaucoup sur l'importance d'être honnête en «disant la vérité ».

Aujourd'hui je porte un regard plus spirituel sur ce sujet, je développerais sûrement ce point à un autre moment.

Je me demandais alors : «Pourquoi on nous apprenait à ne pas mentir si les adultes mentaient en permanence ?».

Il y avait quelque chose d'incohérent.

Les mots, les intentions ne s'accordaient pas avec les actes.

J’ai compris avec le temps que l’idée était finalement de ne jamais dire ce que nous pensions réellement.

Et dans les situations où nous pouvions enfin le faire la réaction commune était de ne rien dire.

Les «fausses excuses» étaient diverses: par peur de blesser, par peur de faire des histoires, par peur de créer des conflits ou tout simplement par lâcheté…appelons un chat un chat.

Petit à petit je voyais les choses sous un autre angle. Le fonctionnement de ce monde me paraissait bien curieux.

J’avais pourtant la conviction que nous pouvions faire les choses différemment mais surtout plus simplement.

Je me disais que ça serait une bonne chose si chacun et chacune d’entre nous faisions l’effort un peu chaque jour d’essayer d’être plus authentique.

Je ne dis pas que j'ai toujours tout bien fait, bien au contraire, j'ai moi aussi joué des rôles.

Et j'ai eu à faire à mainte et mainte reprise à la Justice Divine pour que j'apprenne mes leçons de vie.

Je n'avais juste pas envie de m'oublier, de m'effacer,de perdre mon essence.

Je voulais également garder ma liberté de penser et de faire. Je voulais rester consciente, les yeux bien ouverts pour ne pas tomber dans une forme d'automatisation.

La décision de suivre la voie de l'amour et de la paix s'est imposée naturellement, comme une continuité.

J'avais besoin de vivre en étant, le plus possible, en phase avec mes valeurs profondes.Je préférais laisser à qui le souhaitait la voie de la peur et de la guerre.

L'objectif n'était pas d'être «parfaite» le but était pour moi de faire ce que je pouvais un peu chaque jour pour préserver celle que j'étais.

J'ai alors appris à faire Des Petits Pas 123.

Je gardais au fond de moi toutes ces réflexions profondes. Je n'étais pas à l'aise à l'idée d'en parler. Je pressentais que l'on n'allait peut-être pas me comprendre...Je voyais bien que ce qui me révoltais ne dérangeait pas les «autres».

J'ai très vite compris qu'il fallait que je lutte. Une lutte intense et violente pour rester «ce que je suis».

Que ce soit avec ma famille ou mes amis, au fil du temps j'ai commencé à m'affirmer.

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à ne plus avoir peur de ne pas plaire à tout le monde. J'avais de plus en plus de mal à faire «semblant».

J’avais besoin de trouver du sens dans ce que je faisais.

Faire les choses pour faire les choses, suivre les autres pour suivre les autres…tout ça ne m’intéressait pas du tout.

Comme pour garder ma liberté, je me posais cette question très régulièrement :«Est- ce que ce que tu veux faire a du sens pour toi ou tu souhaites simplement le faire pour suivre les autres ?».

Je suis d’un naturel optimiste, la vie est drôle pour moi,je rigole d’un rien, je dédramatise beaucoup. Je me suis toujours dit que chaque situation, chaque rencontre était une façon passionnante de grandir et d’en apprendre un peu plus sur moi.

Sur nous.

J’adore rencontrer de nouvelles Âmes,me nourrir des autres. Nous sommes tous des maîtres et des élèves.

Comme quand j'étais plus jeune, dans un respect continu de mes besoins, cela m'arrive encore régulièrement d'avoir besoin de «me couper» du monde.

Je vis des périodes de repli, de profondes réflexions, de solitude qui sont essentielles, vitales. C'est de cette manière que je renais.

Sociétalement, nous nous alourdissons avec beaucoup de croyances limitantes.

Si nous souhaitons rester tout(e) seul(e) c'est que nous avons un problème. Ce sont des moments que je savoure, je médite, je vais à mon rythme, je me guéris.

Face à moi-même je me retrouve. C'est souvent dans ces moments-là que je fais face à mes doutes, mes plus grandes peurs.

Et c'est à travers ces périodes-là que je grandis, je mûris, je m'élève.
De l'Ombre à la Lumière.

Je pense surtout que nous ne sommes ni qu'un trait de personnalité, ni qu'une émotion ni qu'une couleur de peau, ni qu'un sexe, ni qu'une orientation sexuelle, ni qu'une maladie, ni qu'un vêtement, ni qu'une région, ni qu'une classe sociale, ni qu'un pays,ni qu'un métier, ni qu'une apparence physique. Nous sommes en réalité bien plus que
cela.

Nous sommes qui nous sommes.

C'est l'une des raisons pour laquelle nous ne pouvons pas plaire à tout le monde.

À l'intérieur de chacun d'entre nous se cache des trésors incroyables. L'abondance que nous cherchons se trouve en nous.

Accéder à ce pouvoir intérieur, à cette force est possible à condition de développer sa curiosité, d'avoir réellement envie de la trouver.

Et comme c'est un trésor il est bien caché, il ne se trouve donc pas du premier coup.

Il faut en réalité parcourir un chemin long et sinueux. Mais le résultat est juste incroyable.

Pour accéder à ce pouvoir intérieur nous avons besoin de régularité, de courage, de persévérance, de détermination, de patience.

Nous cachons au fond de nous une Lumière, une étincelle divine qui ne demande qu'à s'exprimer.

Notre responsabilité c'est de faire en sorte de la préserver, de la garder allumer ne serait-ce qu'un peu chaque jour.

Il existe bien plus qu'une façon de vivre, il en existe autant que nous sommes d'habitants sur Terre.

On s'enferme dans une petite boîte.

Mais c'est quand on décide d'en sortir que nous découvrons qu'il y a bien plus que ce que nous pensions.

Un espace de tous les possibles pour exploiter tout notre potentiel. Nous pourrions plutôt investir notre temps à se découvrir, expérimenter par soi-même et non plus qu'à travers l'expérience des autres.

C'est en faisant que nous apprenons et donc que nous comprenons. Mais pour l'instant nous préférons passer du temps à vouloir plaire aux autres.

À chaque fois que nous faisons en sorte de vouloir plaire aux autres nous effaçons une partie de nous et c'est de cette manière-là que nous participons consciemment à créer un monde d'apparences.

Et si nous décidions chacun et chacune d'entre nous, ici et maintenant en notre Âme et Conscience de faire notre possible pour faire un petit pas chaque jour vers plus de sincérité, d'honnêteté alors nous pourrions tous ensemble créer un monde plus authentique.

Notre pouvoir de décision est immense puisqu'il impacte notre vie personnelle mais aussi la vie des autres.

Il s’agit aujourd’hui de le penser, de le dire et de le faire.

Il s’agit de trouver le courage et la volonté en soi pour «changer d’habitude, de vision, de façon faire».

La question à se poser c’est sommes-nous réellement prêts à changer ?

La peur d’être seul nous amène à préférer montrer une image faussée de nous. Nous avons terriblement peur de se montrer tels que nous sommes. J’ai eu peur pendant plusieurs années de ne plus être aimée si j’assumais qui j’étais.

J’ai compris avec le temps que cette croyance n’était qu’une illusion.

C’est à partir du moment où j’ai posé des limites, où je me suis acceptée que j’ai changé.

Plutôt que de subir des relations qui ne me convenaient pas j’ai appris à m’éloigner naturellement des personnes qui ne m’acceptaient pas, qui étaient toxiques ou négatives pour laisser place à celle et ceux qui résonnaient plus avec moi.

Être à l’écoute de soi, se reconnaître, assumer qui nous sommes sans peur c’est un cadeau que nous nous faisons à nous mais aussi aux autres.

Alors toi qui es en train de lire mes mots je te souhaite d'arriver à te libérer de tes chaînes.

N’aies plus peur de rêver.

De rêver de t’envoler. Parce que la vie est belle quand on est libre. Ose sortir de la petite boîte, ose vivre.

Écoute ton cœur quoi qu’il arrive et quoi que l’on puisse en penser.

Reconnais ta beauté et fais briller ta lumière. Souviens-toi que nous sommes ici pour vivre et non pour souffrir.

Retrouve Foi et Confiance en toi, en la vie, en l’Univers et offre toi la possibilité d’accéder à ce monde des possibles qui n’attend que toi.

Empreinte le chemin de l’Amour de soi pour vibrer encore plus l’Amour.

Alors toi qui penses sûrement secrètement que l'Amour est bien plus fort que tout «c'est le moment parfait» pour te transformer.

CHAPITRE 2

1 pas, puis 2, puis 3
vers une transformation profonde et radicale

Je prenais conscience au fur et à mesure que plus je voulais plaire à tout le monde plus je me sentais lourde.

J'ai alors décidé qu'il était temps pour moi de m'alléger. En réalité, ça faisait des années que j'y pensais.

J'ai eu besoin d'aller au bout de mes limites pour oser prendre des décisions fermes.

Je ne voulais plus ressentir cette souffrance silencieuse. Je me sentais désormais prête pour faire un premier pas.

Prête pour enclencher cette transformation vers une vie qui me ressemble davantage.

À l'époque, j'avais continuellement des tensions et douleurs physiques.

Je n'étais pas bien à l'intérieur de moi.

Psychologiquement j'étais épuisée de jouer un rôle qui n'était pas le mien.

J'avais pris l'habitude de ne plus y prêter attention, je m’étais habituée à souffrir «en silence».

À l’intérieur de moi je me sentais en dualité constante. Je ne supportais plus cette course au temps, à l’argent.

J’avais cette sensation de ne plus avoir de temps pour rien. Chaque jour je dépassais un peu plus mes limites.Tout était chronométré, tout était contrôlé.

J’étouffais.

Je n’étais pas bien à l’intérieur de moi et je passais mes journées avec des personnes qui n’étaient pas bien non plus dans la leur.

Sans en prendre conscience, nous nous envoyions de l’énergie négative toute la journée.

Je remarquais que depuis l’époque de l’école rien n’avait changé dans nos comportements. Certes physiquement nous n’étions plus les mêmes mais notre fonctionnement lui n’avait pas changé.

Toujours ce besoin profond de se comparer, de se juger en permanence.

J'avais l'impression de survivre alors que je cherchais simplement à vivre. Pour moi vivre c'est profiter, découvrir, apprendre, s'ouvrir ...

Et puis un jour j'ai dit : «ça suffit». Et ça a été le début du commencement de ma nouvelle vie.

" Changer ce n'est pas seulement le dire.
Changer c'est quand on le dit et on le fait"

MamZelle Lulu

CHAPITRE 3

Mise en place de nouvelles règles de vie pour changer : Oser agir

La vie que je vivais ne me convenait plus. Et puis un jour, je me suis sentie prête. Prête à changer de vie, prête à bousculer toutes mes habitudes. J'avais besoin de trouver mon équilibre.

Une nouvelle fois, je m'en suis remis à mon intuition. Entre prise de décision et définition de mes nouveaux objectifs j'étais désormais déterminée à être heureuse et à trouver ma place quoi qu'il en coûte.

J'ai douté, beaucoup. J'ai eu peur, énormément. Mais c'est encore et toujours la voie du cœur et de l'Amour qui l'a emporté.

En quelques mots qu'est cela veut dire pour moi suivre son intuition ? C'est être à l'écoute de sa voix intérieure.

C'est un sujet passionnant, j'ai plein de choses à dire sur ce point c'est pour cette raison que je prendrais le temps de le développer à travers un autre livre sûrement.

C'est en suivant ma voix intérieure que je sais quel pas faire, quand et comment.

J'ai appris au fil du temps qu'il n'est pas nécessaire de tout changer tout tout de suite. Je l'ai testé et, au final, je me suis vite découragée devant le nombre de choses à mettre en place.

C'est à ce moment-là que j'ai cherché à faire les choses différemment. Cette fois-ci je voulais avancer en faisant un pas après l'autre. Cela demande de la patience mais c'est extraordinaire.

Je laissais enfin le temps à mon Corps, mon Âme, mon Esprit de bien intégrer toutes ces transformations.

De cette manière-là je mettais en place des bases solides. Depuis, j'avance doucement mais sûrement. Ça vaut la peine d'attendre.

Je souhaite ici te partager les 15 règles que j'ai décidé d'appliquer et de suivre au fil de mes expériences, de mes prises conscience qui rythment aujourd'hui ma vie.

Il n'y a pas d'ordre précis. Ce ne sont pas des conseils, c'est à chacun d'entre nous de se créer ses propres règles de vie en son Âme et Conscience.

Nous sommes tous différents c'est la raison pour laquelle toutes les réponses que nous cherchons à l'extérieur de trouvent en nous.

C'est plutôt un partage d’expérience.

Alors je te propose simplement de lire ces lignes en gardant seulement ce qui résonne en toi.

Et bien sûr que je serais ravie si mon témoignage peut t’aider à marcher avec plus d'assurance sur le chemin de ta destinée.

1
M'écouter avant tout

Je ne cherche plus à reproduire ce que font les autres mais je prends le temps de décrypter le langage de mon Âme, de mon Corps, de mon Esprit.

Je découvre comment je fonctionne et quelles sont les sensations que je ressens.J'apprends à aller chercher les réponses en moi.

2
Poser mes limites

Je me suis souvent laissée envahir. Envahir sans vraiment m'en rendre compte. En fait je connaissais mes limites mais je n'osais pas les exprimer clairement.

Énergétiquement j'étais fatiguée, je jouais à la sauveuse. Mon Âme m'envoyait des signaux, les situations que je vivais m'invitaient à prendre de la distance et c'est à force d'expériences que j'ai réussi à laisser derrière moi des situations, des personnes qui ne me convenaient plus pour laisser place à « autre chose » de plus positif.

3
M'éloigner des personnes toxiques

Il y a eu dans ma vie des personnes qui m'ont tiré vers le haut mais aussi beaucoup qui m'ont tiré vers le bas. Par habitude, par peur de blesser je suis souvent restée en lien avec des personnes qui ne m'apportaient plus ce que je recherchais.

Il n'y a rien de personnel
dans mes propos c'est un constat.

C'est quand je me suis dit qu'il valait mieux être seule que mal accompagnée que j'ai décidé de l'appliquer réellement dans ma vie. Je préférais de loin être entourée de peu de personnes mais des personnes de qualités. J'ai surtout pris conscience que ce n'était pas grave de s'éloigner.

Nous changeons, nous évoluons en permanence, je ne suis déjà plus la même personne qu'il y a 5 minutes. Aujourd'hui c'est important pour moi de me poser régulièrement cette question :« qu'est-ce que m'apporte cette personne ?».

C'est en répondant avec objectivité et bienveillance que je décide de me respecter et donc de respecter les autres.

C'est en sortant de la petite boîte que j'ai pris conscience qu'il y a sur cette Terre plein de belles Âmes à découvrir.

4
Découvrir qui je suis réellement

C'est un voyage magnifique que de partir à la découverte de soi. C'est un voyage riche et surprenant, c'est un voyage sans destination puisque selon les situations, selon qui je rencontre je me redécouvre sans cesse. Je peux désormais répondre plus facilement à ces questions que je me posais et je me pose souvent : qu'est-ce que j'aime ? Quelles sont mes forces et mes faiblesses ? Quelles sont mes passions ? qu'est-ce que je sais faire et j'aime faire ? ...etc...

5
Développer mon courage, ma persévérance, ma détermination

Tout est une question de régularité et d'entraînement. En travaillant ces 3 points un peu chaque jour j'ai réussi à me créer un bouclier face à mes peurs. Tous les jours je fais face à des peurs, des doutes, des préoccupations.

J'ai commencé à me lancer des petits défis quotidiens. J'ai tenté surtout de m'auto-analyser, de comprendre « pourquoi ? » je n'arrivais pas à dépasser «cet obstacle». J'ai également appris à être plus indulgente avec moi, prendre le temps de me féliciter pour chaque petit pas que je faisais.

J’ai appris à être patiente avec moi, à ne pas m’en vouloir si je n’y arrivais pas du premier coup ou si je n’y arrivais pas tout. J’ai commencé à me comporter avec moi comme je pourrais me comporter avec une amie. J’ai réussi à avancer plus vite et plus fort.

6
Positiver

Je suis d’un naturel positif et optimiste, je rigole très facilement. J’ai décidé depuis très longtemps de ne plus me prendre la tête pour des «petites choses». J’ai compris que je pouvais décider de voir ma vie tout en noir ou plutôt tout en couleurs...

Ça m’arrive bien sûr d’être de mauvaise humeur, d’être en colère, d’être triste.Et j’accepte toutes les émotions qui arrivent. Je les accepte sans pour autant les laisser s’installer trop longtemps si ce sont des émotions «négatives».

Le fait de m’auto-analyser me permet de débloquer mes propres nœuds.

7
Oser agir

J'ai souvent voulu changer plein de choses.Je l'ai pensé, je l'ai dit mais j'avais du mal à passer à l'action. J'ai compris que nos pensées sont puissantes, c'est grâce à elles que je crée ma réalité. J'ai longtemps cherché à être alignée et aujourd'hui je peux dire que j'ai fait de gros progrès. C'est de ma responsabilité d'essayer chaque jour de faire mon possible pour garder cet équilibre.

8
Écouter mon intuition

Depuis toute petite j'ai pris l'habitude d'écouter cette petite voix intérieure. C'est elle qui me guide au quotidien. À travers mon intuition, mon Âme, nos Êtres de Lumière me guident sur le chemin de ma destinée. En suivant mon intuition, je lâche prise, je lâche tout contrôle. J'ai Confiance en Dieu, en l'Univers et je m'abandonne.

Suivre son intuition n'évite pas de passer par des moments difficiles, bien au contraire, c'est souvent de cette manière-là que nous apprenons de grandes leçons. Puisque dans chaque situation il y a toujours une leçon à apprendre qui m'aide à m'élever un peu plus chaque jour.

9
Travailler et danser avec nos Êtres de Lumière

J'ai toujours pensé que nous étions guidé, je ressentais que j'étais accompagnée sans pouvoir pour autant vraiment l'expliquer. Dans la petite boîte je me définissais comme agnostique. Et puis, un jour, ils ont décidé que c'était «le moment parfait» pour moi de faire leur connaissance. Je ne supportais plus ma vie dans la petite boîte, j'avais l'impression d'avoir tout fait pour tenter de m'intégrer sans parvenir à trouver ma place.

Mon Âme voulait être libre.Dans un moment de profond désespoir j'ai appelé à l'aide à qui voulait bien m'entendre et la magie a opéré, ils sont venus.

J'ai compris petit à petit qu'ils avaient toujours été là. Ils sont là à travers le vent, la pluie, les nuages, les arbres, l'eau, les insectes. À travers les conversations, les numéros, les livres...et bien plus encore. Ils nous guident de manière subtile en nous apportant à chacun et chacune d'entre nous une aide personnalisée. Ils s'adaptent et sont à l'écoute de toutes nos demandes.

Je ne fais aucun rituel, je me mets dans aucune position en particulier, je leur parle juste tout simplement.

10
Retrouver confiance et foi en moi, en la vie, en l'Univers

J’étais très dur avec moi. J’avais une image erronée de qui j’étais. Je ne m’aimais pas suffisant alors comment je voulais que d'autres puissent m’aimer ? Je ne me respectais pas suffisamment alors comment je voulais que l’on puisse me respecter ? C’est un travail profond que de se délester de toute cette négativité. Plus je retrouvais Foi et Confiance en moi plus j’avais confiance en les autres et en la Vie donc dans les plans divins de Dieu celui de tous les hommes. Je marche aujourd’hui avec plus d’assurance, je reconnais qui je suis et je retrouve une liberté d’être, de vivre et de faire.

11
M'assumer pleinement

Même si nous ne sommes pas si différents les uns des autres nous avons tout de même un petit quelque chose qui nous rend unique. C’est à travers ma personnalité que j’exprime qui je suis. J’ai surtout arrêté de m’excuser d’être ce que j’étais quand j’ai pris pleinement conscience que j’ai ma propre façon de penser, d’agir, de communiquer,de m’exprimer.

Nous ne pouvons pas plaire à tout le monde mais ce n’est pas une raison pour ne pas se respecter. Accepter ma différence c’est aussi accepter que les autres puissent être différent de moi, agir autrement. L’illusion que tout le monde doit rentrer dans des petites cases a alors volé en éclat.

12
Trouver ma place

Aujourd'hui j'ai trouvé ma place. Avant je me sentais toujours en dualité,inconfortable, en essayant en permanence de m'adapter. C'est devenu vital pour moi de savoir qu'est-ce que j'étais venue faire sur cette Terre…je ne voyais pas l'intérêt de vivre pour souffrir. C'est à ce moment-là que j'ai compris que le but de mon Âme était de retrouver sa liberté. Vivre sans restriction. Vivre la vie avec passion. Célébrer la vie en savourant chaque moment que la vie nous donne.

À l'écoute de mon Âme, à l'écoute de mes Êtres de Lumière, pas à pas, ils m'ont aidé à trouver mon chemin de vie, les missions de mon âme pour que je vive cette vie rêvée. J'ai toujours pensé que tout était possible et qu'il y a toujours des solutions à tout. Et aujourd'hui je le confirme.

13
Développer ma curiosité

Je suis très curieuse, curieuse de tout ce qui m'entoure. Je ne ressens pas le besoin de savoir le nom d'une plante pour l'apprécier. La vie est un terrain de jeu incessant. J'ai une soif d'apprendre, j'adore tester et expérimenter de nouvelles choses. Être curieux c'est s'ouvrir à ce que nous ne connaissons pas pour se laisser surprendre par la magie de la vie.

14
Prendre de la distance et de la hauteur

Chaque situation permet d'avoir plusieurs angles de vue. Depuis toute petite je suis actrice et spectatrice de ma vie ce qui me permet de mieux m'analyser et analyser les autres.C'est un exercice qui m'a aidé à me détacher de mes émotions pour voir les choses avec plus de calme et de sagesse.

De cette manière je peux me mettre plus facilement à la place des autres. Comprendre ça ne veut pas dire tout accepter pour autant. C'est pour cette raison que d'apprendre à mettre des limites a été vital pour moi. J'ai surtout pris conscience qu'il n'existait pas qu'une vérité, il en existe autant qu'il y a d'habitants sur Terre.

15
Prendre soin de moi

Prendre soin de mon corps :

Dans mes souvenirs c'est à partir du collège que j'ai commencé à prendre du poids et, d'années en années, j'en prenais davantage.J'ai essayé de faire quelques régimes mais ça n'a jamais fonctionné sur du long terme. J'avais des problèmes de santé (mes rotules se baladent facilement) et je me suis cachée derrière ce problème de santé durant plusieurs années.

Vers 20 ans je pesais pas loin de 100 kilos et c'est à partir de ce moment-là que j'ai dit «ça suffit». Je ne voulais pas maigrir, je voulais apprendre à respecter mon corps. Je ne souhaitais plus maigrir pour prouver aux autres quelque chose. Cette fois je le faisais pour moi, je m'offrais ce cadeau précieux. Ma volonté profonde était de me réconcilier avec ce corps, mon corps. J'ai alors changé toutes mes habitudes alimentaires et j'ai surtout posé un regard différent sur moi. J'ai décidé que j'allais me respecter.

J'ai pris conscience que mon corps était plus qu'un véhicule, nous formons aujourd'hui une belle équipe. J'adore cuisiner, je prends beaucoup de plaisir à préparer à manger. Pour éviter les douleurs physiques j'ai décidé de les anticiper. J'ai mis en place une routine sportive.

Je préfère faire un peu de sport chaque jour sur une longue durée plutôt que d'en faire beaucoup sur une courte durée.J'ai mis en place, au fur et à mesure, une routine où je me sens bien.

Prendre soin de mon esprit, de mon âme :

Je prends soin d'eux en essayant tous les jours de faire du mieux que je peux pour respecter les 14 règles précédentes. Si mon Corps et mon Esprit vont bien alors je peux être à l'écoute de mon Âme.
Donc je peux pleinement exister.

DEUX CHOSES
À retenir

" Ne cesse jamais de croire en tes rêves les plus fous"

MamZelle Lulu

" N'oublie jamais la belle personne que tu es"

MamZelle Lulu

VENDREDI 29 JUILLET 2020

Quelques mots pour terminer

Rien n'arrive par hasard.

Et si c'était le moment parfait pour sortir de la petite boîte pour créer ensemble un monde d'Amour loin de la souffrance et de la Peur ?

Prends bien soin de toi

A très vite,

MamZelle Lulu

"N'ayons plus peur d'être
qui nous sommes vraiment"

À chaque fois que nous faisons en sorte de vouloir plaire aux autres nous effaçons une partie de nous et c'est de cette manière-là que nous participons consciemment à créer un monde d'apparences.

Et si nous décidions chacun et chacune, ici et maintenant en notre Âme et Conscience, de faire notre possible pour faire un petit pas chaque jour vers plus de sincérité, d'honnêteté alors nous pourrions tous ensemble créer un monde plus authentique