

Partage d'Expérience :

LE DÉVOILEMENT *d'Isabelle Pinard*



Introduction

Vivre et ressentir les Qualités du Cœur au quotidien permet d'expérimenter un tout autre paradigme! Du moment que l'on dit « OUI! », la vie devient une aventure remplie de surprises, d'Harmonie, de Vitalité et de Prospérité!... Et tout cela se passe à travers un processus tout à fait naturel et rempli de Légèreté.

Comment le savons-nous? Parce que nous l'expérimentons nous-mêmes depuis déjà plusieurs années et que nous sommes aussi témoins des partages de centaines de personnes à travers le monde (clients et participants aux divers programmes, retraites et événements de Golden Heart Wisdom) qui expérimentent la Plénitude quotidiennement à travers les Qualités du Cœur.

Un exemple des plus concrets est certainement le projet « L'Effet Plénitude & les Femmes du Monde », à travers lequel des centaines de femmes à travers le monde explorent, expriment et exposent les 9 Qualités du Cœur, ensemble sur une période d'un an.

L'expansion, les partages et les expériences concrètes qui sont cocréés à travers ce groupe sont tout simplement grandioses!!!!

C'est pourquoi nous avons eu l'inspiration de vous présenter l'expérience d'Isabelle Pinard, participante de « L'Effet Plénitude & les Femmes du Monde », afin que vous puissiez vous aussi ressentir ce que les Qualités du Cœur peuvent avoir sur toutes les sphères de votre vie.

Si le cœur vous en dit, nous vous invitons donc à découvrir, ci-dessous, la puissante expérience d'Isabelle à travers les partages qu'elle a faits sur une période de six mois dans le groupe Facebook de « L'Effet Plénitude & les Femmes du Monde ».

Si vous avez des questions concernant ce partage d'expérience ou le projet « L'Effet Plénitude & les Femmes du Monde », nous vous invitons à nous écrire à info@goldenheartwisdom.com.

Et si vous êtes une femme et que, tout comme Isabelle, vous aimeriez vivre cette expérience vous aussi, nous vous invitons à consulter ce lien.

Sur ce, nous vous souhaitons une merveilleuse exploration du ressenti des Qualités du Cœur!

*Au plaisir de vous assister,
Sylvie & Bernard*

Partages d'Isabelle sur une période de 6 mois

1^{ER} MOIS

L'Effet Plénitude, les 6 Actions Inspirées & la Qualité de Présence

SEMAINE 1 – FACEBOOK LIVE SUR LES ONDES ET RESPIRATION BÊTA

« Un grand oui pour moi!! Mon coeur chante et danse juste à penser à ce magnifique projet!! »

« Cette nuit, je me suis réveillée avec le ressenti d'être rempli de l'intérieur. J'ai toujours eu le sentiment d'être à moitié vide même si ma vie était belle et agréable... et lorsque je me sentais rempli par quelqu'un ou un événement extérieur je le redonnais immédiatement à mes proches qui en avaient sûrement plus besoin que moi (selon mon mental).

Eh bien cette nuit, je me sentais tellement rempli à l'intérieur de moi, sans raison extérieure, que s'en était inconfortable... comme si j'étais gonflée et prête à exploser. J'ai accueilli ce ressenti d'être trop remplie avec les respirations et une chose merveilleuse, mais difficile à décrire s'est produite.

J'ai senti le trop-plein sortir de moi et m'entourer comme une grosse bulle. Je me sentais bercée dans cette grosse bulle d'amour pur. Mais j'étais toujours remplie à l'intérieur également. C'est comme si les gens autour de moi peuvent profiter de cette bulle d'amour pur qui m'entoure sans venir chercher dans mes réserves intérieures. C'est léger et magnifique comme sensation!! Bonne journée tout le monde!! Isabelle »

SEMAINE 2 – FACEBOOK LIVE SUR LES ONDES ET RESPIRATIONS ALPHA

« Je me sens beaucoup plus légère. Et ton partage avant les respirations m'a fait réaliser que je suis souvent en focus, ce qui me demande beaucoup d'énergie »

« J'ai fait les respirations à tous les jours et même plus au besoin. Car ça m'aide à être en qualité de présence. »

SEMAINE 3 – FACEBOOK LIVE SUR LES ONDES ET RESPIRATIONS THÊTA

« Diminution de la pression dans ma tête et du calme »

SEMAINE 4 – FACEBOOK LIVE SUR LES ONDES ET RESPIRATIONS DELTA

« J'avais une sensation de manque dans plusieurs sphères de ma vie (mais surtout au niveau du temps) juste avant les respirations... et cette sensation semble absente après les respirations »

FÉVRIER

1^{ère} Qualité du Cœur : l'Amour**SEMAINE 1 – FACEBOOK LIVE ACTIVATION DE L'AMOUR**

« Mais des fois j'ai l'impression d'être un peu égoïste de ne pas avoir besoin de l'amour de quelqu'un d'autre pour être en plénitude »

« Ce matin après l'activation je ressens l'amour à l'intérieur de moi et elle irradie autour de moi également »

« J'ai besoin de moins en moins de sources externes pour sentir l'amour en moi. »

« Hier soir j'ai vécu quelque chose de très puissant. En me couchant, je sentais que mon mental essayait de me faire croire que je sentais bien l'amour à l'intérieur de moi et pourtant, mon coeur me disait non. L'amour que je sentais était conditionnel et plein de jugement. J'ai alors pris conscience que je résistais à cette qualité du coeur qu'est l'amour. J'ai rapidement passé de la conscience à la connexion du coeur et j'ai senti 4 gros murs de béton tomber et j'ai senti et vu l'amour à l'intérieur de moi!!! Wow!! »

« J'ai senti une chaleur intense au niveau de mon plexus solaire et cette chaleur a circulé dans tout mon corps. J'ai vraiment senti que je pouvais sentir l'amour à l'intérieur de moi et je sentais irradier cet amour en dehors de mon corps également. En faisant l'activation ce matin, j'ai eu la certitude que cette qualité du coeur (amour) était en moi à présent et que plus jamais elle ne me quitterait. J'ai hâte de vivre cette journée qui m'attend avec l'inspiration de cette qualité du coeur!! Bonne journée tout le monde!!! »

« Je n'ai pu compléter l'activation hier. Je l'ai fait ce matin au lever et je me sens prête à vivre l'expérience de cette journée remplie par l'amour pur au lieu de la vivre à travers mon mental avec la liste de choses à faire. Bonne journée tout le monde!! »

SEMAINE 2 – ACTIVITÉ : EXPLORER L'AMOUR

« C'est difficile à décrire ce que j'ai ressenti dans les derniers jours. C'est comme si mes journées sont pareilles sans être pareilles puisque je les vis connectées à mon coeur. J'ai donc l'impression de faire les mêmes choses, mais mon ressenti face à ma journée lorsque je me couche est complètement différent.

Les gens autour de moi réagissent différemment également, car l'amour pur que je ressens pour eux me permet de les laisser vivre leur propre expérience sans que je me sente responsable ou coupable de ce qu'ils vivent. Je me place côte à côte avec mon entourage au lieu de me positionner en sauveur. Donc au lieu de perdre mon énergie à vouloir les sauver, mon énergie est amplifiée en me positionnant côte à côte avec eux.

C'est une expérience tellement agréable que de vivre le quotidien, mais sans sentir que c'est une routine, car chaque événement de la journée est vécu en accueil et en qualité de présence!!

Merci à vous cher groupe pour vos partages qui me font évoluer dans la neutralité et l'amour pur!! »

« Hier, lorsque j'ai lu la publication, je me sentais perdue un peu. Mais comment je vais faire pour savoir c'est quoi l'amour véritable... je cherchais une définition comme si j'étais à l'école et que je devais rédiger une réponse. Toute la journée je cherchais dans ma tête la définition de l'amour véritable hihih! Et bien c'est cette nuit (parce que ça m'a tout l'air que c'est pendant la nuit que j'ai mes inspirations) que tout m'est apparu plus clair. Car la réponse était dans mon coeur et non dans ma tête. J'ai alors su avec certitude que je ne trouverais pas de définition à l'amour véritable, mais bien un ressenti... Et le ressenti de l'amour véritable est tellement puissant, doux et bon que je n'ai aucun mot pour le décrire... je ne peux que ressentir cette qualité du coeur.

Si je peux faire une comparaison avec les humains sur la terre... Chacun est unique, inestimable et on ne peut les définir, les décrire avec des mots. On peut connecter au coeur avec eux pour sentir qui ils sont, un peu comme l'amour véritable... je peux le sentir à l'intérieur de moi, mais je suis incapable de le décrire en mot. Bonne journée!!! »

« Aujourd'hui, l'exploration de l'amour me fait réaliser que j'ai de la difficulté à accueillir l'amour venant de l'extérieur. Je sens très bien l'amour en moi et autour de moi, mais je me bloque souvent face à l'amour venant de l'extérieur. Le fait d'en être consciente fait que je sens plus rapidement les contractions dans mon corps lorsque je me bloque à recevoir cet amour, alors je respire et je laisse circuler.

Mon coeur dit oui à accueillir l'amour, mais ma tête est forte et me dit que, puisque je suis remplie d'amour et que je suis Amour, je n'ai pas besoin de recevoir l'amour de source externe. Ce que mon mental ne semble pas saisir c'est que même si je n'en ai pas besoin, je peux quand même accueillir tout cet amour qui vient à moi. Aujourd'hui j'accueille où j'en suis avec amour. Bonne journée!! »

SEMAINE 3 – ACTIVITÉ : EXPRIMER L'AMOUR

« En fin de semaine sans même en être consciente j'ai exprimé l'amour pur. Je me sentais tellement pleine d'amour que s'en était inconfortable. Donc, j'ai donné ce surplus d'amour à mon entourage, en parole, en câlin. Je sais au plus profond de moi que c'était l'amour pur que j'offrais... un amour sans jugement, sans attente... Et c'était magnifique de voir le visage des gens à qui je donnais cet amour. Leur visage était émerveillé, comme le visage d'un enfant qui reçoit un cadeau auquel il ne s'attendait pas. Et pourtant ce n'est pas la première fois que je démontrais de l'amour à ces gens.

C'était la première fois que j'exprimais l'amour de cette façon par contre... l'amour qui vient de l'intérieur de moi et non pas l'amour pour recevoir de l'amour en retour. C'était magnifique à voir... tellement que j'ai juste envie de recommencer sans hésiter lorsqu'une opportunité se présentera à moi d'exprimer cet amour!!! Bonne journée!! »

« Hier j'ai vécu une journée en pleine qualité de présence et en connexion avec mon coeur et ce fut une journée magique!! Lorsque je me suis réveillée, mon mental m'a dicté ce à quoi ma journée allait ressembler et ce n'était pas très agréable... Dentiste: douleur, désagréable, et \$\$\$, ensuite en route vers Montréal chez mes fournisseurs: Trafic, désagréable, stress de ne pas trouver ce que je cherche et \$\$\$, retour à la maison: manque de temps pour répondre à mes clientes, manque de temps pour confectionner mes commandes ce qui égale manque d'argent.

Donc au lieu de me précipiter en dehors du lit pour commencer ma journée, j'ai pris le temps de faire les 6 actions inspirées, ce qui m'a permis d'avoir le désir de vivre cette journée avec la curiosité de voir ce que l'univers me réservait tout en étant pleinement connecté à mon coeur. Donc voici ce que j'ai reçu comme manifestations concrètes qui m'ont convaincu que mon oui fait toute la différence.

En route chez le dentiste j'ai vu un beau billet de 20\$ qui virevoltait sur l'autoroute et mon mental m'a dit « eh bien pourquoi ce billet n'est pas disponible pour moi j'en aurais bien besoin aujourd'hui... mais évidemment il m'est impossible de m'arrêter sur l'autoroute pour ramasser ce billet. » Mon coeur me disait que quelque chose d'autre m'attendait et c'était vrai.

Premièrement, ma fameuse dent cassée est bien cassée Wow!! Donc la dentiste peut la reconstruire sans pont ou traitement de canal aujourd'hui même. Après 2 heures sur la chaise du dentiste on passe à la facture \$\$\$\$. Eh bien par un heureux concours de circonstances j'ai 0\$ à payer! Wow!!

En direction chez mon 1er fournisseur j'obtiens un gros rabais sur mes achats Wow Wow!! Direction pour mon 2e fournisseur, j'ai vécu des partages tellement agréables avec le personnel et même les clientes m'offraient joyeusement leur assistance pour m'aider à trouver ce que je cherchais... ce fut un moment de pure joie vécu en connexion au coeur avec tout ce monde. J'ai dû payer la facture cette fois-ci hihhi! Mais l'expérience humaine valait tout l'or du monde!!!

De retour à la maison, ma tête me dictait de travailler et mon corps me disait prend un temps de repos pour aller t'allonger (j'ai une condition médicale qui réduit mon endurance à l'effort)... J'ai eu de la compassion pour moi et je suis allée m'allonger. À mon réveil, j'entendais mon conjoint parler avec un de nos voisins... ma tête m'a dit « ha non, tu n'auras pas le temps de travailler, il y a quelqu'un à la maison »... je me suis connectée à mon coeur et je suis allée voir ce magnifique voisin que l'univers m'envoyait. EH OUI UN CADEAU M'ATTENDAIT!!!!

Mon voisin m'offrait de belles planches de bois de grange. Les planches que je voulais pour faire un petit projet dans ma cuisine, mais que j'hésitais à acheter, car je trouvais le prix vraiment trop cher en magasin. Que dire de plus de cette journée qu'un grand merci à moi de m'avoir dit oui, un grand merci à Sylvie et Bernard pour leur assistance inestimable et un grand merci à ce groupe pour ces magnifiques partages qui nous permettent de nous souvenir de qui nous sommes!! Je suis pleine de reconnaissance pour tout cet amour pur!! »

« Hier j'ai rencontré un employé d'une compagnie où je vais régulièrement. La personne en question ne m'a pas regardée ni dit bonjour à mon arrivée et a commencé à préparer ce dont j'avais besoin. Avant, je lui aurais dit sans délicatesse: « ça va P.? » ou bien je n'aurais rien dit et j'aurais jugé sa façon d'être tout en me demandant si j'avais fait quelque chose de pas correct... si c'était de ma faute s'il agissait ainsi.

Eh bien hier, je me suis connecté au coeur et pendant qu'il écrivait la facture je lui ai dit « Bonjour P. » avec la joie dans la voix et un magnifique sourire au visage. Sa tête s'est lentement relevée de son papier pour me regarder avec une magnifique lumière dans les yeux et il s'est mis à sourire et son « Bonjour Isabelle » semblait rempli de gratitude.

C'était tellement beau à voir et bon à ressentir que les mots me manquent. Il a commencé à me parler de tout et de rien en terminant ce qu'il avait à faire tout en bougeant de façon tellement légère par rapport à quand je suis entrée quelques minutes plus tôt. Est-ce que j'ai changé le cours de sa journée? Peut-être que oui, peut-être que non. Mais ce moment passé avec lui avec la connexion au coeur était délicieux.

Merci cher groupe pour vos partages qui me font évoluer dans cette vie d'amour pur et de neutralité. Bonne journée!! »

SEMAINE 4 – ACTIVITÉ : EXPOSER L'AMOUR

« En fin de semaine, l'univers m'a apporté un événement qui m'a permis de prendre conscience de plusieurs choses. Au lieu de vivre cet événement dans la dualité comme j'avais l'habitude de faire... je l'ai vécu dans la neutralité à travers mon coeur. Suite à un petit incident, un conflit d'opinion s'est présenté à moi.

Mon égo criait haut et fort qu'il voulait à tout prix avoir raison et se défendre. Mais j'ai pris le temps de respirer, de me connecter à mon coeur. J'ai laissé l'autre personne se fâcher et exprimer ce qu'elle avait à dire et j'ai laissé mon coeur s'exprimer. J'ai alors pris conscience que je n'étais pas affectée par ce que l'autre personne disait.

En d'autres temps, je l'aurais pris personnel et j'aurais discuté et discuté pour faire voir mon point de vue. Mais là avec la connexion au coeur j'ai réalisé que la personne était fâchée et s'exprimait par rapport à la situation, donc je n'avais pas à prendre la responsabilité de sa réaction. Par amour pour elle, je lui ai laissé sa place et ses réactions et moi j'ai respiré dans tout ça pour laisser dissoudre d'anciennes habitudes.

L'événement a duré moins de 5 minutes au lieu de durer plusieurs minutes, voir des heures, dans la dualité de vouloir avoir raison et démontrer que l'autre a tort et ainsi créer des frustrations de part et d'autre... Je pouvais voir les points d'interrogation dans les yeux de la personne qui n'est pas habituée de me voir agir de cette façon. La journée s'est poursuivie dans le calme et la facilité... tout s'est placé sans effort. Wow!! Merci univers!! »

« À chaque fois que je vois ce légume, je me sens comme si j'étais en voyage ou en pleine nature!! C'est dans ces moments-là que je me rends compte que je n'ai pas besoin de vivre une expérience incroyable pour me sentir en plénitude!! Un beau broco-fleur à cuisiner et le tour est joué!! Bonne journée!! »



« Cette nuit je me suis réveillée avec la peur au ventre, avec de la fébrilité... Je me suis connectée au coeur pour voir ce qui se passait là et j'ai eu toute une surprise. J'avais peur à lundi... peur d'activer la Joie??!!?! Bien voyons donc, ça vient d'où ça? S'il y avait une qualité du coeur qui serait simple à accueillir, c'était bien celle-là. Pour moi la Joie est facile et même banale?!

Eh bien non... je me suis trompée. Je suis allée voir plus profondément en moi et le visage d'un fantôme du passé est remonté à ma conscience. Mon mental me disait « ça ne se peut pas » et mon coeur me disait que ça valait la Joie (pour reprendre la magnifique phrase de Marie-Ève) d'aller voir de ce côté là. OUF!!!! Je suis retournée dans le passé... dans ma première relation amoureuse qui a débuté lorsque j'avais 14 ans et qui s'est terminée quand j'avais 30 ans.

Et c'est là que j'ai senti toute la peur de décevoir si je laissais émaner la Joie. Je voyais clairement la déception sur son visage. Et je ne pouvais pas le décevoir, il m'avait choisie parmi toutes les filles qui voulaient être son amoureuse, il m'avait choisie pour être la mère de ses enfants et il serait mon amoureux pour le reste de mes jours. Alors lorsque la Joie s'emparait de moi et bien je soufflais sur la flamme. Et le plus difficile pour moi à vivre en ce moment c'est que je prends conscience que même si la relation est terminée depuis plus de 15 ans j'ai l'habitude de souffler encore cette flamme lorsque la Joie veut émaner de moi.

Je suis tellement triste de m'être fait vivre ça et de me faire vivre ça encore. J'en suis à accueillir la compassion pour moi, pour ce que j'ai vécu et pour ce que je ne veux plus me faire vivre. MAIS J'AI TERRIBLEMENT PEUR.

Comment peut-on avoir peur de la Joie qui est si bonne à vivre? Eh bien mon coeur a la réponse et je sais que je vais l'écouter même si mon mental m'envoie fortement le signal « TU VAS DÉCEVOIR ». Parce qu'en ce moment c'est très douloureux à vivre cet inconfort. Mon coeur me dit que j'ai assez souffert et qu'il est temps pour moi de laisser toute cette joie qui m'habite, et que je veux étouffer, émaner de moi. J'ai peur, mais je suis prête, il y a quelque chose qui est prêt à exploser en moi et je sens que ça sera grandiose. Mais je sens également cette peur de l'inconnu, car je sens au plus profond de moi que ça apportera d'énormes changements dans ma vie! Je ne sais pas quoi, mais j'ai la certitude au plus profond de moi que ma vie va basculer et je crois que c'est ça aussi qui me fait peur.

Je me sens dans le haut d'une montagne... et prête à franchir le sommet pour voir ce qui m'attend de l'autre côté. Houlala!!!! C'est très long ce que je viens d'écrire et pourtant ça m'a pris moins de 10 minutes!! Wow!! Je respire dans tout ça et je vous souhaite une magnifique journée chères femmes du monde!! »

« Juste le fait d'avoir partagé cette peur m'aide déjà à avoir moins peur!! C'est merveilleux!! Merci »

MARS

2^e Qualité du Cœur : la Joie



SEMAINE 1 – FACEBOOK LIVE ACTIVATION DE LA JOIE

« Magique! Fabuleux... Je suis toujours moi... Isabelle... Mai je suis en même temps une tout autre personne et c'est merveilleux. »

« Je sens un feu de Bengale à l'intérieur de moi, mais tout est calme. »

« J'ai accueilli la peur de décevoir en lien avec la Joie en fin de semaine... et je me sens maintenant prête à expérimenter la Joie avec curiosité et Amour! »

SEMAINE 2 – ACTIVITÉ : EXPLORER LA JOIE

« Mmmmm...ça me fait le même effet que lorsque j'ai lu la publication sur l'exploration de l'amour. Un grand « ? » dans mon mental et mon coeur qui ne semble pas savoir non plus. Mais le doute que je ressentais à propos de l'amour n'y est pas pour la Joie, car je sais au plus profond de moi que les réponses y sont. Il ne faut juste pas forcer les choses et tout deviendra clair!! Bonne exploration femmes du monde!! »

« La danse me fait cet effet également (la Joie). Hier j'ai expérimenté une autre sorte de danse avec mon conjoint et on a bien ri. Après avoir écouté une émission sur les animaux je me suis levée et j'ai commencé à imiter les gestes de certains animaux... et belle surprise mon conjoint s'est levé du fauteuil et a commencé à faire de même. Quel moment de rire on a eu... j'en avais mal au ventre!! De la Joie a son état pur!

En se couchant, mon conjoint m'a dit « on a peut-être fait sourire des gens qui passaient dans la rue et nous ont aperçus par la fenêtre du salon ce soir. » Wow!! Cette phrase venant de mon conjoint vaut tout l'or du monde. Alors j'ai compris que pour moi la Joie profonde c'est de me permettre de faire partie de l'univers sans me cacher, sans faire semblant, en étant moi-même et non pas quelqu'un d'autre que je crois devoir être pour être appréciée. »

« Cette semaine rien que l'on pourrait qualifier d'extraordinaire, qui fait sauter de joie, ne s'est produit dans ma vie. Et pourtant je sens bien au fond de moi cet Amour et cette Joie qui sont bien présents. Je me sens sereine et calme avec tout ce qui est. Ça me permet d'être pleinement en qualité de présence et de ne pas courir après le temps. Je prends plusieurs pauses pour me scanner et pourtant j'en fais plus qu'avant dans ma journée. Au lieu d'avoir le focus sur ce que je dois faire dans ma journée... je laisse mon coeur guider ma journée et ça fait toute une différence!! Bonne journée!! »

SEMAINE 3 – ACTIVITÉ : EXPRIMER LA JOIE

« Suzie, simplement et totalement magnifique!!! Chaque mot de ton partage me va droit au coeur. Moi aussi je ressens un immense frisson de Joie, de Paix... de Plénitude!! C'est une magnifique composition d'hymne à la Joie .
Merci pour ce partage!! »

« Moi aussi tout comme toi Marie-Eve je ressens déjà la vibration de la Paix et ce depuis que j'ai accueilli pleinement la Joie à l'intérieur de moi. Je me sens en paix et sereine tout en ressentant la Joie en même temps. Je croyais que pour ressentir la Joie en moi en tout temps ça devait être toujours la fête autour de moi... ce qui n'est pas le cas du tout. C'est tellement bon de ne pas avoir à attendre une occasion pour ressentir la Joie. Et le sentiment de Paix qui vient avec cette Joie est tout à fait exquis. Merci chères femmes du monde!! Et merci à tout ce qui est!!! »

SEMAINE 4 – ACTIVITÉ : EXPOSER LA JOIE

« Wow!! On a envie de ça en tout temps dans notre vie!! Et dire que la Joie est accessible en tout temps!! Yé!!!!!! C'est la Joie!! Merci Marie-Ève !! Mon dîner a rarement été aussi dansant... Je ne tenais pas sur ma chaise!! »

AVRIL

3^e Qualité du Cœur : la Paix**SEMAINE 1 – FACEBOOK LIVE ACTIVATION DE LA PAIX**

« Merci!! Et dire que tout ce parcours a commencé lorsque l'Univers a mis le premier livre de Marie-Eve Lamontagne sur ma route il y a un an. Ensuite ma curiosité m'a mené vers votre site avec la Webtélé au coeur de la neutralité animée par Marie-Ève également. J'ai une telle gratitude envers la vie de vous avoir découvert toi, Bernard et votre magnifique équipe!! Merci la vie!! »

SEMAINE 2 – ACTIVITÉ : EXPLORER LA PAIX

« Depuis le live sur la Paix quelque chose de particulier s'est passé en moi. Le chemin entre le cœur et le mental s'est fait beaucoup plus grand, rapide et fluide. Depuis, je sens les choses différemment. Avant, les idées, les pensées, les ressentis, les informations se dirigeaient directement vers le haut... vers le mental et tournaient en rond dans ma tête en attente d'une réponse, d'une idée ou dans le but de ne pas oublier. J'avais tellement d'informations qui tournaient dans ma tête que ça finissait par créer des contractions dans tout mon corps. C'était épuisant et ça me brouillait les idées.

Mais depuis le live, je sens que toutes les informations se dirigent désormais vers le bas... vers le cœur pour ensuite être diffusées dans tout mon corps. Tout est tellement plus calme, car je ne sais pas pourquoi, mais mon mental n'est plus dans l'attente que les idées se mettent en place. C'est comme si mon mental a la certitude que le cœur fait ce qu'il a à faire avec les informations et, qu'en temps et lieu, ce qui devra remonter remontera en temps opportun.

C'est apaisant, relaxant et ça me permet de passer à l'activité suivante en pleine qualité de présence, car je n'ai pas plein d'informations qui tournent en rond dans ma tête. Wow!! Jamais je n'aurais pu imaginer ressentir cela un jour... C'est tout simplement sublime et fascinant!!! Merci la vie!! Merci belles femmes du monde et un immense merci à Sylvie et Bernard, je suis vraiment reconnaissante de votre générosité xx »

« Ce matin une personne très près de moi a vécu le chaos. Je me suis sentie aspirée dans son chaos et la colère est montée en moi. J'en ai pris rapidement conscience et j'ai pris le temps de respirer. J'ai écouté mon coeur qui me disait d'exprimer avec amour, sans jugement comment je me sentais à la personne concernée. J'ai lui ai exprimé clairement que je respectais entièrement sa réaction, mais que pour ma part je complétais avec ce pattern qui nous faisait tourner en rond. Ouf!!! Juste de l'écrire et les larmes me montent aux yeux... mais c'est une telle libération.

Le plus beau dans tout ça c'est que lorsque j'ai mentionné ces paroles à la personne, je l'ai entendu prendre un grand respire et puis un silence s'est installé (une pause connexion!!!). Je ne sais pas comment va être la suite de notre relation, mais la discussion s'est terminée dans le calme et un « je t'aime » bien ressenti. Je ressens une paix profonde suite à ce partage que je vous fais, car j'ai la certitude que ce qui est à venir sera la plus grande opportunité d'expansion pour les deux. Merci pour vos partages si puissants qui me donnent, tous les jours, de plus en plus le courage de me connecter au coeur. »

SEMAINE 3 – ACTIVITÉ : EXPRIMER LA PAIX

« Depuis la fin de la semaine dernière, je dirais que mes journées se résument à Plaisir, Calme, Harmonie, Apaisant et Léger. Habituellement j'avais besoin d'être en vacances pour me sentir comme ça et ce n'est vraiment pas le cas!! Quel bonheur!! Bonne journée!! »

SEMAINE 4 – ACTIVITÉ : EXPOSER LA PAIX

« Comment décrire les derniers jours sans dire Ouf!! Enfin!! Je suis de retour!! Je n'étais pas bien loin... Mais je pourrais dire que je me suis perdue. Je me suis laissée envahir par une forte vibration de manque/ de peur vécue par mon entourage. Je cherchais à comprendre pourquoi je me sentais mal intérieurement... J'ai fait les exercices de respirations et les activations régulièrement, mais mes journées n'étaient pas fluides et faciles. Je me suis dit: « Eh bien respire et accueille, c'est ce qui est disponible pour toi en ce moment. »

Mais vous savez quand tout devient de plus en plus lourd et que tout ce que vous entreprenez accroche quelque part. Et puis BOUM!! Tout est devenu clair lorsque mon petit frère est venu me rendre visite hier et m'a dit tout bonnement: « J'avais lancé la demande à l'univers... Je ne savais pas quand et comment ma demande arriverait, mais c'est aujourd'hui et c'est toi qui me l'offres.»

QUOI!?! BIEN OUI!!!! C'est mon frère qui avait la réponse à mon mal-être. Avec cette vibration de manque et de peur, je ne laissais plus les commandes à mon coeur et j'avais mis complètement de côté notre cher Univers en retournant dans un ancien pattern de prendre les commandes avec mon mental et essayer de faire arriver les choses.

Merci cher Univers pour l'opportunité d'avoir vu mon frère hier et merci petit frère pour ces mots qui m'ont permis de reconnecter à qui je suis réellement!! Bonne journée sous la pluie!!! »

MAI*4^e Qualité du Cœur : l'Appréciation***SEMAINE 1 – FACEBOOK LIVE ACTIVATION DE L'APPRÉCIATION**

« J'ai ressenti une grande chaleur dans le dos... de la légèreté dans tout le corps et par la suite une grande ouverture s'est créée en moi!! Vraiment puissant Merci! »

« On dirait que je ne suis pas capable de dire oui à me laisser aimer, chérir par l'univers sans avoir envie de pleurer... ça me fait une grosse boule d'émotions dans la gorge »

« Aujourd'hui j'ai refait l'activation de l'appréciation et il m'est tout à fait facile de dire un grand oui à me laisser aimer et chérir par l'univers!! Une vibration à 10!!! »

SEMAINE 2 – ACTIVITÉ : EXPLORER L'APPRÉCIATION

« Il est simple pour moi de ressentir l'Appréciation grâce aux pauses que je prends régulièrement dans ma journée. Sans ces pauses je passais à côté de plusieurs ressentis qui ne faisaient que m'effleurer sans que j'en aie pleinement conscience. Avec l'intégration de l'amour, de la joie et de la paix, l'Appréciation prend doucement sa place à l'intérieur de moi et c'est tellement doux. Merci belles femmes du monde! »

« C'est en appréciant la présence de mes proches autour de la table en fin de semaine que je me suis rendu compte à quel point ma nouvelle façon d'être a un impact sur leur façon d'être, d'interagir avec moi. Depuis l'intégration de l'appréciation, je sens, je vois différemment... Comme si tout avait plus de profondeur, de douceur.

Il m'arrive d'être déconnectée à cause d'événements extérieurs... mais c'est de très courte durée, car on dirait que je ne supporte plus de ne pas être alignée avec moi même. C'est trop inconfortable alors je me connecte à mon coeur et tout redevient doux, simple et fluide. Merci pour vos magnifiques partages qui m'inspirent tant!! »

SEMAINE 3 – ACTIVITÉ : EXPRIMER L'APPRÉCIATION

« Aujourd'hui en allant au bureau de poste il y avait une dame devant moi et elle était fort occupée! Mon premier réflexe a été de juger ses comportements... et puis je me suis rattrapée au vol et je l'ai intérieurement remerciée d'être sur mon chemin. Elle a doucement apporté à ma mémoire un souvenir de mes anciens patterns. Elle essayait de faire plein de choses en même temps... parler à son cellulaire, répondre à l'employée devant elle et remplir des papiers en même temps.

J'étais fascinée de la voir aller et en même temps plein de compassion pour ce qu'elle vivait et ce que j'ai déjà vécu. Sa qualité de présence pour l'employée devant elle était au minimum et j'ai réalisé que le service qu'elle a reçu était à l'image de sa qualité de présence!! Wow!! Quelle prise de conscience elle m'a permis de faire.

J'ai alors eu une telle appréciation pour où j'étais rendue et pour tout le cheminement que j'ai fait, car j'ai déjà été une poule pas de tête qui courait après le temps (c'est comme ça que je me nommais lorsque je courais partout sans vraiment réussir à en faire plus d'ailleurs!!). Mais j'ai fait le choix de vivre autrement...L'appréciation à travers le comportement des gens... Quel beau cadeau!! »

SEMAINE 4 – ACTIVITÉ : EXPOSER L'APPRÉCIATION

« J'ai réécouté le Life Tones aujourd'hui et c'est vraiment incroyable ce qui se passe à l'intérieur de moi à chaque fois. Ça me fait le même effet que si j'écoute l'activation de l'Appréciation. On dirait que tout s'aligne à l'intérieur de moi... comme si je sentais les cellules, les muscles, les organes de mon corps prendre leur place, tel que ça doit être.

Et ensuite, un frisson parcourt tout mon corps (du cuir chevelu aux orteils), ma respiration se fait plus ample et lente, les tensions musculaires se relâchent et je sens l'Appréciation prête à exploser hors de mon corps. Je sens les barricades tomber autour de moi et je me sens libre. Merci Anna, pour ce don exceptionnel que tu partages avec tout ton coeur pour nous. Ça me fait un bien immense!! »

JUN

5^e Qualité du Cœur : le Courage**SEMAINE 1 – FACEBOOK LIVE ACTIVATION DU COURAGE**

« Je me sens grande, solide et calme. J'ai ressenti une grande brûlure dans mon dos pendant l'activation... et cette brûlure s'est transformée en raideur dans mon dos à la fin de l'activation... comme si mon dos voulait résister à l'intégration du Courage »

« Le mot que mon cœur me murmure est Bonheur »

« Jusqu'à tout récemment le courage pour moi était de foncer tête baissée pour AFFRONTER l'adversité. Maintenant je le sens plus comme étant d'aller connecter au cœur lorsque je sens que le mental veut prendre le dessus et me retenir dans mes anciens patterns »

SEMAINE 2 – ACTIVITÉ : EXPLORER LE COURAGE

« Cette nuit mon armure s'est fissurée. La tension que je ressentais dans mon dos depuis l'activation du Courage s'est ouverte pour laisser tomber une épaisse enveloppe qui m'englobait depuis très longtemps. C'est comme si mon corps sortait de son cocon pour être complètement et simplement qui je suis.

C'est terminé de me cacher, de faire semblant. C'est terminé d'essayer d'être toujours plus, mieux, meilleure pour être aimée, appréciée. Je me sens libre d'aller dans toutes les directions, je me sens en apesanteur, mais solide en même temps. Tout est tellement parfait lorsque je suis authentique et simplement moi et l'Univers me le démontre clairement de par les événements et les gens qui sont mis sur ma route.

Ça m'aura pris l'intégration de la sphère harmonie avec l'accueil de l'Amour qui m'a permis de voir l'amour sous un nouveau jour. Accueillir la Joie sans me sentir jugée d'exprimer la joie sans raison et d'accueillir la Paix en honorant ce que je vis et ce que j'ai vécu. L'accueil de l'Appréciation a fait tomber beaucoup de barrières en moi en acceptant d'être chérie par l'Univers. Enfin je pouvais accepter les cadeaux de la vie sans culpabilité.

Et puis, depuis quelques jours à peine j'ai accueilli le Courage... Tout s'est passé très rapidement depuis que j'ai écouté le live lundi. Quelque chose de gros a changé en moi cette nuit, car ce matin tout est tellement plus clair. Le choix de mon engagement en janvier de reconnecter à mon cœur prend tout son sens car de me sentir comme je me sens actuellement c'est inestimable.

Je me rappelle avoir entendu Sylvie dire quelque chose du genre : "Vivre avec le cœur de l'enfant que nous sommes, mais avec la maturité de l'adulte". Eh bien c'est comme ça que je me sens ce matin. J'ai l'impression d'être de retour et c'est tellement apaisant.

Sylvie et Bernard, je ne saurais vous remercier assez pour ce que je vis en ce moment, et chères femmes du monde, merci pour vos partages qui m'ont assistée à comprendre et à maintenir mon engagement envers moi-même.»

SEMAINE 3 – ACTIVITÉ : EXPRIMER LE COURAGE

« J'ai eu une magnifique expérience avec ma fille en fin de semaine. Elle a une belle opportunité devant elle et elle désirait en parler avec moi. C'était une belle opportunité pour moi également d'être avec elle côte à côte au lieu d'être dans mon ancien pattern de vouloir la prendre en charge dans ce projet, vouloir faire arriver les choses pour que ça se réalise, vouloir la diriger... Je l'ai juste accompagnée dans ses questionnements en lui présentant des pistes pour trouver ses réponses et ce fut tellement fluide, léger et agréable autant pour elle que pour moi.

Je réalise à quel point je m'impliquais au point que ses projets devenaient un fardeau pour moi, car j'en prenais la responsabilité, alors que cette fois je lui ai laissé vivre son expérience peu importe le résultat. J'ai ressenti une légèreté incroyable et magnifique lorsqu'elle est retournée chez son père, car je ne me sentais pas responsable de continuer à penser à son projet pour faire en sorte qu'il se réalise (par amour pour elle??!! Ouin... ancienne archive mentale).

La vibration de l'Amour était tellement plus forte entre elle et moi dans cette nouvelle façon d'interagir avec elle. J'ai déjà hâte de répéter l'expérience tellement c'était magique!! Merci belles femmes du Monde!! »

« Hier lors de ma baignade j'ai vu une similitude entre survivre et simplement vivre. Encore l'été dernier lorsque je me baignais c'était pour me remettre en forme...nager, nager... même à contre-courant... c'est encore mieux même si ça m'épuisait... ça fait travailler plus fort. Jamais il me serait venu en tête de simplement me laisser flotter. Je devais avoir un but à ma baignade et c'était de faire de l'exercice pour reprendre des forces.

Mais aujourd'hui en me laissant flotter tranquillement dans la piscine j'ai fait un parallèle avec mon nouveau style de vie. Je me laissais porter par le courant de la piscine au même rythme que je me laisse bercer par l'univers. Parfois le courant me portait sur le bord de la piscine, le nez collé sur la toile...J'aurais pu rester à cet endroit, me retenir au bord pour me sentir en sécurité, mais il suffisait de poser un geste concret (une petite poussée) pour poursuivre ma route, me sentir libre et ouvrir mon champ de vision de plusieurs degrés.

En continuant à me laisser flotter tranquillement je suis passée devant le jet qui a fait accélérer ma vitesse pour un moment et par la suite le rythme est revenu plus tranquille. Certains diront que ce rythme semble bien plate, qu'il faut aller à contre-courant, faire arriver les choses, provoquer la vie, contrôler pour arriver à quelque chose, pour rendre la vie amusante. Eh bien même si on se laisse tranquillement bercer, la vie n'est pas monotone du tout, car on ne sait jamais qui peut se présenter dans notre piscine pour nous accompagner. Tout comme une belle amie qui arrive avec ses 2 petites filles. En quelques secondes ma piscine avait pris un tout autre rythme, avec une amie avec qui échanger cœur à cœur et 2 petites cocottes avec qui jouer à la princesse sirène.

Certains jours l'eau de la piscine peut se brouiller, mais on a la certitude qu'en laissant agir le temps nécessaire pour certains produits, la piscine redeviendra cristalline. Tout comme le chaos qui précède l'expansion et où tout devient clair et fluide. Bonne journée xx »

SEMAINE 4 – ACTIVITÉ : EXPOSER LE COURAGE

« Le cœur réserve bien des surprises que le mental n'aurait pu imaginer. Hier alors que mon corps me demandait du repos, mon conjoint est venu me rejoindre dans la chambre. C'est en l'observant dormir qu'un retour en arrière s'est imposé à ma mémoire.

Lorsque j'ai dit oui à mon cœur il y a quelques mois j'avais un gros doute sur l'avenir de mon couple dans tout ceci. Je savais que mon conjoint n'était pas prêt à se dire oui, alors que moi si. Mais comment j'allais faire pour vivre avec quelqu'un qui ne veut pas vivre de la même façon que moi? Ça ne sera jamais possible. Ce style de vie était trop important pour moi, il n'était pas question que mon couple m'empêche cette expérience de vie.

Au départ il y a eu des flammèches... et mon mental me disait : Bien c'est ça... je savais bien que ça ne pouvait pas fonctionner. Mais lorsque j'ai cessé d'imposer ma façon de voir, de vivre les choses. Lorsque j'ai cessé de retenir mon couple et que j'ai simplement vécu l'expérience du retour au cœur avec moi même en laissant émaner qui je suis, une merveilleuse personne, qui est mon conjoint, s'est dévoilée à moi. Notre relation a complètement changé, mais vraiment pas comme mon mental l'imaginait.

Au fur et à mesure que je retournais à moi-même, sans s'en rendre compte, son attitude changeait avec moi, avec lui-même et avec les gens. Il me disait : « je vois que ça te fait du bien ce que tu fais (L'Effet Plénitude et les Femmes du Monde)... mais n'essaie pas de m'embarquer là-dedans... je ne suis pas comme toi ».

Et pourtant, j'ai eu l'agréable surprise de le voir se dévoiler sans le vouloir consciemment. Alors que je faisais simplement le regarder agir lors de certains événements qui se présentaient à lui, il se tournait vers moi et me disait : « Regarde-moi pas comme ça (avec un petit sourire en coin)... j'ai juste respiré comme tu fais. »

Eh oui, c'est bien ça qu'il a fait. Je le regardais « comme ça » parce que j'étais émerveillée de le voir agir de cette façon... sans se battre contre la vie et contre lui-même. Je sais qu'il n'est pas prêt à se dire oui, mais inconsciemment il retourne à lui-même sans aucun doute. Il est magnifique à voir aller et il est un outil précieux qui me fait reconnecter de plus en plus à moi-même.

J'ai dit Oui et continue de dire mon grand Oui.... Il me dit qu'il ne veut pas embarquer dans ces affaires-là et je respecte son choix. Malgré nos choix différents, on s'accompagne côte à côte d'une si merveilleuse façon que même mon mental n'arrive pas à comprendre. »

« Il y a un peu plus d'un mois, j'ai exprimé à mon conjoint que j'apprécie les voyages que l'on fait, mais il me semble que j'aurais envie d'une autre façon de voyager. J'adore les « tout inclus », mais il me semble que j'ai envie d'autre chose. Et lui de me demander, « Mais quoi? Je ne vais pas me mettre à voyager sac à dos. » Et ce n'est pas ce que j'avais envie moi non plus. C'est resté comme ça sans réponse, car je ne voyais pas d'autres options que le « tout inclus » pour nous en ce moment.

Curieusement, pendant que je me laissais guider par mon cœur pour intégrer la Légèreté, qui est plutôt nébuleuse et inconfortable pour moi en ce moment, mon conjoint est revenu de travailler en me mentionnant qu'il avait rencontré un client intéressant aujourd'hui.

Eh oui! J'ai eu la réponse, que j'attendais sans attendre, à travers une rencontre faite par mon conjoint!!! Son client voyage B&B à travers le monde. Il lui a tout expliqué et montré comment ça fonctionne. On a commencé à regarder ça ensemble et ça nous a fait tellement vibrer tous les deux. Ça nous permettrait de visiter, de connaître d'autres peuples tout en se reposant également. Et c'est à ce moment que la clarté est arrivée, que j'ai compris ce que je désirais de nouveau en voyage : Avoir la liberté de connaître les gens, les habitudes de l'endroit que je visitais tout en ayant le confort de l'hôtel.

Je me sens un peu prisonnière dans un « tout inclus ». C'est très agréable et je vais en refaire à nouveau c'est certain. Mais pour le moment j'avais envie d'autre chose et l'Univers vient de me donner une réponse que je ne cherchais/attendais pas. Est-ce que c'est sa façon de me faire découvrir la Légèreté? Mmmmm... que c'est délicieux!! Bon après-midi chères Femmes du Monde!! »

Conclusion

Avez-vous ressenti la Puissance des Qualités du Cœur à travers l'expansion, les partages et l'expérience d'Isabelle?

Et tout cela en seulement 6 mois... Imaginez le potentiel d'expansion par la suite!!!

Pour en savoir plus, nous vous invitons à visionner cette entrevue avec Isabelle Pinard, Sylvie Olivier, fondatrice de Golden Heart Wisdom, et Marie-Ève Lord, Ambassadrice de Golden Heart Wisdom.

À travers cette entrevue, Isabelle nous partage de vive voix son expérience de l'accueil des Qualités du Cœur à travers l'Effet Plénitude, ainsi que les exemples concrets que celles-ci ont sur sa vie quotidienne. Son partage authentique, empreint de douceur et de spontanéité vous touchera certainement. Pour visionner l'entrevue, [CLIQUEZ ICI](#).

Nous tenons à remercier infiniment Isabelle d'avoir dit « OUI » à cette expérience ainsi que d'avoir accepté de la partager avec vous!!

En souhaitant que celle-ci vous ait fait vibrer et inspirée à retourner au Cœur de vous-même.

*Avec Amour,
Sylvie & Bernard*

Pour en savoir plus sur le projet « L'Effet Plénitude & les Femmes du Monde » ou vous inscrire, nous vous invitons à consulter [CE LIEN](#).

Et pour en savoir plus sur les Qualités du Cœur, les ondes cérébrales et l'impact du Signal Vibratoire, nous vous invitons à consulter [CE LIEN](#).
