

INTRODUCTION

Avez-vous déjà eu envie de vivre une vie pleine de sens, de joie et de paix permanente ?

Personnellement oui. Pendant de nombreuses années, à des moments où je ne m'y attendais pas, un flash de lumière intense venait inonder tout mon corps. Chaque cellule était imprégnée d'une clairvoyance lumineuse qui me rappelait combien la vie n'était pas ce que je croyais voir. De cette perspective lumineuse, j'entrevois la vie comme un terrain de jeu dans lequel il nous était demandé de choisir et d'expérimenter l'amour à chaque instant.

Je me suis longtemps questionnée sur pourquoi certaines situations déplaisantes voire douloureuses arrivaient. Alors que notre essence n'est que beauté, pétillance, créativité, amour et joie, comment cela était-il possible ? Désireuse de comprendre le chemin qui ramène à la pure lumière, j'ai entrepris des recherches qui m'ont poussée à redécouvrir les notions fondamentales de la vie dans lesquelles l'amour réside de façon permanente. Au fil du temps, la majorité de mes questions se sont envolées au profit d'une vision plus claire et

cohérente quant à ce que je vis. J'ai appris certaines règles du jeu de cette vie duelle où tout mène vers l'Unité.

Ressentir l'union d'avec qui nous sommes vraiment m'a rappelé où se trouve la racine absolue et permanente du bonheur. J'y ai sereinement touché le vrai sens de la vie. Une clef essentielle pour ce retour à l'unité fut la compréhension et la pratique de l'effet miroir. Chaque situation vécue est l'effet d'une cause qui se trouve en nous. De ce fait, toute réconciliation démarre en nous.

Cette pratique me permet de guérir ce qui est sans amour, en moi. Sur ce chemin, je reconnecte ma vérité, la joie initiale de mon âme et l'harmonie constante. Il m'est devenu facile de sortir des ruminations inutiles sur le passé ou sur les situations en cours qui grignotent l'énergie. La vie est devenue un jeu passionnément instructif. Rien n'est là par hasard, chaque situation est porteuse d'un message que notre être intérieur nous adresse, afin de nous guider vers notre épanouissement le plus heureux et accompli. Pratiquer l'effet miroir nous recentre, nous apaise et nous ramène à notre puissance personnelle.

Je me suis mise à appliquer ce principe sur ma propre vie et sur celle de ceux qui m'entourent. Toutes les situations extérieures sont, de façon incroyable, le reflet de ce que nourrit intérieurement chaque personne. J'ai aussi intégré cette pratique dans mon programme de formation au coaching fondamental, et je vois les participants passer plus aisément d'une situation bloquée avec des pensées négatives, à des

perspectives de vie plus positives. Ils changent sereinement et durablement leur façon de regarder chaque situation, et interagissent différemment avec elles. Ce qui apparaissait impossible devient alors possible.

Chaque problème contient sa solution, chaque conflit trouve une issue et chaque question reçoit une réponse. Se détacher de la dépendance à l'autre, des schémas répétitifs, des circonstances en apparence négatives et retrouver sa liberté d'Être devient possible avec ce processus de prise de conscience et de libération. Il en est fini des griefs qui emprisonnent et empoisonnent la vie. Au contraire, tout devient un cadeau d'évolution. La vie est une aventure pleine d'expériences, afin que nous puissions nous reconnaître et agir en accord avec notre nature profonde.

*Le bonheur se livre de lui-même,
dès que nous cessons
de résister aux messages de notre Être.*

Ce livre est un guide pratique afin que vous puissiez vous servir de toutes vos circonstances relationnelles pour retrouver la puissance de votre paix et agir à partir d'elle. Tout vécu est considéré comme une relation, que ce soit avec une personne, votre corps, du matériel, un livre ou un évènement. Au fur et à mesure de la lecture, à partir de ce qui est présent

dans votre vie, vous comprendrez comment faire des choix plus alignés à ce que souhaite votre Être.

Je vous propose un auto-questionnement puissant, simple et efficace qui permet d'interpréter ce qui se joue dans votre vie. Chaque évènement ou circonstance a une raison d'être dont nous avons quelque chose à apprendre. L'effet miroir clarifie nos croyances inconscientes et dénoue de façon puissante toutes les formes d'émotions, de réactions et de situations bloquées. Ce qui est considéré comme un problème est souvent une invitation à lâcher ce dont vous n'avez plus besoin. A chaque fois que des freins sont repérés, par le véritable lâcher-prise ou le pardon, ce qui n'était pas encore harmonieux se transforme pour laisser place à une énergie vibrante et vivante.

Ce processus révèle les ressources menant à un bonheur équilibré. Il s'ensuit une ouverture de cœur, des choix plus éclairés et un accroissement de votre épanouissement personnel.

La pratique de l'effet miroir est la voie royale de votre retour à l'unité dans tous les sens du terme. Ce qui est libéré en vous, libère de fait l'environnement extérieur. Rien n'est bon ni mauvais en soi, tout est message. Pour vous aider, de nombreux exemples illustrent la pratique.

Que l'amour soit votre guide.