

SEPTEMBRE 2021

Au-delà de la petite boîte

MamZelle Lulu

**Il y a eu un avant Brides et
un après Brides-les-Bains
Août 2021**

*Merci à toutes les belles personnes que j'ai rencontré et
qui m'ont aidés après les mûres, après la chute en
randonnée...*

The background of the image is a dense, close-up photograph of green leaves, likely from a plant like a peace lily, showing detailed vein patterns and varying shades of green. A white rectangular box is centered on the page, containing two paragraphs of text in an italicized serif font.

*MamZelle lulu est née le 1 1 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.*

Pourquoi ce livre ?

Parce que j'aime échanger et partager encore et encore.

J'ai également pris conscience à travers mes expériences qu'un mot peut tout changer, peut aider à faire en sorte que l'impossible devienne possible mais également à y voir plus clair.

Juste un mot peut nous aider à oser changer, changer pour vivre et respirer enfin.

A close-up photograph of a green leaf, showing the intricate network of veins. The leaf is a vibrant green color, and the veins are a slightly darker shade. A large, white number '1' is centered on the leaf, positioned above the main title.

1

Avoir la Foi


Si nous arrivons à garder la Foi malgré toutes les tempêtes de la vie alors nous avons déjà tout gagné.



LA PATIENCE

Ce n'est pas parce que j'ai l'impression
que tout est bloqué que pour autant tout
est perdu...

Au contraire, parfois ça vaut le coup
d'attendre, de garder la foi et de me
laisser surprendre par les miracles, les
surprises de la vie qui arrivent toujours au
moment parfait et de façon inattendue.






LE TEMPS

Souvent, j'ai eu la sensation que je perdais mon temps.

Pourtant, chaque rencontre, chaque situation, chacune de mes respirations à un sens, tout arrive pour une raison.

En ayant foi en moi, en l'Univers alors je n'ai plus tant besoin de contrôler le temps, je peux lâcher prise avec confiance.






LES DÉFIS DE LA VIE

Il y a eu des moments où les tempêtes dans ma vie m'ont semblé interminables.

La vie me demande de dépasser encore et encore des défis intenses. Ces défis m'invitent surtout à apprendre des leçons de vie.

Je garde foi en la vie, en ma destinée, en me souvenant que tout est une question de période, rien n'est définitif.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green leaf surface. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf's surface.

2

Lâcher prise

Ne plus rien contrôler, ne plus rien attendre, se laisser surprendre par ce qui se présente en toute plénitude, pour moi, c'est lâcher prise.



LE COURAGE

Il m'en a fallu du courage pour décider de dépasser mes peurs, mes doutes et me laisser porter par la vie tout en étant à l'écoute de mon cœur.






LA PERSÉVÉRANCE

Quand il m'arrive plusieurs fois de tomber je peux être fatiguée de devoir aller chercher cette force une nouvelle fois.

Pourtant j'ai compris que cette force qui est en moi me permet de déplacer des montagnes quand je décide de lâcher prise.

Alors...je m'abandonne pour atteindre mes rêves les plus fous.





LE DÉCONTRÔLE

Ne plus contrôler pour moi c'est accepter
de me laisser guider par "quelque chose"
de plus grand.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

3

Une autre vision de la vie

Il n'y a pas qu'une façon de vivre il y
en a autant qu'il y a d'habitants sur
Terre.



UNE SEULE "BONNE"
FAÇON DE VIVRE ?

À partir du moment où j'ai pris conscience qu'il existait plusieurs façons de vivre, j'ai commencé à marcher sur le chemin de ma liberté bien loin d'une vie qui ne m'a jamais correspondu.






" C'EST COMPLIQUÉ"
" CE N'EST PAS POSSIBLE"

Heureusement que j'ai toujours été profondément convaincue que tout n'était pas si compliqué que ça en à l'air. En prenant le temps de me reconnecter à moi, à mon âme, tout est désormais plus simple.

C'est quand je pense vraiment que tout est possible que tout devient possible.





LES CASES

J'ai observé que dans la petite boîte nous avons tendance à vouloir nous mettre constamment dans des cases, de vouloir nous rétrécir.

Alors que nous sommes bien plus que celà...



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

4

La Peur

Les peurs ne sont que des illusions que nous créons ou que nous laissons s'installer.



L'ARGENT

Dans la petite boîte j'ai longtemps cru
que sans argent rien n'était possible,
pourtant il existe des multitudes d'autres
possibilités d'obtenir ce que je souhaite
d'une autre manière...

La magie de la vie n'a pas de limite.






LE STRESS, L'ANGOISSE

Mon stress et mes angoisses sont le reflet de mes plus grandes peurs. Et toutes mes peurs ne sont que des illusions.

J'ai découvert que j'avais un pouvoir magique, que tout le monde a à l'intérieur de soi, le pouvoir d'éliminer en quelques secondes toute forme d'énergie négative.






L'AMOUR OU LA PEUR

C'est comme si à l'intérieur de moi il y avait une balance. À chaque pensée, à chaque fois que je suis amenée à faire des choix j'ai la possibilité de prendre des décisions qui vont plus vers l'Amour ou plus vers la Peur.

Et l'aiguille de ma balance penche toujours toujours plus vers le cœur.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

5

Les apparences


Nous nous cachons derrière des rôles, des codes qui ne nous correspondent pas. Nous le savons tous mais pourtant nous continuons à faire semblant. Nous nous oublions plutôt que d'être qui nous sommes réellement.



SE JUGER

J'ai beaucoup travaillé ce point là. Je me suis surtout dit que je n'aimerais pas que l'on me juge alors je fais l'effort à l'inverse de ne pas juger.

Le seul juge, celui qui sait tout et voit tout nous regarde tous et toutes. Peu importe quel nom chacun souhaite lui donner il est là et c'est seulement avec lui que je fais mon examen de conscience.






LA FERMETURE D'ESPRIT

Souvent j'ai remarqué que nous attendions que l'autre fasse le premier pas pour le faire.

Je fais mon possible pour aller au delà des apparences et m'ouvrir aux autres.

M'accepter telle que je suis m'a aidé à accepter les autres aussi.





SE COMPARER

Se comparer : c'est l'un des plus grand
poison de la petite boîte.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

6

La confiance


Quand nous n'avons pas confiance en nous nous cherchons à ce que les autres comblient ce manque. Nous devenons alors dépendant du regard des autres et petit à petit nous nous oublions.



S'AIMER

J'ai appris à ne plus attendre des autres
qu'ils m'aiment.

J'ai appris à m'aimer pour me défaire de
l'image faussée que j'avais de moi mais
également à me réconcilier et me
reconnecter à mon être véritable.





POSER DES LIMITES

Maintenant je dis non quand je sens que c'est nécessaire. J'assume mes propos et c'est aujourd'hui vital pour moi pour que je réussisse à trouver mon équilibre intérieur.





S'AFFIRMER, SE RESPECTER

C'est quand j'ai osé m'affirmer donc me respecter que j'ai décidé de ne plus culpabiliser pour penser, dire et faire les choses comme je les ressentais.



Nous sommes tous acteurs/actrices de nos vies.

Chacune de nos pensées, chacun de nos choix, de nos décisions nous invite à aller plus vers l'Amour ou plus vers la Peur...

À nous de choisir le chemin avec lequel nous sommes le plus en adéquation.

L'abondance se trouve en nous et c'est à travers mes expériences de vie que j'ai découvert un trésor à l'intérieur de moi.

Ce que nous appelons " la richesse" n'a rien à voir avec l'argent elle vaut bien plus que ça.

A close-up photograph of numerous green leaves, likely from a tropical plant, filling the frame. The leaves are layered, creating a sense of depth and texture. The lighting is soft, highlighting the veins and the natural color variations of the foliage. In the center, the French phrase "Prends bien soin de toi" is written in a clean, white, sans-serif font.

Prends bien
soin de toi