

Connecter avec le méta-soi

JE REVIENS D'UN FORMIDABLE SÉJOUR EN CALIFORNIE OÙ J'AI ASSISTÉ À L'ÉVÉNEMENT O YOU!, AVEC OPRAH WINFREY ET SES ACOLYTES. J'AI EU L'OCCASION D'ENTENDRE DES CONFÉRENCES DE PLUSIEURS PERSONNES INSPIRANTES. J'Y ALLAIS PRINCIPALEMENT POUR OPRAH, MAIS LA VIE NOUS RÉSERVE PARFOIS DE BELLES SURPRISES...

En effet, mon coup de cœur de la journée est allé à Martha Beck. Je la connaissais un peu pour l'avoir lue dans le magazine *Oprah*, mais je ne pouvais me douter qu'elle aurait un tel effet sur moi.

Dès qu'elle s'est présentée sur scène, j'ai pu me rendre compte de son authenticité et de son grand cœur. D'entrée de jeu, elle nous a fait faire une méditation guidée pour nous mettre en contact avec la source, ce qu'elle appelle le méta-soi (*meta-self* en anglais). C'était la première fois que j'entendais cette expression. Le préfixe «méta» exprime la réflexion, le changement, la succession, le fait d'aller au-delà. Il est intéressant, en effet, de penser qu'il y a en nous une part divine, un génie intérieur, en quelque sorte.

VOUS SEREZ ÉPOUSTOULÉ!

En réalisant cela, nous ouvrons notre conscience. En apprenant à nous y connecter, nous élevons notre âme et devenons la meilleure version de nous-même. C'est à ce niveau que les miracles se produisent et que notre pouvoir de manifestation se décuple.

À preuve, Martha Beck nous a raconté quelques histoires fascinantes qui lui sont arrivées depuis cette découverte. Sa façon de percevoir la vie et les êtres s'est véritablement transformée. Vous vous doutez certainement que je suis impatiente d'en découvrir davantage à son sujet. Voici l'adresse de son site internet: www.marthabeck.com.

«**Tout ce dont vous avez besoin est en vous et attend l'occasion de se déployer et de se révéler. Tout ce que vous devez faire, c'est faire silence et prendre le temps de chercher ce qui se cache en vous, et vous le trouverez sûrement.**»

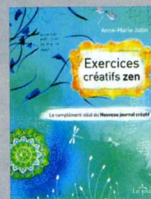
— Eileen Caddy

À LIRE!



MANUEL PRATIQUE DU TABLEAU DE VIE

Par Alain Williamson
(éd. Le Dauphin Blanc)
Le roman d'inspiration *Le tableau de vie*, d'Alain Williamson, est l'un des meilleurs que j'ai lu jusqu'à maintenant. Cet ouvrage m'avait particulièrement touchée. Quelle bonne idée que de pousser plus loin en nous fournissant les outils nécessaires pour découvrir notre passion et en vivre! Ce guide propose une démarche en cinq étapes pour activer et exploiter notre passion. Un outil essentiel pour nous réaliser pleinement et faire de notre vie une aventure enrichissante.



EXERCICES CRÉATIFS ZEN

Par Anne-Marie Jobin
(éd. Le Jour)
J'ai découvert Anne-Marie Jobin il y a quelques années et je suis enchantée de la retrouver avec ces exercices zen. Cet ouvrage extrêmement riche vous aidera à vous détendre et à vous connecter à vos ressources intérieures. Vous y trouverez des trésors d'expression pour diminuer le stress tout en développant votre créativité et votre intuition. Ludique et bénéfique!



À CHAQUE JOUR SES PRODIGES

Par Myla et Jon Kabat-Zinn
(éd. Les Arènes)
Je devore présentement tous les livres de Jon Kabat-Zinn et j'ai constaté avec surprise qu'il en avait écrit un avec sa femme au sujet de l'éducation des enfants. Vous y puiserez des trucs pour être davantage présent pour votre progéniture et pour éviter de passer à côté des moments les plus importants. La pleine conscience appliquée au métier de parent entretient notre ouverture d'esprit et nous permet de voir nos enfants tels qu'ils sont et non tels que nous voudrions qu'ils soient.