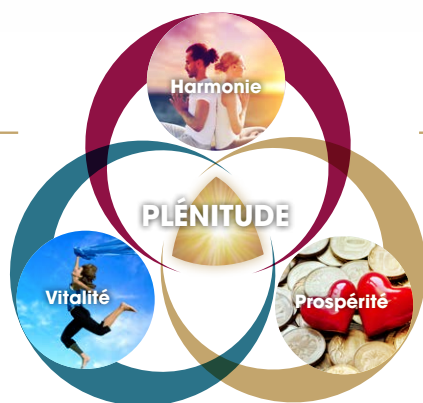


# EBOOK

## L'EFFET PLÉNITUDE

Expérimentez l'Harmonie, la  
Vitalité et la Prospérité à travers  
*les 9 Qualités du Coeur*



par **Sylvie Olivier**

# L'Effet Plénitude :

## EXPÉRIMENTEZ L'HARMONIE, LA VITALITÉ ET LA PROSPÉRITÉ À TRAVERS LES 9 QUALITÉS DU COEUR

---

### Introduction

---

Ce eBook est une invitation à explorer et expérimenter les manifestations concrètes de l'Effet Plénitude, à travers le ressenti des 12 vibrations des Qualités du Cœur.

### Tout d'abord, qu'est-ce que l'Effet Plénitude et qu'a-t-il à nous offrir?

**L'Effet Plénitude permet la totale harmonie avec soi-même et les autres, ce qui active un puissant signal vibratoire entraînant une prospérité grandissante ainsi qu'une vitalité accrue.**

À travers mes recherches et mon parcours professionnel, j'ai découvert que l'être humain a accès à plusieurs vibrations à l'intérieur de lui, dont 12 vibrations accessibles en tout temps à partir du Cœur, soit l'**Amour**, la **Joie** et la **Paix** qui forment la sphère **Harmonie**; l'**Appréciation**, le **Courage** et la **Légèreté** qui forment la sphère **Vitalité**; la **Compassion**, l'**Émerveillement** et la **Bonté** qui forment la sphère **Prospérité**.

Ces 12 vibrations, que nous appelons **Qualités du Cœur**, sont accessibles et présentes naturellement à l'intérieur de chaque être humain. Elles sont aussi la clé d'un état de bien-être constant et permanent, de notre plein potentiel et de l'expérience du Style de Vie Ultime. C'est pourquoi, ensemble, elles forment l'**Effet Plénitude**.

Les nouvelles recherches sur les ondes cérébrales Gamma confirment d'ailleurs ce phénomène. Les ondes Gamma sont des ondes cérébrales qui vibrent à une très haute fréquence. Celles-ci sont accessibles uniquement via le **RESSENTI** des Qualités du Cœur telles que celles mentionnées plus haut.

Les recherches démontrent que lorsque nous accédons aux ondes Gamma, nous expérimentons automatiquement un état de performance maximale: augmentation de la mémoire, augmentation des perceptions sensorielles, augmentation de la concentration, de la créativité et de l'efficacité du cerveau, l'expérience de la compassion et de la gratitude à travers toutes les activités, ainsi que le ressenti naturel d'être plus heureux, plus calme et plus en paix.

Ainsi, par l'intégration et le ressenti de ces Qualités du Cœur qui permettent l'accessibilité aux ondes cérébrales Gamma, nous assistons les gens à revenir à cet état de **Plénitude**, disponible en tout temps dans la **Neutralité**, et par le fait même, à accueillir leur Style de Vie Ultime.

**L'Effet Plénitude** est la plateforme internationale que nous avons créée afin d'assister l'Humanité à reconnecter à la Plénitude via différents projets, programmes, événements et activités live et en ligne. C'est aussi une façon d'expérimenter les résultats concrets que les recherches scientifiques à travers le monde démontrent théoriquement depuis plusieurs années.

## ÊTES-VOUS PRÊT(E) À VOUS OUVRIR AU RESENTI DES QUALITÉS DU COEUR QUI SOMMEILLEN EN VOUS?

Ce eBook offre une présentation de chacune des Qualités du Coeur ainsi que des exercices pour les ressentir, les expérimenter et les intégrer au quotidien.

Les exercices proposés sont conçus pour faire l'expérience et l'intégration d'une Qualité du Coeur par mois. Ainsi, libre à vous de suivre ce rythme ou d'y aller selon votre ressenti.

Pour en savoir plus sur la plateforme internationale de l'Effet Plénitude, les ressources, les activités, les programmes et les événements offerts, nous vous invitons à visiter le site web de [Golden Heart Wisdom](https://www.goldenheartwisdom.com).

Du plus profond de notre Coeur, nous vous souhaitons une magnifique exploration et intégration de la Plénitude dans votre vie,

*Sylvie & Bernard xoxo*

## LA PLÉNITUDE

Le ressenti de la Plénitude est l'élément le plus puissant, disponible et accessible en tout temps par tout être humain. Elle est en quelque sorte un fast track vers le **Style de Vie Ultime**; c'est-à-dire une qualité de bien-être optimal permettant d'accueillir et de naviguer avec clarté et fluidité à travers l'expansion et toutes les opportunités que la vie met chaque jour sur notre chemin.

La Plénitude est ce qui permet réellement et concrètement d'accueillir l'Harmonie dans notre vie et nos relations, la Vitalité de notre corps et notre esprit, ainsi que la Prospérité et l'Abondance sous toutes ses formes.

Ce Style de Vie peut sembler impossible à expérimenter pour certains au début. Cela dit, depuis plusieurs années, notre propre expérience et celle de nos clients nous confirment que cela est plus que possible.

**La Plénitude est disponible pour tous, en tout temps, et sa puissance change concrètement la Vie.**

La Plénitude est d'abord un choix et un engagement envers la connexion et le ressenti du Coeur. Cette connexion au Coeur offre rapidement l'harmonisation entre le Coeur et la tête, permettant ainsi la dissolution des archives mentales, des émotions cristallisées et des patterns qui nous retiennent prisonniers d'une réalité limitée. L'accueil de la Plénitude permet donc de nous sentir entiers, solides, légers et en paix... ce qui ouvre la porte à d'innombrables possibilités d'expansion.

Certains nous ont partagé leurs doutes par rapport au ressenti du Coeur et de la Plénitude qui, au début peut être très léger, voire presque inexistant; ce qui est tout à fait naturel lorsque nous avons vécu toute notre vie orchestrée par le mental et déconnecté du ressenti du Coeur.

Cela dit, en faisant le choix, chaque jour, de s'engager envers ce ressenti et en l'intégrant à notre hygiène de vie comme une pratique quotidienne (quelques minutes par jour suffisent pour débiter), ce ressenti prend de l'expansion très rapidement, amenant avec lui bien-être, clarté et fluidité.



La Plénitude représente l'entièreté de tout ce qui est et ce que nous partageons régulièrement à tous... occuper pleinement son espace. En fait, notre espace vibratoire qui s'étend autour de nous et qui habite notre corps est toujours rempli, mais rempli de quoi?

Est-il rempli de doutes, de peurs, de limites, de déceptions, de contrôle, d'impuissance, d'impatience et ainsi de suite? Est-il rempli de l'énergie des gens qui nous entourent et que nous tentons de sauver ou d'aider? Très souvent, on peut ressentir l'espace vibratoire des gens comme étant une auberge pour héberger l'énergie de plusieurs personnes autour d'eux. Nous pensons souvent que les gens ont besoin de nous, comme nos enfants par exemple... ce qui fait que nous prenons en charge leur bien-être, leur bonheur, leur succès et ainsi de suite.

Ce faisant, nous nous engouffrons dans un cercle vicieux qui devient de plus en plus lourd jusqu'à nous sentir coupables si nous choisissons de ne plus poursuivre. Ce qui a pour effet de conserver ces personnes dans un état d'impuissance et de rendre notre signal vibratoire distorsionné tout en étant lourd et de faible intensité...

Toutefois, c'est tellement beau et vibrant de voir les gens se relever, s'aligner avec eux-mêmes et choisir de se dire OUI... par eux-mêmes... chose qu'ils ne peuvent faire lorsque nous le faisons à leur place.

### *Et si nous vous proposons une alternative?*

Que diriez-vous de remplir votre espace des 9 Qualités du Cœur de l'Effet Plénitude? En disant OUI à ces Qualités du Cœur, votre signal vibratoire deviendra de plus en plus intégré et puissant... vous donnant accès à toutes les ressources disponibles du buffet de l'Univers!

Nous vous proposons de toutes les explorer avec la curiosité et l'émerveillement d'un enfant tout en ayant la maturité d'un adulte.

## Mais tout d'abord, que sont ces 9 Qualités du Cœur?

Elles sont répertoriées en 3 sphères distinctes de l'Effet Plénitude : Harmonie – Vitalité – Prospérité.



### SPHÈRE HARMONIE

La sphère Harmonie s'adresse à la relation que nous entretenons avec nous-mêmes, avec nos proches, nos amis, nos collègues et avec l'Humanité.

### Voici les 3 Qualités du Cœur de la sphère Harmonie :

AMOUR

JOIE

PAIX

Lorsque nous reconnectons avec l'essence de ces Qualités du Cœur, un trio d'une puissance extraordinaire émerge et modifie nos relations dans tous les secteurs de notre vie. Nous commençons à les explorer et à les ressentir jusque dans nos cellules, pour ensuite les exprimer à nos proches et les exposer à grande échelle. Notre expérience de la vie devient tellement enrichissante et épanouissante et nous partageons cette étincelle avec tous les gens que nous côtoyons et bien plus encore!



### SPHÈRE VITALITÉ

La sphère Vitalité concerne plutôt les corps physique et mental... nous ressentons une vivacité autant corporelle que mentale, nous donnant l'élan pour accomplir les projets qui nous font vibrer.

### Voici les 3 Qualités du Cœur de la sphère Vitalité :

APPRÉCIATION

COURAGE

LÉGÈRETÉ

Un autre puissant trio est véhiculé à travers la sphère Vitalité... nous nous sentons vivants, enjoués et remplis d'énergie! Nous sommes ouverts à vivre pleinement et à expérimenter l'essence de la vie via toutes les opportunités qui viennent vers nous.



## SPHÈRE PROSPÉRITÉ

La sphère Prospérité nous amène évidemment à nous tourner vers le secteur financier... mais non pas de façon exclusive. La Prospérité est l'art de la fructification à l'état pur... autant au niveau de l'abondance financière que de l'abondance d'idées, de ressources, d'amis, de santé et ainsi de suite.

Voici les 3 Qualités du Cœur de la sphère Prospérité :

COMPASSION

ÉMERVEILLEMENT

BONTÉ

Comment choisissons-nous d'agir avec l'argent, avec les idées et inspirations que nous recevons? Les accueillons-nous avec émerveillement? Est-ce que nous expérimentons la santé, l'abondance financière et les amis avec bonté et compassion?

Lorsque nous accueillons ce trio, notre expérience de la vie se modifie complètement! L'abondance financière s'accroît à travers nous - pour nous bien sûr - et pour l'Humanité! C'est la formule d'expansion par excellence!

*La vibration de la Plénitude est tellement grande, riche et pure qu'elle nous remplit littéralement de l'intérieur, ce qui a pour effet de nous rendre accessibles à absolument toutes les ressources disponibles pour nous ainsi qu'à émaner cette vibration à travers l'Humanité!*

*Sur ce, nous vous souhaitons une merveilleuse expérience de la Plénitude et des 9 Qualités du Cœur!*





## Que l'Amour Soit!

En février 2018, nous vous invitons à participer à une expérience de 28 jours d'Amour Pur en Soi qui est toujours disponible gratuitement à travers le parcours de 30 jours L'Expérience de l'Amour Pur; l'un des trois parcours offerts par la trilogie [Le Voyage de la Tête au Cœur](#).

Cette expérience a été si puissante et profonde que plusieurs participants renouvellent l'expérience chaque année, voire même quelques fois par année!

Pourquoi cette expérience est-elle si puissante? Et quels en sont les impacts réels dans notre vie?

À travers cette expérience, notre signal vibratoire est imprégné d'Amour, ce qui envoie les fréquences de l'Amour et des Qualités du Cœur dans l'Univers, puis elles reviennent ensuite vers nous, multipliées! N'est-ce pas merveilleux?

La Plénitude étant composée de 9 Qualités du Cœur distinctes, dont l'Amour, elle nous remplit de l'intérieur et métamorphose notre réalité! Si je pouvais vous transmettre toute la beauté de ce que je vois en écrivant ces mots, j'en serais tellement honorée et remplie de joie!

Nous savons... oui, nous savons profondément que lorsque suffisamment de gens vivront en Plénitude, la planète entière en bénéficiera. Que ce soit en tant qu'individu, entreprise ou société, lorsque l'absence ou le manque d'Amour sera comblé de l'intérieur, une réelle harmonie sera possible entre tous... couples, familles, amis, collègues pour englober l'Humanité dans son entièreté.

### UNE INVITATION À RESSENTIR LA QUALITÉ DU CŒUR : AMOUR !!!

Nous vous invitons donc à débiter cette aventure par l'accueil de la première Qualité du Cœur qu'est l'Amour.

Vous avez peut-être remarqué que lorsque nous parlons d'Amour, nous parlons très souvent d'Amour Pur... nous faisons référence à la PURETÉ de cet Amour, bien sûr... mais aussi à son entière liberté d'être, aucune condition n'y est rattachée.

### En fait, cet Amour EST la source de TOUT ce qui existe!

Notre corps entier est fait d'Amour... la physique quantique a démontré que lorsque nous regardons au plus profond d'un atome, nous y retrouvons des quanta qui sont des unités de lumière. Ces unités de lumière sont composées d'AMOUR! L'Amour Pur est donc le tissu dont nous sommes fabriqués !!!

Que dire d'autre de l'Amour Pur que de partager qu'il est cette étincelle de vie qui donne naissance à tout... Tout... TOUT!!! Tellement vaste et si intime à la fois.



Parlons de relations maintenant! La relation envers vous-mêmes est la PLUS importante qui soit! Accueillir et connecter à l'Amour Pur en vous n'est pas du tout la même chose que d'apprendre à s'aimer ou vous donner de l'amour...

En apprenant à vous aimer ou à vous donner de l'amour, vous ne ferez que tourner en rond dans une quête incessante de sources d'amour externes à vous. Et lorsque ces sources externes cesseront d'exister et de vous nourrir, vous retournerez à cette même quête dans un cercle sans fin.

Alors qu'en accueillant l'Amour Pur qui réside en vous... vous connecterez à la source de qui vous êtes... ce qui est la façon la plus puissante et rapide de ressentir la Plénitude à l'intérieur de VOUS !!!

Ahhhh c'est tellement bon de RESSENTIR cet Amour qui circule en nous... pour certains, ce sera une chaleur, pour d'autres une sensation de picotements, de solidité, de paix ou de bulles de champagne! Peu importe... nous sommes tous uniques et nous vivons tous notre expérience à notre façon unique aussi!

Que diriez-vous de poursuivre en invitant l'Amour Pur comme complice de votre vie quotidienne? Si vous acceptez cette invitation, vous verrez à quel point les yeux de votre cœur s'ouvriront... et ce ne sont pas seulement des mots que je vous dis ici... c'est un ressenti physique que de voir à travers les yeux du cœur. Une connexion neurologique qui se réactive entre le cœur (à partir duquel tout a été formé) et les yeux qui sont liés au système nerveux.

Pour vous assister à commencer à ressentir ou bien à poursuivre votre ouverture, nous vous invitons à faire l'expérience des [parcours de 30 jours Voyage de la Tête au Cœur](#).

De plus, sachez que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## Ressentir et émaner la Joie Profonde! Une invitation à l'Humanité!

Nous vous invitons maintenant à continuer à RESENTIR l'Amour à votre façon unique... tout en accueillant la 2e Qualité du Cœur.

### COMMENT VIVEZ-VOUS LA JOIE DANS VOTRE VIE?

Majoritairement, la Joie est conditionnelle à un événement quelconque ou à une situation provenant de l'extérieur... C'est de cette façon qu'elle est vécue dans la société actuellement, ce qui fait qu'elle est aléatoire et est expérimentée de façon sporadique dans votre vie.

Nous aimerions porter votre attention sur ces questions afin d'apporter de la **clarté** dans votre relation à la JOIE :

- Comment vivez-vous la Joie habituellement?
- Est-elle liée à une source, une personne ou à un événement externe?
- Vous donnez-vous la permission de l'expérimenter ou est-elle tellement bien enveloppée sous une couverture de tristesse et de déception que vous ne pouvez y accéder?

Nous vous proposons d'explorer votre relation à la Joie durant le mois afin de voir avec plus de clarté les habitudes, les croyances ainsi que les programmations qui filtrent votre capacité à RESENTIR pleinement la vibration de la JOIE!

### Voici une invitation toute particulière à accueillir la 2<sup>e</sup> Qualité du Cœur de l'Effet Plénitude : la Joie!!!!

Nous avons une invitation à vous faire... nous vous invitons à explorer la Joie Profonde vécue avec authenticité et sans raisons apparentes! Qu'en dites-vous?

Dans l'Effet Plénitude, la Joie prend sa source dans l'Amour et lorsqu'elle émane, elle est douce, rayonnante, charmante, enveloppante et puissante. Elle peut être douce comme une brise sur le visage ou se présenter comme un feu d'artifice!

Quoiqu'il en soit, le ressenti que nous en avons est très profond, simple et toujours présent.

La Joie Profonde est toujours disponible lorsqu'elle provient de l'intérieur de nous... même lorsque des événements plutôt tristes se produisent. Évidemment, un sentiment de peine peut se présenter à l'occasion, mais il est temporaire et il n'entache jamais la sensation de Joie Profonde qui est toujours présente et disponible.

Cette JOIE n'est nullement conditionnelle... elle débute par un choix de l'explorer et de la vivre en termes de sensations en nous, pour ensuite la partager avec les gens qui nous entourent, même s'ils n'en sont pas conscients ou même s'ils ne l'apprécient pas.

La Joie en tant que Qualité du Cœur EST et SERA toujours disponible... en la choisissant, on l'intègre en nous et elle s'ajoute à notre signal vibratoire, envoyant maintenant la vibration de l'Amour et de la Joie combinées... et comme vous le savez, vous commencerez à recevoir de plus en plus d'opportunités dans votre réalité, démontrant [le pouvoir co-créateur](#) qui réside en nous.

#### NOUS AIMERIONS VOUS POSER UNE QUESTION MAINTENANT :

*« Êtes-vous ouvert(e) à accueillir la Joie dans votre vie et à explorer son essence? »*

Voici un truc bien simple pour vous assister à l'explorer et à la RESENTIR : **sourire et danser...** Et oui! Offrir un sourire à un être aimé, à un inconnu ou à votre reflet dans le miroir ET regarder et ressentir le pétilllement émaner de vos yeux est un excellent exercice!

Même si au début, vous avez l'impression d'être un imposteur ou de vous mentir... nous vous invitons à poursuivre cette exploration en invitant la JOIE dans votre sourire... et à vous pratiquer! Comme dans n'importe quel domaine, la pratique raffine et amplifie l'effet des « résultats »!

Et maintenant... faisons place à la DANSE! Avez-vous déjà tenté de danser sur une musique rythmée et enjouée et d'être triste en même temps? Hmm... nous vous invitons à explorer cette avenue! Bien sûr, la tête vous dira sûrement que c'est stupide, une perte de temps et du vent... mais que dit votre cœur?

#### SE POURRAIT-IL QU'IL VOUS INVITE LUI AUSSI À TENTER L'EXPÉRIENCE DE LA DANSE?

Voyez-vous, le corps libère les diverses toxines mentales et émotionnelles à travers le mouvement et la danse assiste aussi à accueillir un sentiment de Plénitude et de Joie!

Alors qu'en dites-vous?

Faisons-nous une expérience ensemble?

#### L'EXPÉRIENCE D'UN SOURIRE PAR JOUR ET D'UNE DANSE QUOTIDIENNE DURANT TOUT LE MOIS?

Juste en écrivant ces mots, je souris et je danse sur ma chaise... c'est tellement enthousiasmant !!! Je me sens déjà remplie de JOIE... et vous?

Êtes-vous prêt(e) à dire OUI à cette invitation? Remplissons-nous de JOIE, laissons-la s'infuser dans nos cellules et émaner à travers nous pour assister l'Humanité à RESENTIR cette JOIE de l'Effet Plénitude!

Ensemble, assistons l'Humanité à explorer cette Joie Profonde!

Oh et puis... nous serions vraiment honorés de lire vos expériences respectives le [groupe Facebook](#) *« Retour à l'Essence du Style de Vie Ultime »*

De plus, sachez que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## Ressentir la Paix Véritable... est-ce possible en temps de chaos?

### EST-CE POSSIBLE DE VIVRE EN PAIX INTÉRIEURE ALORS QUE LE MONDE VIT DANS LE CHAOS?

#### Notre réponse : un immense OUI!

Évidemment, comme nous l'avons mentionné pour la Joie, il est certain que nous serons en contact avec des gens qui vivent beaucoup de chaos et des situations stressantes... toutefois, il est plus que possible de vivre en connexion avec le Cœur où la Paix réside... cette Paix Véritable et inébranlable.

Ce faisant, nous sommes très conscients du chaos extérieur et nous honorons absolument tous ceux qui le vivent... nous pouvons constater, sans juger, ce qu'il en est avec beaucoup de compassion. Toutefois, si nous entrons dans le chaos en pensant que c'est la seule façon d'honorer les gens qui y sont coincés, nous nous y retrouverons à notre tour... et nous ne pourrions pas vraiment les assister à voir avec plus de clarté, les opportunités de fluidité paisible qui se présentent.

Nous avons été programmés à nous positionner au même endroit que les gens que nous aimons et qui souffrent... et voyez-vous, je l'ai fait tellement souvent avant de réaliser que je n'avais aucun impact sur la réalité. En prenant conscience du fait que le stress prenait de plus en plus d'ampleur dans la vie des gens que je tentais d'aider en les rejoignant dans leurs situations chaotiques, j'ai fait un autre choix.

J'ai fait le choix de demeurer positionnée Au Cœur de la Neutralité en vivant en Plénitude... et par la suite, j'ai vu l'impact dans la vie des gens pour qui j'avais et j'ai toujours énormément d'Amour et de Compassion... mais en me positionnant côte à côte avec eux - au lieu de vouloir les sauver - j'ai commencé à voir le courage des choix différents que ces gens faisaient pour eux. Ils n'avaient plus besoin de moi! Ils étaient et sont déjà entiers et complets tels qu'ils sont à chaque instant... la seule chose à faire pour moi est de continuer à vivre en Plénitude avec les Qualités du Cœur et de regarder ces mêmes personnes avec la certitude qu'elles sont déjà entières et donc en mesure de recevoir toutes les ressources par elles-mêmes.

WoW! Cette prise de conscience a été la plus puissante de toute ma vie! Je n'avais plus à être une sauveuse - en fait, je n'étais pas « plus » que personne - nous étions tous égaux!

C'est avec cette certitude en moi que je vous invite aujourd'hui à explorer une autre Qualité du Cœur!

## Voici une invitation unique pour vous à accueillir la 3<sup>e</sup> Qualité du Cœur de l'Effet Plénitude : la Paix!

Avant d'accepter notre invitation, vous voudrez sûrement savoir ce que nous voulons dire par Paix Véritable... et c'est tout à fait légitime!

### QU'EST-CE QUE LA PAIX VÉRITABLE?

**La Paix Véritable est inébranlable... elle est solide tout en étant légère. Elle est fluide tout en étant immensément puissante. Elle est claire tout en étant harmonieuse et elle circule avec fluidité dans tout notre corps.**

Cette Paix Véritable fait partie intégrante de l'Effet Plénitude et intègre donc le signal vibratoire que nous émettons dans l'Univers et qui nous revient multiplié!

Nous en sommes donc maintenant aux 3 Qualités du Cœur de la Sphère Harmonie de l'Effet Plénitude!

Voici notre proposition pour vous assister à explorer et à partager la Paix Véritable :

### EXERCICE EN 3 ÉTAPES POUR RESENTIR LA PAIX

1. Nous vous invitons à **RESPIRER** à 3 reprises, un peu plus lentement et profondément qu'à l'habitude.
2. Nous vous proposons de **TAPOTER** (tapping) délicatement les clavicules (os situés juste à la base de la gorge) avec vos doigts – le pouce d'un côté et 2 ou 3 doigts de l'autre côté, peu importe la main utilisée - en poursuivant votre respiration lente et profonde.
3. Nous vous invitons maintenant à **FREDONNER** (humming) en inspirant lentement et à l'expiration avec la bouche fermée, permettez à votre souffle de sortir de façon audible.

**Vous pouvez visionner la vidéo disponible dans notre [groupe Facebook privé](#) pour vous guider.**

Bien évidemment, ce ne sont que des exemples que nous vous proposons... il y a plusieurs autres façons de RESENTIR la Paix... libre à vous de choisir l'option qui vous convient!

Ce que nous avons remarqué est que ce n'est pas nécessairement facile pour tous de connecter à la Paix et de la ressentir dans le corps. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons ces exercices très simples et rapides à effectuer.

Nous avons envie de vous tapoter une autre expérience à vivre ensemble !!!

### QUE DIRIEZ-VOUS DE VIVRE L'EXPÉRIENCE DE LA PAIX VÉRITABLE EN PRATIQUANT L'EXERCICE EN 3 ÉTAPES DE LA PAIX À TOUS LES JOURS, PENDANT 30 JOURS, ET AINSI LA PROPAGER À TRAVERS LE MONDE?

En participant à cette expérience, vous vivrez de plus en plus la Paix Véritable dans tous les domaines de votre vie ET vous en ferez bénéficier les gens qui vous entourent ainsi que l'Humanité dans son entièreté.

Et bien sûr, ce serait une grande joie pour nous de lire vos expériences respectives dans le [groupe Facebook privé](#)!!!

De plus, sachez que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).





## L'Appréciation de l'Expérience Humaine dans toutes ses facettes... est-ce possible?

Après avoir exploré la sphère Harmonie avec les Qualités du Cœur suivantes : Amour – Joie – Paix... il est maintenant temps d'explorer la 2e sphère de l'Effet Plénitude, soit celle de la Vitalité!

La Vitalité physique certes, mais aussi la Vitalité de l'esprit qui nous ouvre à recevoir les inspirations avec clarté et nous offre l'énergie requise pour accomplir nos projets avec fluidité et légèreté.

### En plongeant au cœur de la sphère Vitalité, nous découvrons sa 1<sup>re</sup> Qualité du Cœur : l'Appréciation!

La majorité du temps, l'Appréciation est vécue de façon très conditionnelle. Nous sommes reconnaissants et apprécions un événement, un bien matériel ou une personne... lorsque ledit événement nous fait vibrer, lorsqu'un bien matériel entre dans notre vie ou lorsqu'une personne pose une action envers nous qui nous comble de l'extérieur.

Toutefois, cette façon d'expérimenter l'Appréciation nous amène toujours dans un cercle rempli d'attentes et lorsqu'elles ne sont pas comblées, nous vivons de la déception, de la frustration, du découragement ou même de la colère.

Définissons maintenant la signification de l'Appréciation dans la Neutralité.

L'Appréciation vécue dans le Cœur ressemble à ceci... on ouvre les yeux le matin et on est déjà reconnaissant du succès que notre réveil représente! Ça peut sembler utopique, voire même « fleur bleue », toutefois, c'est très réel lorsque nous vivons dans le Cœur et la Plénitude.

Notre degré d'appréciation augmente constamment... on la ressent dans notre corps lorsqu'on accomplit diverses activités, comme se lever du lit, préparer le déjeuner, prendre une douche, se brosser les dents... bref, vous voyez le topo! C'est déjà tellement magnifique de pouvoir bouger avec notre corps.

Je me souviens très clairement des années où ma fille était en fauteuil roulant et qu'elle avait beaucoup de difficulté à se mouvoir. Durant la nuit, elle portait des orthèses aux mains/bras et aux pieds/jambes afin d'éviter qu'ils se déforment encore plus. Elle vivait alors avec de l'arthrite rhumatoïde systémique sévère.

Alors la première chose qu'elle prenait conscience à son réveil était la douleur des membres ankylosés, déformés par l'inflammation... et le fait qu'elle devait m'attendre pour se lever. Je lui retirais ses orthèses et l'installais dans un bain pour que ce soit plus facile et fluide de commencer à bouger légèrement.

Alors, de par notre expérience, nous sommes très conscientes que se lever par soi-même et se préparer pour la journée est un réel succès!

Ceci étant dit... il n'est pas nécessaire de vivre des situations extrêmes comme celle-ci pour choisir d'APPRÉCIER la vie à chaque instant... non pas de par ce qu'elle nous apporte en provenance de sources externes, mais simplement pour l'opportunité que nous avons d'expérimenter notre vie quotidienne à travers tous nos sens.

Admirer la nature, entendre le rire d'un enfant, prendre un bébé dans nos bras, se blottir contre une personne aimée, goûter les diverses saveurs disponibles, sentir le parfum des fleurs ou l'odeur d'huiles essentielles ou même de la mer. Et vous conviendrez avec moi que ce ne sont que de simples exemples de tout ce qui est disponible.

## L'IMPACT DE NOTRE SIGNAL VIBRATOIRE

L'Appréciation de notre vie quotidienne telle qu'elle est en ce moment - que ce soit la voiture que nous conduisons, l'argent qui nous permet de nous procurer de la nourriture, des vêtements et une foule d'objets adoucissant notre vie et bien plus encore - ouvre la porte à plus d'abondance mais seulement lorsque nous cessons de vouloir toujours plus, plus, plus ET que nous n'avons plus besoin de sources externes pour vivre pleinement, pour nous sentir à la hauteur, pour démontrer notre succès et notre performance !!!!!

C'est un paradoxe souvent incompréhensible pour le mental que de nous rendre accessibles à toutes les ressources du buffet de la vie en cessant de retenir le besoin d'être comblés de l'extérieur. Ce serait tellement plus simple et agréable, n'est-ce pas de RECEVOIR tout ce dont nous avons besoin - ou plutôt ce que nous croyons avoir besoin pour nous sentir satisfaits et comblés - AVANT d'exprimer notre Appréciation?

Ce n'est toutefois pas la façon dont l'Univers fonctionne pour être réellement comblés de l'intérieur. Car lorsque nous attendons après des sources externes pour être heureux, nous sommes souvent déçus, ou bien nous travaillons fort pour nous permettre toutes sortes de gâteries qui nous font plaisir et nous comblent, mais de façon très éphémère. Ce sera toujours à recommencer et ça prendra toujours PLUS pour ressentir les mêmes sensations grisantes de la réussite.

Ce pattern débute souvent avec un weekend où on a tellement besoin de se détendre pour décompresser, on va se dire qu'on mérite une gâterie ou une autre... que ce soit un verre de vin, un achat compulsif ou des sorties tellement arrosées que ça prend quelques jours à s'en remettre.

Ensuite, ça devra être quelque chose de plus grand... donc... un bijou ou une montre à prix « raisonnable » mais c'est parfait, car on le mérite bien! Ensuite, ce sera encore des bijoux et des montres mais qui augmenteront de prix considérablement.

Ensuite, ce sera une voiture... et très rapidement, ça prendra une voiture de luxe dans les 6 chiffres pour nous satisfaire... ou une maison, un condo, un loft, etc.

Je suis certaine que vous saisissez bien la progression des désirs pour combler les besoins du mental/ego. Et vous savez, tous les objets que j'ai mentionnés plus haut sont neutres. C'est la motivation derrière et l'attachement à ces objets qui alourdissent l'expérience et qui nous amènent à tourner dans un cercle sans fin, toujours en quête du plus, plus, plus.

L'Univers est toujours en EXPANSION... alors il fera prendre de l'expansion à des besoins de façon constante, car l'Univers prend notre signal vibratoire qui est émis, lui fait prendre de l'expansion et revient vers nous, multiplié. Plus nous avons besoin de sources externes pour combler nos désirs de nous sentir à la hauteur et d'être reconnus par nos pairs, plus nous construisons un puits sans fond où la satisfaction sera de plus en plus éphémère.



## SE RENDRE ACCESSIBLE AU BUFFET DE LA VIE

Avez-vous envie d'une autre alternative? Et si vous choisissiez d'être comblés de l'intérieur à partir de maintenant, avec la vie que vous vivez présentement? Si vous choisissiez de porter votre attention sur les petits détails que vous appréciez?

Je me souviens d'une période dans ma vie où les seuls détails que je pouvais réellement apprécier, étaient le sourire d'un étranger et la flamme de la chandelle que j'allumais au souper. Tout le reste était vraiment difficile... mais j'avais saisi que l'appréciation et la gratitude étaient une clé très importante.

### Et puis, peu à peu, les choses ont commencé à changer pour moi...

- J'ai rencontré Bernard et nous vivons un amour tellement profond depuis plus de 25 ans maintenant.
- Je me suis ouverte à recevoir une ressource magnifique qui a assisté ma fille de façon majeure dans son rétablissement vers la santé.
- J'ai débuté une entreprise qui m'a ouvert les portes de la prospérité.
- Et maintenant, j'assiste l'Humanité à prendre conscience que ce choix est aussi disponible pour chaque humain.



Tout a commencé par une ouverture de mes horizons, un seul degré de vision supplémentaire... pour ensuite ouvrir encore plus et encore plus.

En choisissant consciemment de porter notre attention sur ce que nous apprécions réellement, notre signal vibratoire se modifie... au lieu d'envoyer un signal de manque qui prendra inévitablement de l'expansion, nous envoyons un signal d'appréciation... et que se passe-t-il à ce moment? Nous recevons toujours plus de situations et d'expériences nous faisant ressentir l'Appréciation.

Il suffit d'un seul choix... un seul! Choisir l'Appréciation, c'est nous rendre ACCESSIBLES à toutes les ressources disponibles dans le buffet de l'Univers!

Alors voilà!!!! C'est ce que nous vous souhaitons de tout Cœur!

Et évidemment, si vous avez envie de nous partager vos expériences dans le [groupe Facebook privé](#), nous serions honorés de vous lire.

De plus, sachez que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## Et si le Courage était simplement un rappel de l'âge du Cœur (cœur-âge)?

Nous sommes maintenant bien engagés dans la 2e sphère de l'Effet Plénitude - la Vitalité! Et nous allons maintenant plonger au cœur de la 2e Qualité du Cœur, soit celle du Courage!

Lorsque nous saisissons profondément l'essence du Courage comme Qualité du Cœur, nous ne le vivons plus du tout de la même façon.

Le courage est très souvent perçu comme ardu et difficile, demandant de retrousser nos manches pour le combat à venir, surmonter des obstacles ou pour faire face à divers conflits ou réagir face à l'adversité.

Toutefois, si nous retournons à la racine, donc à l'essence, du mot COURAGE, il représente le retour à l'âge du cœur... ce qui apporte beaucoup de fluidité et de légèreté qui ne se retrouvent pas dans la croyance populaire actuelle.

Le courage dans la croyance populaire est souvent perçu comme une qualité à développer. Toutefois, si on regarde la nature de cette qualité, elle est polarisée. Nous avons le courage d'un côté et la couardise ou la paresse de l'autre.

Dans notre société, l'effort est grandement valorisé. Combien de fois j'ai entendu mes parents me dire : « Si tu veux quelque chose dans la vie, retrousse tes manches et travaille fort! » Donc en d'autres mots... aie le courage de faire des efforts et de faire arriver les choses! Et ceux qui ne le faisaient pas étaient automatiquement des paresseux. Hmmm... disons que je n'avais pas du tout envie d'être paresseuse!

Lorsque le courage est utilisé dans cette conscience de dualité/polarité, il est effectivement fort possible d'arriver à nos fins... mais à quel prix! Nous ne sommes pas conscients que l'envers de la médaille se présentera, tôt ou tard, pour frapper à notre porte. Donc, nous aurons eu le courage de travailler et nous aurons atteint notre objectif, pour voir s'écrouler un autre aspect de notre vie. Ça m'a pris beaucoup de temps, d'études et plusieurs expériences douloureuses pour réellement saisir l'essence de la dualité/polarité.

Mais à partir du moment où j'ai vraiment compris comment la polarité fonctionnait et à quel point ce n'était pas nécessaire de ramer toujours à contre-courant, avec effort et acharnement pour réussir... j'ai commencé à relaxer, à ouvrir mes horizons et à expérimenter la vie d'une toute autre façon. En fait, avant de retourner à la nature intrinsèque du Courage vécu dans la Neutralité, je ne faisais que survivre.

Et c'est un pattern que nous voyons fréquemment, autant chez nos clients, amis et membres de la famille, qui ont appris à se retrousser les manches et à vivre avec courage. Le courage de se dépasser et de toujours aller plus loin, certes... mais avec tellement d'effort qu'ils se découragent ou vont jusqu'à l'épuisement total avant de faire un autre choix.

## ET SI LE COURAGE – L'ÂGE DU CŒUR – ÉTAIT INTIMEMENT LIÉ À NOTRE STYLE DE VIE ULTIME?

Lorsque nous choisissons de vivre le Courage dans la Neutralité, tout devient plus simple et fluide. Évidemment, ça ne veut pas dire de s'asseoir en attendant que tout se place, sans avoir à intervenir. Toutefois, nous n'avons pas à poser autant d'actions avec frénésie et nous choisissons d'apprécier autant l'expérience du parcours que la destination finale. Quelques actions inspirées et posées avec Courage, donnent de superbes résultats!

Le Courage est intimement lié à l'Appréciation que nous avons explorée dans le texte précédent. Le Courage de vivre chaque instant dans l'Appréciation de CE QUI EST... sans avoir besoin que les choses soient différentes pour être heureux.

### Le Courage, c'est aussi :

- de dire OUI à notre cœur, même si ça fait peur et que le mental ne comprend pas.
- de faire le [voyage de 18 pouces de la tête au cœur](#).
- de faire le premier pas lorsqu'une opportunité qui fait vibrer notre cœur se présente à notre porte.
- d'explorer et d'exprimer les Qualités du Cœur.
- de choisir de partager et de s'exposer dans notre unicité.
- de reconnaître la distinction entre les besoins et les désirs de l'ego et l'accueil du Cœur.
- de s'honorer et d'honorer l'expérience de chacun.

Je me souviens que lorsque ma fille était malade, certaines personnes n'étaient pas d'accord avec les choix que je faisais car ils n'étaient pas couramment véhiculés dans la société... est-ce que j'avais peur? Évidemment... toutefois, à chaque fois que je consultais mon Cœur et que je suivais sa guidance, nous avançons. Et aujourd'hui, avec le recul, on voit à quel point mon Cœur m'a guidée avec son intelligence innée et sa sagesse profonde.

Soyons clairs toutefois... je ne repoussais pas une sorte de médecine pour en accueillir une autre. Je me suis rendu accessible à toutes les ressources qui étaient disponibles et c'est dans cette neutralité que nous avons vécu cette expérience.

Si j'avais voulu utiliser le courage comme il était et est encore fréquemment utilisé, je serais montée aux barricades et j'aurais voulu combattre... alors que je revenais toujours à mon Cœur, même si les commentaires autour de moi auraient pu être interprétés comme étant négatifs.

En ayant dit OUI au Courage du Cœur, les obstacles se repoussaient d'eux-mêmes, je n'avais pas à les combattre. Même chose pour les conflits qui auraient pu émerger si j'avais voulu faire face à l'adversité.

Alors encore une fois... ce que je vous propose, je l'ai vécu. Je connais la différence et surtout, le pouvoir incommensurable du CŒUR! Le Cœur n'est pas faible... il a une puissance inouïe! Il ne s'agit que de l'écouter... et écouter notre Cœur, est la plus grande démonstration du Courage exprimé à son plus haut potentiel!

Voici maintenant notre invitation pour vous... et si, à chaque jour, au lieu de réagir à toutes les stimulations externes, vous consultiez votre cœur? Même si au début, vous ne savez pas vraiment qui parle entre le mental et le cœur, soyez conscients qu'avec la pratique viendra la maîtrise!

Et encore une fois, vous êtes les bienvenus pour partager vos expériences dans le [groupe Facebook privé](#), nous vous lirons avec beaucoup de joie!

De plus, sachez que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## Et si la LÉGÈRETÉ était accessible à tous les jours... la choisiriez-vous?

### Nous voici maintenant à la 3<sup>e</sup> Qualité du Cœur de la sphère Vitalité... la Légèreté!

Vivre notre quotidien avec légèreté semble tellement une utopie lorsque nous sommes coincés dans le métro-boulot-dodo ou bien que nous sommes engagés dans une quête sans fin de succès, de performance et de réussite... En plus de prendre le fardeau du monde sur nos épaules !!! En fait, cette notion est tellement éloignée de la réalité de la majorité des gens, qu'elle semble impossible, voire même illusoire.

La lourdeur s'est imprégnée dans presque toutes nos activités, du lever jusqu'au coucher, avec très peu de périodes de pause entre les deux. Et même nos pauses sont régulièrement remplies de soucis ou de préoccupations. Mais dites-moi... est-ce la vie? Est-ce réellement le style de vie que vous souhaitez vivre?

Se pourrait-il que la vie puisse être vécue avec légèreté tout en accomplissant nos activités quotidiennes, en célébrant des relations harmonieuses, en manifestant nos inspirations avec vitalité sans oublier l'accueil de l'expansion de notre [prospérité à tous les niveaux](#)?

Wow! Oh! Prenons une pause ici pour bien relire ce qui précède!

#### **DONC, EST-CE POSSIBLE DE VIVRE AVEC LÉGÈRETÉ :**

- En accomplissant nos activités quotidiennes?
- En célébrant des relations harmonieuses?
- En manifestant nos inspirations avec vitalité?
- En accueillant l'expansion de notre prospérité?

Et bien... la réponse est un OUI bien vibrant !!! La Légèreté est un CHOIX... c'est un état de conscience et une ouverture au-delà de ce que vous connaissez peut-être jusqu'à maintenant.

Évidemment, cette transition requiert d'ouvrir nos horizons et d'explorer des avenues différentes... car si nous continuons à faire les choses de la même façon que nous les avons toujours faites en espérant des résultats différents... nous risquons d'être déçus, n'est-ce pas?

## *Explorons ensemble chacun des items précédents :*

### **ACCOMPLISSEMENT DE VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES**

Dans un premier temps, je vous invite à regarder votre horaire et à retirer les éléments qui ne vous font pas vibrer et qui ne sont pas requis pour conserver une harmonie intérieure, familiale et professionnelle. Vous aurez sûrement la possibilité d'alléger votre calendrier et d'utiliser le temps qui était dédié à accomplir ces tâches à autre chose... comme par exemple, une session de respiration, de yoga, un breuvage en bonne compagnie, un massage ou simplement, une période de repos.

### **CÉLÉBRATION DES RELATIONS HARMONIEUSES**

Par la suite, je vous propose de regarder vos relations et de cesser de retenir le contrôle ou la peur pour les gens que vous aimez... ainsi, ils se sentiront plus libres, voleront de leurs propres ailes et seront beaucoup plus légers et heureux. Il en sera de même pour vous.

### **MANIFESTATION DE VOS INSPIRATIONS AVEC VITALITÉ**

Et si vous choisissiez de créer de l'espace entre vos pensées afin d'accueillir des inspirations générant de l'enthousiasme en vous? Ceci requiert aussi de prendre conscience de l'état actuel du mental... Est-il embourbé, ressemble-t-il à un hamster qui court? Et s'il était temps maintenant d'accueillir un peu plus de silence entre vos pensées?

### **ACCUEIL DE L'EXPANSION DE VOTRE PROSPÉRITÉ**

Et maintenant, que diriez-vous de cesser de vivre avec la peur de ne jamais en avoir assez... de ne pas réussir à la hauteur de vos aspirations... ou de constamment être déçu(e) de ne pas ENCORE être à l'endroit où vous aimeriez vous trouver? Que vous vous retrouviez à n'importe quel endroit sur l'échelle d'abondance, la peur, la déception et le contrôle créeront des barrières de lourdeur autour de vous et vous empêcheront d'accéder à toute la prospérité disponible pour vous et ce, avec légèreté.

Après avoir constaté la réalité actuelle de vos activités, de vos relations, de vos inspirations ainsi que de votre prospérité... si vous avez envie de faire un pas de plus, nous vous proposons de prendre une photo sensorielle de votre être, c'est-à-dire de ressentir ce qui se passe dans votre corps, vos pensées et vos émotions.

Le ressenti vous fera prendre conscience de façon encore plus prononcée à quel point vous vivez votre vie avec des zones de lourdeur conscientes et inconscientes et ce, afin que vous puissiez modifier votre parcours et ainsi, choisir une autre avenue.

## EXERCICE

### PRISE D'UNE PHOTO SENSORIELLE

Je vous propose un exercice bien simple pour prendre conscience de votre état d'être actuel. Car avant de choisir la **Légèreté**, il importe de repérer les zones de lourdeur en vous.

#### Premièrement :

Prenez un moment pour ressentir les zones de lourdeur dans votre corps, c'est-à-dire les tensions présentes. Partez de la tête pour descendre doucement vers le cou, les épaules, le dos et la colonne vertébrale, le thorax, l'abdomen, les bras jusqu'aux mains, le ventre, le bassin, les jambes jusqu'aux pieds.

#### Deuxièmement :

Visitez vos pensées. Sur quoi votre mental porte-t-il son attention? Avez-vous des pensées de manque ou d'effort à fournir, ou bien des attentes qui tournent en boucle créant de l'insatisfaction? Ou encore des limites bien présentes dans lesquelles vous tournez sans cesse?

#### Troisièmement :

Terminons par les émotions maintenant. Avez-vous tendance à vivre des inquiétudes, de l'impatience ou de la colère? Peut-être avez-vous honte d'une situation dans laquelle vous vous trouvez ou avez-vous constamment peur d'échouer ou de ne pas atteindre vos objectifs?

Le premier « scan » consiste à repérer les zones de lourdeur (ressenti) dans votre corps, vos pensées et émotions.

---

### RESPIRATION

Une fois que c'est fait et que vous avez une photo sensorielle de vous-même... vous pouvez faire une pause et RESPIRER pour faire circuler les zones de lourdeur... jusqu'à ce que l'intensité de la lourdeur diminue de plus en plus... jusqu'à ce qu'il ne reste que des résidus.

Durant la respiration, vous pouvez inviter la Légèreté en vous, en faisant le même trajet emprunté pour repérer les zones de lourdeur, mais cette fois-ci, en accueillant la **LÉGÈRETÉ**.

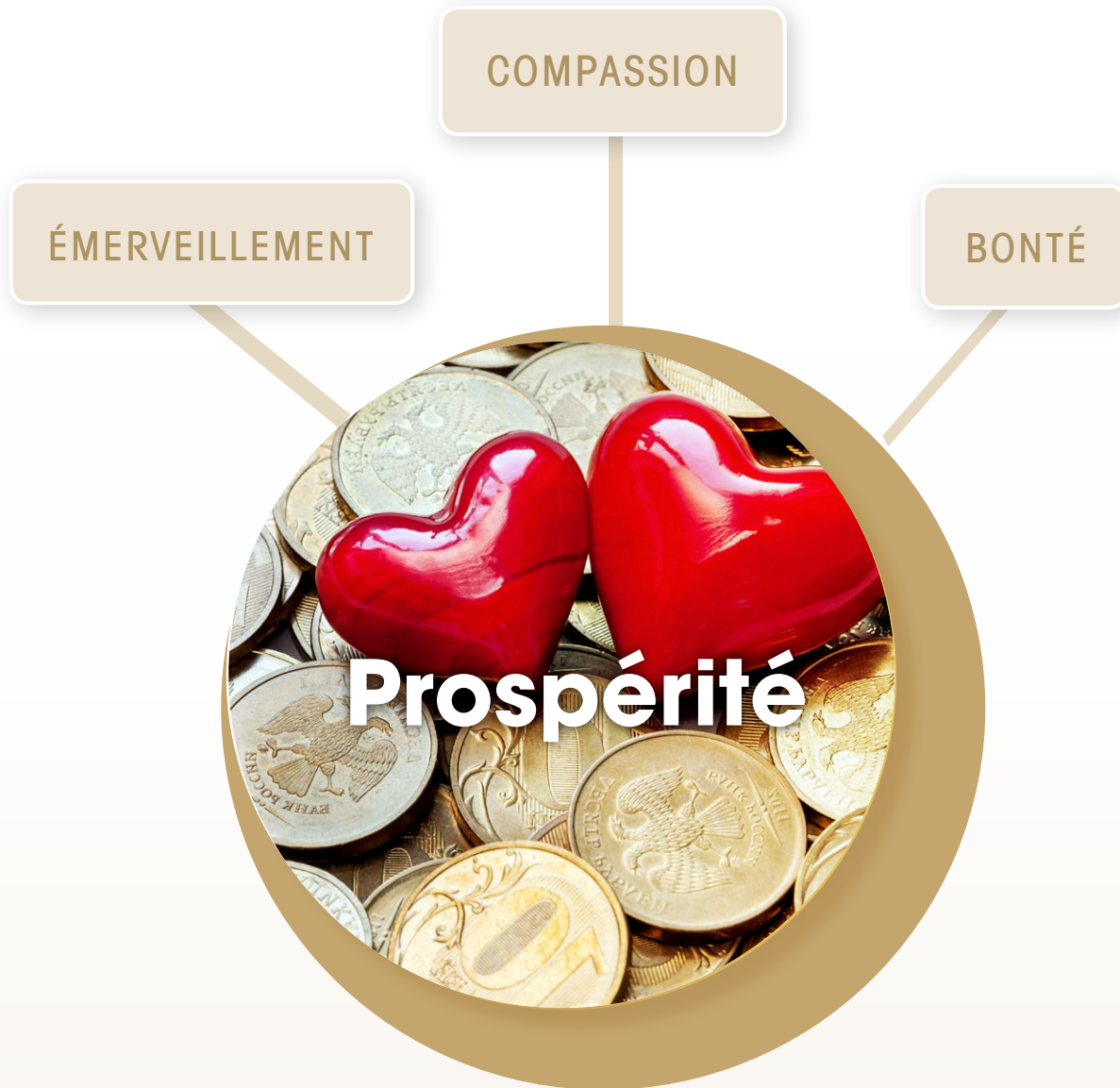
Ceci est un exercice très simple à faire... Nous vous invitons à le pratiquer à diverses reprises durant le mois et à nous partager vos découvertes... et surtout, votre accueil de la **Légèreté!**

Évidemment, ce ne sont que quelques pistes à explorer que nous vous proposons dans le cadre de ce eBook. Toutefois, ces quelques invitations peuvent avoir un impact important dans votre vie, si vous choisissez de dire OUI, bien sûr!

Sachez que vous êtes toujours les bienvenus dans le [groupe Facebook privé](#) pour partager vos expériences. C'est toujours une joie pour nous de vous lire.

De plus, nous vous rappelons que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Coeur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Coeur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).





## La Compassion... c'est l'Amour en Action!

### Nous voici maintenant à la 1re Qualité du Cœur de la sphère Prospérité... la Compassion!

La Compassion est tellement puissante lorsqu'elle est alignée avec le Cœur et est libre de toutes formes de jugement, comme la pitié, l'arrogance ou un sentiment de supériorité par exemple.

En Occident, nous avons une nette tendance à interpréter la Compassion comme un acte de bonté teintée de pitié. Il n'est donc pas étonnant de la voir être rejetée constamment. À maintes reprises, nous avons été témoins de cette réalité où un participant(e) à un programme recevait la « compassion » d'un(e) autre et au lieu de créer une ouverture et un accueil, on pouvait clairement ressentir une fermeture, de la frustration et voire même de la honte de ne pas être à la hauteur.

Nous aimerions donc vous proposer une autre approche... une approche véhiculée en Orient et qui danse admirablement avec la Neutralité.

#### **VOICI DONC CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS :**

##### **Les 3 étapes de la Compassion**

1. Reconnaître la situation, la douleur ou la souffrance (la nôtre ou celle d'autrui).
2. Sans la juger comme négative ou positive ET sans attachement à un résultat.
3. Tout en accueillant une manifestation concrète encore plus grande.

#### **REGARDONS MAINTENANT CES ÉTAPES UNE À LA FOIS :**

##### **1. Reconnaître la situation, la douleur ou la souffrance (la nôtre ou celle d'autrui).**

Reconnaître la situation, la douleur ou la souffrance signifie « constater » les faits de façon neutre, que ce soit la nôtre ou celle d'autrui. Évidemment, lorsque nous sommes coincés dans nos émotions cristallisées tout en pensant que nous sommes victimes de la vie ou des autres, c'est pratiquement impossible d'être en neutralité.

Nous vous invitons donc à accueillir les émotions qui remontent en respirant un peu plus lentement et profondément qu'à l'habitude, afin de leur permettre de se dé-cristalliser et de commencer à bouger en vous. Il se pourrait que vous ressentiez un inconfort, toutefois, nous vous proposons de poursuivre. La respiration créera un peu plus d'espace en vous afin d'être en mesure de regarder objectivement la situation dans laquelle vous ou vos proches vous trouvez actuellement.



## 2. Sans la juger comme négative ou positive ET sans attachement à un résultat.

Une fois que vous êtes en mesure de reconnaître la situation, la douleur ou la souffrance telle qu'elle est, la deuxième étape consiste à n'avoir aucun jugement, ce qui signifie ne pas apposer une étiquette de situation négative ou positive. Comme par exemple, « Ah... *pauvre (nom de la personne), elle n'est vraiment pas chanceuse. On dirait que la malchance court après elle.* » Ou bien « Ah!!!! *Pourquoi la chance est toujours là pour les autres et pas pour moi?* »

### ET

Cette deuxième étape consiste aussi à n'avoir aucun attachement au résultat final; c'est-à-dire de ne pas tenter de contrôler ou de manipuler la situation dite négative. Cette étape requiert d'être en paix avec la situation, la souffrance ou la douleur et de l'accueillir comme une opportunité d'expansion... pour nous ou pour les autres.

## 3. Tout en accueillant une manifestation concrète encore plus grande.

Accueillir une manifestation concrète encore plus grande signifie que tout en étant en paix avec ce qui est, vous êtes ouverts à un dénouement fluide, simple et harmonieux, amenant plus d'expansion dans la vie de tous.

Éventuellement, vous ressentirez une paix de plus en plus profonde en vous et la réelle Compassion... l'Amour en Action... pourra être présente sur une base quotidienne dans votre vie.

Comme vous le savez déjà, la maîtrise vient avec de la pratique! Nous vous invitons donc à pratiquer l'exercice précédent à plusieurs reprises à chaque semaine, afin de développer de nouveaux points de repères en vous – dans votre ressenti – et dans vos relations. Vous regarderez les situations avec de nouveaux yeux, avec les yeux du Cœur en Compassion, ce qui aura un impact majeur dans votre vie.

Automatiquement, votre [signal vibratoire](#) augmentera pour circuler avec plus de vitesse en ayant aussi une plus grande portée. Ce faisant, vous vous ouvrirez à recevoir plus de ressources disponibles pour vous, car la fréquence de votre signal servira de « clé » énergétique pour accéder au buffet de toutes les ressources de la vie!

La Compassion envers soi-même et les autres est un pivot nous permettant d'ouvrir nos horizons de quelques degrés et ainsi, de vivre à travers le Cœur, à chaque instant.

Cette Qualité du Cœur est tellement vaste que nous pourrions aborder beaucoup plus de facettes. Toutefois, nous vous proposons de débiter par vous amuser avec l'exercice de Compassion et de l'expérimenter dans votre quotidien.

Sachez que vous êtes toujours les bienvenus dans le [groupe Facebook privé](#) pour partager vos expériences. C'est toujours une joie pour nous de vous lire.

De plus, plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à joindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## L'Émerveillement : réalité ou utopie?

Nous voici maintenant à la 2e Qualité du Cœur de la sphère Prospérité... l'Émerveillement!

L'Émerveillement est très souvent perçu comme une illusion, un conte de fée ou une utopie. Mais est-ce réellement le cas?

Je vous propose de découvrir ensemble la réelle nature de l'Émerveillement vécu dans la Neutralité... ça vous tente?

Si l'Émerveillement combinait un sentiment d'admiration, de surprise, de joie et d'appréciation? Est-ce que ça pourrait faire du sens pour vous... afin de vous ouvrir à toute sa puissance?

Un sentiment d'Émerveillement qui infuse notre [signal vibratoire](#) a un pouvoir immense sur toutes les manifestations concrètes de notre vie !!!

### VOYONS LES 4 COMPOSANTES DE L'ÉMERVEILLEMENT PLUS EN DÉTAILS :

#### Admiration

L'admiration crée une ouverture à voir au-delà de ce à quoi nous sommes habitués. Elle assiste donc à ouvrir nos horizons et à accéder à plusieurs degrés de vision supplémentaires.

L'admiration provoque un sentiment de joie et d'épanouissement devant ce que nous considérons comme étant beau et grand, comme par exemple devant la nature qui prend toujours de l'expansion, année après année, et qui nous touche en partant de l'infiniment petit – comme une toute petite fleur ou un embryon - jusqu'à l'infiniment grand – comme Les Rocheuses ou les océans.

#### Surprise

Lorsque nous sommes surpris par un événement, une invention, la grâce d'une symphonie, une action inspirée, la nature, une personne ou quelque chose d'inattendu, nous devenons curieux et nous ressentons comme un élan de l'intérieur à aller voir plus loin. Le sentiment de surprise nous assiste à accueillir l'inattendu, donc à croître et à prendre de l'expansion.

Lorsqu'un élément de surprise survient, nous avons tendance à connecter à la curiosité du Cœur de l'enfant, tout en conservant la maturité de l'adulte. Ce faisant, nous nous rendons accessibles à ce qui est disponible avec plus de fluidité et de facilité. Bref, nous sommes inspirés à continuer à découvrir et à apprécier la vie.

### Joie

La joie est une des Qualités du Cœur que nous avons déjà abordées. Comme nous l'avons mentionné, en choisissant d'expérimenter la joie authentique et inconditionnelle, nous nous ouvrons à une richesse inestimable.

Elle peut se présenter comme une couverture douce, aimante et enveloppante ou comme un feu d'artifice. Elle instille un sentiment de liberté, de profondeur et de légèreté en nous, créant une étincelle d'harmonie et de vitalité. Notre vie se remplit donc d'une multitude de moments riches et d'expériences amusantes!

### Appréciation

L'appréciation est très souvent vécue de façon conditionnelle... lorsqu'un événement se produit ou lorsque nous recevons un bien, un service ou quoi que ce soit provenant d'une source externe. Nous l'avons visitée aussi dans les pages précédentes en tant que Qualité du Cœur.

Toutefois, si nous choisissons d'introduire la vibration de l'appréciation de TOUT ce qui se produit dans notre vie, telle qu'elle est en ce moment, avec ce que nous interprétons comme étant négatif ou positif, nous ouvrons toutes grandes les portes du buffet de l'Univers pour ainsi accueillir de plus en plus tout ce qui nous fait vibrer!

Voici donc en quelques mots l'essence de **l'Émerveillement** et de toute sa puissance!

Nous savons tous que la conscience précède nos choix... mais il n'y a rien de tel que de vivre une expérience concrète afin de ressentir sa puissance en nous et dans notre vie, pour intégrer ces nouveaux choix dans notre quotidien.

*Nous aimerions vous proposer un exercice  
d'intégration de l'Émerveillement...  
qu'en dites-vous?*

## EXERCICE « INTÉGRATION DE L'ÉMERVEILLEMENT »

À tous les jours ou quelques fois par semaine, nous vous proposons de vous amuser avec la 2e Qualité du Cœur de la sphère Prospérité, soit l'Émerveillement!

L'Émerveillement vécu avec sincérité et RESENTI dans le Cœur et le corps est précurseur d'une prospérité grandissante... le saviez-vous? Intéressant, n'est-ce pas?

Alors pour vous assister à apprivoiser l'Émerveillement, nous vous invitons à choisir une de ses 4 composantes (admiration, surprise, joie ou appréciation) soit celle qui est la plus simple et la plus facile d'accès pour vous, et à l'explorer durant toute la journée.

**Vous pouvez choisir vos sujets à l'avance, selon vos expériences actuelles, comme par exemple :**

- La nature
- Un enfant
- La technologie
- L'architecture
- La planète
- Un bébé
- Le corps humain
- La musique
- La science
- Ou tout autre sujet

**Une fois votre sujet choisi, nous vous invitons à le garder à l'esprit durant toute la journée et à l'explorer à travers, soit :**

- L'admiration
- La surprise
- La joie
- L'appréciation

Et à la fin de la journée, nous vous invitons à prendre un moment pour honorer votre expérience et à RESENTIR la composante choisie ainsi que l'Émerveillement.

Ce simple exercice est tellement puissant, car il vous assistera à connecter de plus en plus à l'intelligence et à la sagesse de votre Cœur, à harmoniser la tête et le Cœur et à vous ouvrir à de multiples ressources, à accueillir une [prospérité grandissante](#) et ainsi, à apprécier votre expérience humaine à son plus haut potentiel.

**L'Émerveillement vécu dans la Neutralité a le pouvoir de métamorphoser votre vie, non seulement à travers les manifestations concrètes, mais à travers le ressenti de votre cœur au quotidien!**

Et comme vous le savez sûrement déjà, vous êtes toujours les bienvenus dans le [groupe Facebook privé](#) pour partager vos expériences. C'est toujours une joie profonde pour nous de vous lire.

De plus, nous vous rappelons que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## La Bonté... puissance ou faiblesse?

Nous vous présentons la 3<sup>e</sup> Qualité du Cœur de la sphère Prospérité et la petite dernière, mais non la moindre, des 9 Qualités du Cœur de l'Effet Plénitude... la Bonté!

La Bonté dans notre société est souvent perçue comme de la « bonasserie », c'est-à-dire de la faiblesse et faire profiter de soi. Mais s'il en était autrement? Si la réelle Bonté du Cœur était source de grande puissance intérieure... lui offririez-vous une chance de se dévoiler à vous?

Regardons-la d'un peu plus près... Il est vrai que lorsqu'une personne est « trop » bonne, elle fait profiter d'elle, n'est-ce pas? On profite de son temps, de son énergie, de ses ressources, bref, de tout! Le point majeur à regarder ici est le mot « trop ». En anglais, nous parlons de « overcare ».

La Bonté vécue en Neutralité, c'est occuper pleinement son espace, s'honorer, être doux et tendre envers soi-même... sans tomber toutefois dans la complaisance! Ce n'est nullement une porte de sortie pour éviter de ressentir ou de faire face à toutes les situations que la Vie nous présente... mais plutôt une façon de les accueillir avec grâce.

*Pour apporter plus de clarté, que diriez-vous d'adresser les composantes de la Bonté, une à la fois :*



## 1. OCCUPER PLEINEMENT SON ESPACE

Mais que veut dire « occuper pleinement son espace », Sylvie? C'est une question que j'entends très souvent. Et ma réponse est toujours aussi simple... ça veut dire libérer les liens d'attachement que nous avons créés au fil du temps avec les gens que nous aimons (ou aimerions voir disparaître de notre vie) et les différents biens matériels qui nous accompagnent depuis longtemps, comme par exemple notre demeure, des bijoux et des photos de famille ou n'importe quel objet si « cher à notre cœur ».

Ouf! Ça semble beaucoup, n'est-ce pas? Et c'est vraiment ce qui nous rend libres de vivre pleinement en occupant notre espace... ni plus, ni moins.

Ça ne veut pas dire de « prendre sa place »... pouvez-vous ressentir la différence entre occuper son espace et prendre sa place? Occuper son espace est fluide, léger, harmonieux, naturel... alors que pour prendre sa place, on doit faire un effort et quelquefois, repousser certaines personnes autour de nous pour éviter de nous faire envahir.

Lorsque nous occupons pleinement notre espace, nous sommes entiers et complets... Nous accueillons la Plénitude avec clarté, fluidité et légèreté. Nous ressentons la Paix et la Joie de vivre notre expérience, un jour à la fois.

## 2. S'HONORER

Cette 2<sup>e</sup> composante est intimement liée à la première... en ce sens que lorsque nous nous honorons, nous honorons les autres automatiquement. Nous les libérons des liens qui nous maintiennent prisonniers, en croyant que c'est de l'amour. L'amour offre TOUJOURS la pleine liberté... à soi-même et à l'autre.

Lorsque nous pensons que les autres ont besoin de nous pour prendre soin d'eux... et mea culpa... j'ai tellement longtemps été coincée dans cette croyance, ça devient très lourd! Mais je n'étais pas consciente qu'en prenant soin des autres, je leur retirais le privilège de faire leurs propres choix et aussi, de s'honorer eux-mêmes en posant des actions inspirées.

Sans en être consciente bien sûr, je me positionnais au-dessus d'eux, en croyant que j'étais plus forte, que je pouvais plus en prendre sur mes épaules que les autres... ahhh! De quelle arrogance je faisais preuve en me pensant supérieure, n'est-ce pas? J'étais un peu comme une auberge ayant toujours des chambres disponibles, même si ce n'était pas le cas... je disais constamment OUI et ce faisant, je ne m'honorais pas en tant qu'être unique ET je n'honorais pas chaque humain dans son unicité, non plus.

Alors qu'en m'honorant moi-même en libérant les liens de tous ceux que je maintenais dans mon environnement, j'ai commencé à ressentir de la légèreté et de la fluidité.

S'honorer est donc vivre pleinement en appréciant entièrement l'expérience humaine... la mienne, telle qu'elle est... et celle de l'Humanité, telle qu'elle est en ce moment, en sachant très bien que CE QUI EST manifesté présentement est la plus haute opportunité d'expansion pour tous! Je n'ai pas à changer qui que ce soit pour correspondre à « mes » critères de bien-être!

### 3. ÊTRE DOUX ENVERS SOI-MÊME

La douceur... quel mot épeurant, n'est-ce pas? Il représente très souvent la faiblesse ou la complaisance dans notre société. Et si la douceur était synonyme d'une grande puissance intérieure? Accueillir la douceur envers soi-même veut dire avoir de la Compassion pour nous durant notre parcours.

Durant mon enfance, je me suis fait régulièrement dire que j'étais douce comme de la ouate... mais c'était dit d'une façon péjorative, avec un jugement signifiant que j'étais trop sensible! Alors que croyez-vous que j'ai fait? J'ai tenté par tous les moyens de m'endurcir afin de faire partie de la « gang ». Mais plus j'essayais, moins je me reconnaissais et plus je souffrais jusqu'à ce que j'accueille la réelle nature de la douceur qui représente la fluidité avec laquelle l'Amour circule à travers moi, pour moi et pour l'Humanité. Et là, j'ai saisi toute la puissance de cette douceur qui accomplit ce que nous pourrions considérer comme des miracles.

Lorsque je rencontre physiquement ou virtuellement une personne... je connecte immédiatement à son Cœur. Je vois toute la beauté qui y réside! Ensuite, je vois ses couches de protection... je peux les accueillir avec douceur, car j'ai fait la même chose pour moi.

Et en même temps, il y a de la fermeté dans la douceur... ça ne veut pas dire d'être la victime de gens qui ont seulement envie d'exprimer leur douleur en jugeant et en contrôlant.

C'est plutôt l'inverse... cette douceur qui circule en nous, nous offre la puissance et la fermeté de s'honorer tout en occupant notre espace avec grâce et fluidité.

### 4. ÊTRE TENDRE ENVERS SOI-MÊME

Douceur et tendresse peuvent sembler synonymes, mais il y a une distinction dans leur essence. La douceur circule en nous avec fluidité et la tendresse est la manifestation concrète de cette douceur.

La tendresse nous permet de choisir concrètement de libérer les liens d'attachement tout en ressentant un sentiment de Plénitude. La tendresse nous invite à reconnaître que nous ne sommes jamais seuls, sans avoir besoin d'une source externe pour nous remplir.

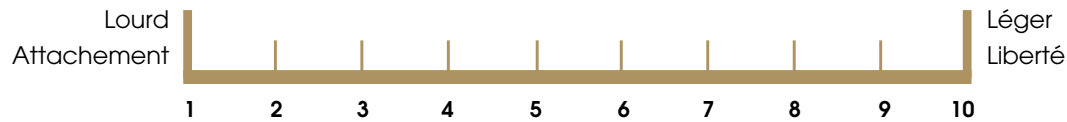
Elle regroupe les 3 autres composantes en maintenant une cohésion entre elles tout en les rendant visibles dans notre vie de tous les jours.

Elle nous offre aussi la clarté de vision sur nos pensées et nos comportements... et invite à l'authenticité et à l'intégrité du Cœur, au-delà de ce que le mental/ego pourrait nous faire croire. Cette tendresse est douce, aimante... nous honore dans notre parcours. Mais ohhhhhh qu'elle est juste et précise dans son décodage! Elle n'en laisse pas passer... même si le mental aimerait tellement avoir raison! Il y a cette petite voix qui vient du Cœur qui nous guide avec justesse... vers la réelle Bonté!

Avant de compléter, j'aimerais vous inviter à un exercice pour ouvrir et approfondir la conscience de la Bonté:

## EXERCICE DE LA BONTÉ

Pour vous assister à y voir plus clair, j'aimerais vous proposer un court exercice, très simple et puissant. Suite à la lecture des composantes de la Bonté et des quelques exemples concrets, où vous positionnez-vous par rapport à la Bonté? Vivez-vous plutôt dans l'attachement ou la liberté... est-ce lourd ou léger?



*Sans réfléchir, quel est le premier chiffre qui se présente à vous?*

## RÉSULTATS

**De 1 à 5 :** Peut-être que sans vous en rendre compte, vous prenez en charge beaucoup de gens autour de vous que vous maintenez attachés par un lien qui alourdit votre vie.

*Que diriez-vous de faire un bilan et de réaliser l'impact de tous ces liens? Si vous le choisissez, par la suite vous pourrez vous libérer et libérer les êtres chers, un à la fois et ainsi, commencer à vous honorer.*

**De 6 à 8 :** Vous avez un certain degré de légèreté mais vous continuez à demeurer « attaché(e) » aux gens près de vous ou à des objets chers. Cet état d'être peut être sournois, car comme vous avez accès à plus de légèreté, vous êtes en mesure de continuer à offrir vos ressources en temps, énergie, et argent et croire que vous êtes bien et libre.

*Si vous vous trouvez dans cet état et que vous en avez envie, je vous propose d'être doux et tendre envers vous-même et à commencer à occuper votre espace de plus en plus, tout en vous honorant et en honorant les autres.*

**De 9 à 10 :** Vous respirez sûrement avec fluidité et votre vie est légère. Vous occupez votre espace en vous honorant... et vous êtes doux et tendre envers vous-même et les autres.

Comme il y a toujours place à l'expansion, je vous invite à poursuivre votre chemin en accueillant de plus en plus de Bonté dans votre vie ainsi que toutes les autres Qualités du Cœur : Amour, Joie et Paix – Appréciation, Courage et Légèreté – Compassion & Émerveillement.

Ce faisant, vous vivrez de plus en plus votre Style de Vie Ultime en Plénitude tout en offrant aux gens qui vous entourent et à l'Humanité le choix de faire le voyage de la tête au Cœur!

Nous aimerions beaucoup lire vos commentaires dans le [groupe Facebook privé](#). C'est toujours une joie profonde pour nous de vous lire.

De plus, sachez que plusieurs expériences en lien avec chaque Qualité du Cœur vous sont offertes gratuitement à l'intérieur de l'[abonnement de base de Golden Heart Wisdom](#).

Et que diriez-vous d'explorer, de ressentir et de partager la sphère Harmonie (Amour, Joie et Paix) en compagnie d'autres personnes à travers le monde? Si le Cœur vous en dit, nous vous invitons à rejoindre la communauté de [Harmonie pour l'Humanité](#).



## IL EST TEMPS DE PRENDRE UNE PAUSE ... d'intégrer les 9 Qualités du Cœur et les 3 Sphères de l'Effet Plénitude!

### C O N C L U S I O N

*Nous voilà déjà à la fin de ce eBook sur l'exploration de l'Effet Plénitude, de ses 9 merveilleuses Qualités du Cœur, ainsi que de ses 3 Sphères, soit l'Harmonie, la Vitalité et la Prospérité, formant 12 vibrations!*

*Nous vous invitons donc à prendre un moment pour faire une pause et conscientiser toutes les expériences que vous avez vécues au cours des derniers mois à travers l'exploration des Qualités du Cœur.*

*Peut-être que votre Cœur s'est rempli d'un peu ou beaucoup plus d'**Amour**? Avez-vous remarqué plus de **Joie** dans vos activités? Avez-vous fait la **Paix** avec ce qui est, alors que vous honorez peut-être cette expérience humaine un peu différemment maintenant?*

*Peut-être ressentez-vous une nouvelle et profonde **Appréciation** pour les différentes personnes et éléments qui font partie de votre vie? Ressentez-vous le **Courage** émaner de votre Cœur lorsque vous écoutez ses murmures et faites le prochain pas dans l'inconnu? Vous sentez-vous plus solide intérieurement maintenant que vous avez intégré plus de **Légereté** dans votre vie?*

*Peut-être vous êtes-vous offert pour la première fois la Vraie **Compassion**, celle qui vient du Cœur, libre de tout jugement? Et en vivant cette expérience, cela vous a peut-être apporté l'Émerveillement?!... L'Émerveillement pour la Beauté que votre Cœur vous permet de ressentir de l'intérieur... l'Émerveillement pour l'Expérience Humaine! Ce qui vous a peut-être ensuite amené à ressentir tellement plus de **Bonté**?... Mais surtout d'une façon comme vous ne l'aviez jamais ressenti auparavant!*

---

**Nous espérons vraiment du plus profond de notre Cœur que cette  
expérience unique qu'est votre propre expérience des 9 Qualités du Cœur  
vous a fait vibrer et goûter à la Puissance de l'Effet Plénitude!**

---

*Tel que mentionné, nous vous invitons maintenant à prendre ce mois pour vous arrêter, respirer et intégrer pleinement tout ce que vous avez accueilli au cours des derniers mois à travers les Qualités du Cœur.*

*Le groupe Facebook privé est d'ailleurs une formidable plateforme pour approfondir votre expérience, accueillir l'expansion et partager Cœur à Cœur avec de merveilleuses personnes à travers le monde. Nous avons parfois l'impression que ce que nous vivons est insignifiant... mais lorsque nous osons le partager, nous réalisons souvent à quel point l'impact de notre partage sur les autres peut être grandiose!*

*Vos partages peuvent donner naissance à de magnifiques prises de conscience pour d'autres, ou inversement, pour vous! Il y a un tel pouvoir dans le partage lorsqu'il est fait à travers le Cœur! Alors, bien sûr, c'est le Cœur grand ouvert que nous vous invitons à vous joindre à nous, à partager et échanger Cœur à Cœur, à l'intérieur de notre groupe Facebook.*

*En terminant, nous avons invité chacun des membres de notre équipe à partager leur propre expérience de l'Effet Plénitude et des 9 Qualités du Cœur. Nous avons pensé que vous apprécieriez peut-être de les lire... Alors, les voici ci-dessous!*

## PARTAGES D'EXPÉRIENCES DE L'ÉQUIPE

*«L'Effet Plénitude m'a permis d'intégrer une Qualité de Présence que je n'avais jamais connue auparavant. Je suis tellement plus connectée et consciente de ce qui se passe à l'intérieur de moi et autour de moi! J'éprouve une telle reconnaissance pour chaque expérience que la vie m'offre, que l'esprit veuille ou non la catégoriser comme «positive» ou «négative». Certes, c'est une expérience assez profonde que de ressentir une profonde gratitude pour les expériences que l'esprit voudrait qualifier de «négatives», et pourtant, ce sont ces mêmes expériences qui m'ont permis de dissoudre les couches de protection et les émotions cristallisées restantes. Je me sens beaucoup plus légère et plus libre. La lourdeur avec laquelle j'étais si habituée de vivre n'est plus présente et n'a plus d'emprise sur moi. Je suis maintenant libre d'émaner et de partager chaque jour les Qualités du Cœur!»*

*- Sandy Aubry*

*«Quelle merveilleuse expérience que de ressentir chacune des Qualités du Cœur... qui au début ne voulait rien dire pour moi :)! Puis, au fil des mois, chaque Qualité a pris son sens... un petit ressenti au début qui grandissait pour atteindre une clarté au fur et à mesure plus j'intégrais leur ressenti au fil des activités de la journée. Il y a encore tant à explorer dans les subtilités de chacune. Maintenant, au lieu de lire les gens avec le mental, je peux les ressentir avec le Cœur. C'est nouveau pour moi... Écouter avec le Cœur! :)»*

*- Guylaine Giroux*

*«Le ressenti et l'intégration des Qualités du Cœur au quotidien m'apportent beaucoup de légèreté, de paix et de joie de vivre! Elles me rappellent chaque fois que j'ai le choix de mon état d'être, peu importe ce qui arrive. Elles facilitent également les prises de conscience et dissolutions des patterns qui me limitaient dans plusieurs sphères de ma vie. Toute cette expérience me permet de ressentir la Liberté d'Être, d'expérimenter la vie comme une aventure... de recevoir plein de surprises et d'expérimenter l'Abondance sous toutes ses formes!»*

*- Marie-Ève Lord*

*«Comme tout ce à quoi nous portons notre attention prend de l'expansion, porter mon attention sur les Qualités du Cœur et les explorer davantage une à une, m'a permis de les redécouvrir avec plus de profondeur et de les ressentir au quotidien. Elles ont donc occupé de plus en plus d'espace à l'intérieur de moi, ce qui en laisse beaucoup moins pour la peur, le jugement, la culpabilité. C'est beaucoup plus léger!»*

*- Suzie Villeneuve*

*«L'expérience d'intégration des Qualités du Cœur aura d'abord et avant tout été celle de prendre conscience de certains mots que je connaissais, mais qui avaient peu de signification pour moi. Des mots que je croyais comprendre avec la tête et parfois ressentir, mais qui n'avaient jamais été approfondis et vécus en expansion. L'assistance de Sylvie à prendre conscience de l'essence de chacune des Qualités du Cœur et de les intégrer une à une à travers différentes expériences et propositions est un superbe cadeau que je me suis fait. Un cadeau qui pas à pas m'amène à apprécier l'entièreté de la vie sous toutes ses formes tout en accueillant de plus en plus d'abondance sous toutes ses formes.»*

*- Eric Desroches*

*“Depuis l'accueil des Qualités du Cœur dans ma vie, je prends le temps de connecter au Cœur et de ressentir le pétilllement de chacune d'elle. Mes journées deviennent alors plus légères, plus fluides et je me sens « dans le Soleil » comme je dis souvent! Cela irradie sur les gens qui m'entourent et je vois leur visage s'illuminer. C'est vraiment wow!! Ressentir cet Effet de Plénitude au quotidien a été un magnifique cadeau dans ma vie.”*

*- Dominique Giroux*

## Voilà! Nous espérons que vous avez apprécié l'expérience de ce eBook!

*Nous vous rappelons que pour en savoir plus sur l'Effet Plénitude, ou découvrir d'autres ressources pour vous assister dans votre expansion, vous pouvez visiter le site de [GoldenHeartWisdom.com](https://www.GoldenHeartWisdom.com).*

*Avec Amour, Joie, Paix et Harmonie, Appréciation, Courage, Légèreté et Vitalité ainsi que, Compassion, Émerveillement, Bonté et Prospérité,*

*Sylvie, Bernard et l'équipe Golden Heart Wisdom*

À PROPOS DE

## GOLDEN HEART WISDOM

Golden Heart Wisdom est une plateforme de Neutralité à travers laquelle il est possible d'accueillir la CLARTÉ, la FLUIDITÉ et la LÉGÈRETÉ dans tous les domaines de la vie, et ce, avec simplicité et efficacité.

Sylvie Olivier est spécialiste en bioénergétique, certifiée Bio-Well (niveau avancé), mentore et formatrice certifiée par HeartMath. Elle et son mari, Bernard Thérien, praticien en massothérapie, assistent l'Humanité vers la dissolution d'anciens systèmes de croyances, de modes de vie, d'émotions cristallisées et d'archives mentales pour accueillir la liberté d'un style de vie harmonieux, fluide et abondant. Ils offrent des programmes de mentorats privés, des ateliers de groupe, des événements et des retraites live au Centre Golden Heart Wisdom, ainsi qu'un peu partout sur la planète.

De plus, Golden Heart Wisdom offre plusieurs ressources en ligne telles que des abonnements, des programmes, des webinaires, des produits téléchargeables ainsi que certains événements qui sont disponibles et accessibles à tous, partout à travers le monde, pour l'assistance à l'humanité.

### GOLDEN HEART WISDOM SUR LE WEB

Site Web : <https://goldenheartwisdom.com/>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/goldenheartwisdom/>

Groupe Facebook privé « Retour à l'Essence du Style de Vie Ultime » :  
<https://www.facebook.com/groups/goldenheartwisdomcommunity/>

Instagram : <https://www.instagram.com/goldenheartwisdom/>

Clubhouse : <https://www.clubhouse.com/club/heart-neutrality>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/goldenheartwisdom>

Twitter : <https://twitter.com/HeartNeutrality>

Infolettre : [s'inscrire à l'infolettre](#)

