

Oracle La Philo du Hamac

Delphine Epstein

Version Juillet 2024

Bienvenue dans les énergies du monde de La Philo du Hamac !

Ce jeu vient t'offrir un espace de connaissance, de reconnaissance et de liberté d'être. Un retour à l'essentiel, à ce que tu es vraiment au-delà de ce que tu crois être.

Il œuvre sur plusieurs niveaux : physique, psychologique, émotionnel, énergétique et spirituel.

Règle du jeu

Ce jeu contient 74 cartes.

Quand tu réduis ce chiffre, il ramène, en numérologie, au maître nombre 11. Sa vibration la plus élevée est l'éveil ou l'illumination. C'est le messager divin.

Laisse les cartes prendre soin de toi en te faisant revenir à l'essentiel.

Pose-toi pour seule intention de mettre en lumière maintenant ce que tu as besoin de voir, afin de revenir à ce que tu es.

Laisse venir intuitivement le nombre de cartes que tu souhaites tirer.

Toutes les réponses sont en toi.

Quand tu retournes les cartes, vois ce qui apparaît directement dans ton champ de conscience en fonction du mot, de l'image, des symboles, des couleurs, du numéro. Dans ta propre subjectivité. Et si besoin, ouvre le livret et ressens l'énergie derrière les mots.

Et surtout, kiffe !

1 — Intelligence émotionnelle

Sais-tu que tu n'es ni tes émotions, ni tes pensées, ni tes sensations ? Tu es bien plus que ça : ton âme souhaite s'exprimer à travers eux. Ce n'est que de l'information, qui apparaît et qui disparaît.

Si une pensée prend trop de place, répète-toi que ça n'est qu'une pensée. S'il y a une émotion, que souhaite-t-elle te dire ?

Tristesse : pose-toi et prends le temps d'accepter ce que tu ne peux pas changer. Lâche ce qui s'accroche et respire avec ça. Laisse faire le processus de deuil.

Colère : laisse l'énergie du dragon exister. Sans résister. Qu'est-ce qui souhaite s'affirmer ? Quels sont tes besoins ? Qu'est-ce qui a la sensation de ne pas être respecté ? Écoute et crée avec ça. Le dragon peut devenir licorne.

Peur : Observe la situation. Observe la sensation. Le lion est-il dans la pièce ? Si oui, fuis ! Sinon, répète : « *Ici et maintenant, tout va bien. Ici et maintenant, je suis en sécurité.* » Respire avec ça. La peur est l'opposé de l'amour. Si une situation se présente et que tu as peur, vas-y. L'alchimie se produira d'elle-même.

Dégoût : y-a-t-il quelque chose que tu ne sens pas dans la situation ? Écoute ça, ton oui, ton non. Ça ouvre dedans ou ça ferme ? Respire avec ça. S'il y a une sensation dans le corps, reste avec. Accueille-la, souris-lui et embrasse-la.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris une lettre à chaque émotion que tu ressens souvent (tristesse, colère, peur, dégoût). Demande-lui ce qu'elle veut te dire et comment elle peut t'aider à grandir.

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour reconnaître et nommer tes émotions. Visualise-les comme des nuages traversant le ciel, sans t'y attacher.

Philo du Hamac : « *Observer ses émotions, c'est se reconnecter à sa véritable nature.* »

2 – Amour/Paix/Joie

Souviens-toi, ici et maintenant, que tu es ça par essence. C'est ta véritable nature.

Tu peux synchroniser ta respiration : « *Je suis* » sur l'inspiration, « *amour paix joie* » sur l'expiration. Jusqu'à ce que ce soit ressenti, pour ne garder que le « *Je* » sur l'inspiration (pour la conscience d'Être), « *suis* » sur l'expiration (ici et maintenant).

Juste ça, juste là... souviens-toi !!!!

* * *

Proposition d'Écriture : Rédige un journal quotidien où tu notes les moments où tu as ressenti de l'amour, de la paix et de la joie.

Rituel de Transformation : Chaque matin, pratique la méditation de gratitude en te concentrant sur les aspects de ta vie qui t'apportent amour, paix et joie.

Philo du Hamac : « *Souviens-toi que l'amour, la paix et la joie sont ta véritable essence.* »

3 – Culpabilité

Que crois-tu avoir mal fait ? Qui dit ça ? Famille ? École ? Société ?

Coupable de quoi ? Qui dit ça ?

Remonte à l'origine.

Et tu sais quoi ? La culpabilité, c'est l'ego qui se prend pour dieu. Accepte que, tous les jours, tu fasses de ton mieux et que ce soit très bien comme ça. Détends-toi, et laisse la vie cocréer à travers toi.

Tu peux tapoter au niveau des clavicules, en répétant : « *Je me pardonne, j'accepte mon passé et je l'honore.* » Le faire quelques jours en se regardant avec amour devant un miroir.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les situations où tu as ressenti de la culpabilité. Explore d'où vient cette culpabilité et comment tu peux te pardonner.

Rituel de Transformation : Tapote doucement sur tes clavicules en répétant : « *Je me pardonne, j'accepte mon passé et je l'honore.* »

Philo du Hamac : « *La culpabilité est une illusion de l'ego, laisse-la partir.* »

4 — La Honte

Peu importe de quoi, accueille le trou béant.

Puis souviens-toi que tu n'es pas seule, que la honte est chez tous.

Ce sentiment est en lien avec l'estime de soi et le regard de l'Autre. « *L'avis des autres n'est que la vie des Autres.* »

Il y a un lien direct avec l'authenticité. Tu ne peux pas te montrer aux autres telle que tu es si tu te crois bourrée de défauts et indigne du lien. La honte entraîne la honte.

Ose dire ta vérité, pour éviter de surenchérir la honte, pour éviter la honte d'être malhonnête. Plus tu seras authentique et vulnérable, plus la honte s'estompera. Accepte d'être comme tu es, au-delà de ce que vont penser les gens.

Tu es parfaite telle que tu es.

Répète avec et sans honte « *Je m'aime* ».

* * *

Proposition d'Écriture : Rédige un récit sur une expérience où tu as ressenti de la honte. Note ce que tu as appris de cette expérience et comment elle t'a aidé à grandir.

Rituel de Transformation : Regarde-toi dans un miroir, répète « *Je m'aime* » et observe l'effet que cela a sur toi.

Philo du Hamac : « *Accepte ta vulnérabilité, elle est la clé de ton authenticité.* »

5 – Impuissance (apprise)

Impuissance

Et si tu remplaçais « *Je n’y arrive pas* » par « *J’y arrive déjà* » ?

Je n’y arrive pas : bonne nouvelle ! Il n’y a rien à arriver, nulle part où aller.

Cette carte peut t’indiquer que, dans une situation, tu te mets en effort, tu continues de te suradapter à l’Autre.

On pourrait parler ici de l’*Éloge de la fuite* d’Henri Laborit : c’est peut-être juste de l’information, que tu n’es pas obligée de rester là où tu es, dès lors que tu acceptes que ce n’était qu’une transition et que la suite t’attend.

Soit la joie revient ici, soit barre-toi. Tout simplement. Plus besoin de nager à contre-courant. Laisse la vie te faire goûter aux différentes saveurs, sans juger l’expérience, ni t’identifier à celle-ci. Juste accepter ce qui est, maintenant.

Impuissance apprise

Est-ce qu’il y a une situation où tu te sens immobilisée ? Impuissante ?

Remonte à l’enfance, à un moment où tu as ressenti ça, avec une figure d’autorité (père, mère, enseignant, etc.)

L’invitation ici est de reconnaître ta différence, ton fonctionnement et d’honorer ça à chaque seconde, à chaque minute. Reconnaître et accueillir son impuissance, c’est laisser le divin s’exprimer en soi. L’éviter revient à refuser la fluidité, la magie. Laisse-la être, ressens-la vraiment et laisse la magie opérer.

Il peut aussi y avoir une résonance avec des mémoires karmiques.

Par exemple, il peut y avoir une impuissance acquise dans des mémoires de « sorcières » : les dangers de mort et de rejet inscrits dans ces mémoires peuvent ainsi empêcher énergétiquement que l’autorisation à être soi s’incarne totalement.

Vois ce qui résonne, mets de la conscience et libère-toi.

Transforme « *Je n’y arrive pas* » par « *J’y arrive déjà très bien.* »

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une situation où tu t'es sentie impuissante. Réfléchis à ce que tu aurais pu faire différemment avec une perspective nouvelle.

Rituel de Transformation : Visualise chaque soir une situation où tu te sens puissante, confiante, complète. Ressens cette puissance intérieure.

Philo du Hamac : « *La reconnaissance de son impuissance est la porte vers sa véritable puissance.* »

6 – Le choix

Lâche l'idée qu'il y ait un bon ou mauvais choix.

En vérité, il n'y a pas de choix à faire. Juste se demander : « *Qu'est-ce qui est là maintenant ?* »

Suis ta vérité intérieure, qui peut bouger à chaque instant.

Reviens à ta justesse de maintenant, en fonction de tes ressentis.

Regarde de quel espace ça part : peur ou amour ? La peur peut se manifester par le manque. L'amour se manifeste depuis un espace de complétude, de confiance.

Depuis cet espace d'amour, est-ce que ça dit oui ou non ?

Parfois, il s'agit aussi d'accepter que là, maintenant, il n'y a pas de choix qui se manifeste. Et alors parce que je laisse l'idée qu'il y ait un choix à faire, une autre possibilité que je n'avais pas imaginée peut émerger.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur un choix difficile que tu dois faire. Liste les peurs et les espoirs associés à chaque option.

Rituel de Transformation : Prends un moment de silence chaque jour pour écouter ton cœur et suivre sa guidance.

Philo du Hamac : « *Chaque choix est une opportunité de suivre sa vérité intérieure.* »

7 – Reconnaissance

Attends-tu de l'amour et de la reconnaissance de quelqu'un d'extérieur à toi ? Cette carte t'invite ici à observer ce que tu t'empêches encore de faire ou d'être par peur du regard de l'Autre.

La peur du jugement, du rejet... Comme si le regard extérieur avait encore le pouvoir de te limiter en déterminant ta valeur. Ce n'est qu'un pouvoir illusoire que tu lui donnes, car, en réalité, l'avis des gens n'est que la vie des gens. Tout ce qui pourrait être dit de toi n'a aucune valeur, car c'est pris dans le prisme de l'Autre, de son histoire, de ses blessures et surtout de ses propres limitations. Ici, ce sont juste des jeux de miroirs. Alors, si effectivement tu venais à recevoir des jugements, prends-les pour ce qu'ils sont. Et, finalement, peut-être que plus tu en reçois, plus tu t'autorises à sortir de la norme et être libre. Cela peut être un bon indicateur.

Déploie ainsi la compassion pour ce grand Autre, enfermé dans la prison qu'il a créée. Retourne en ton centre et n'écoute que cette guidance intérieure, même si elle n'a aucun sens aux yeux de tous.

Finalement, inspirer l'Autre ou le mettre face à ses propres jugements, c'est pareil. On grandit ensemble dans cette danse de cocréation.

Relie-toi ici à l'équanimité = l'égalité d'âme et d'humeur.

Le cadeau du regard de l'Autre et de trouver ton ancrage dans l'amour, quoi qu'il se dise.

L'amour et la reconnaissance sont nos deux besoins fondamentaux. En fonction de ce que l'on nous a renvoyé enfant, on va toujours venir quémander cela avec l'Autre. Nous mettons entre ces mains la valeur de qui nous sommes en fonction de ce qu'on obtient, quitte à nous travestir pour cela.

Reconnais-toi, toi-m'aime, ici et maintenant. Tu es parfaite telle que tu es. Tu es l'amour. C'est désormais non négociable. « *Je reconnais la merveille que je suis ici et maintenant.* » De là je peux la partager au monde, sans attente.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les moments où tu as cherché la reconnaissance extérieure et comment cela a influencé tes actions.

Rituel de Transformation : Pratique chaque soir un exercice de reconnaissance de soi en écrivant trois choses que tu apprécies chez toi.

Philo du Hamac : « *La reconnaissance la plus précieuse est celle que tu t'offres à toi-m' aime.* »

8 — Timing Divin

Peut-être as-tu envie que les choses aillent plus vite : il s'agit à nouveau de la volonté, du contrôle.

Si tu reviens à maintenant, en sachant que le temps n'existe pas, qu'il est une construction mentale, et que la vie te soutient toujours, relâche la pression et sécurise-toi.

Laisse faire le timing divin : ce que tu désires depuis l'espace du cœur te désire aussi. Fais confiance, le meilleur est en route.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une situation où tu as senti que le timing divin était à l'œuvre. Comment as-tu ressenti cela ?

Rituel de Transformation : Chaque matin, médite sur l'acceptation du timing divin, en te répétant « *Je fais confiance au processus de la vie.* »

Philo du Hamac : « *Le timing divin apporte toujours ce dont tu as besoin au bon moment.* »

9 – Le Mental

Trop longtemps on lui a fait croire qu'il était le roi du pétrole. Il a cru à cette histoire qu'il fallait se protéger. Il élabore sans cesse des plans, soit pour trouver un plaisir immédiat, soit pour éviter de souffrir. Comment le capter ? Il adore les histoires hollywoodiennes, il adore ruminer le passé, ou flipper grave de l'avenir.

Alors, l'invitation ici est de le reconnaître, de se détendre... et de lui proposer un billet d'avion pour la Jamaïque !

Merci à toi de vouloir me protéger, mais ici et maintenant ça va... Tu as beaucoup œuvré ces dernières années, tu dois être fatigué. Tu peux te reposer. Et répète ce mantra aussi souvent que possible : « *Je souhaite que mon mental soit au service de mon cœur.* » Rendons-lui ici sa place de serviteur.

Les pensées

Elles traversent, comme le reste.

Au nombre d'environ 60.000 par jour, imagine le délire cosmique !

C'est un peu comme les nuages dans le ciel : ils sont là, ça peut t'embêter, mais toi tu es le ciel bleu qui lui, quoi que tu en penses, demeure.

Tu n'es pas tes pensées, observe-les.

Si je te demande, maintenant, quelle sera la prochaine, tu verras que tu n'as aucun contrôle là-dessus. C'est impermanent : ça apparaît, ça disparaît. C'est ok, pas besoin de s'y accrocher, juste de les accueillir et de s'en détacher, depuis la paix que tu es.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les pensées récurrentes qui te traversent chaque jour. Observe sans juger.

Rituel de Transformation : Prends quelques minutes chaque jour pour pratiquer la méditation de la pleine conscience, en observant tes pensées comme des nuages passant dans le ciel.

Philo du Hamac : « *Ton mental n'est pas toi, il est ton serviteur.* »

10 — Tu vois le délire ?

Quel est ton plus grand rêve si tu ne te sentais limitée par rien ni personne ?

Raconte ici et maintenant ton plus grand délire cosmique. Tu sais, le truc que tu sais être là si tu ne te sentais pas limitée, si tu reconnaissais totalement la magie de ta différence. Sans jugement, sans comparaison. Juste ça, juste là, prends le temps de le verbaliser, dans les détails, de t'y connecter.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris une histoire où ton plus grand rêve devient réalité. Décris-le dans les moindres détails.

Rituel de Transformation : Chaque soir, visualise ton rêve le plus fou comme étant déjà réalisé. Ressens la joie et l'excitation qu'il apporte.

Philo du Hamac : « *Laisse-toi rêver sans limites, la magie opère dans l'infini des possibles. »*

11 — Contraction Expansion

Ça contracte en ce moment ? Parfait ! La contraction t'indique que des voiles sont en train de se lever. Si ça secoue, c'est que bientôt va se révéler une autre conscience des choses, en lien avec tes aspirations profondes. C'est parfois douloureux, comme lors de l'accouchement. Et dans ce cas-là, il n'y a rien à faire : ça nécessite de lâcher la volonté que les choses soient différentes. Rien d'autre que de laisser le process se faire, de descendre dans l'énergie lourde, sans culpabiliser de ce que ça pourrait entraîner dans tes croyances.

C'est après le flou de la contraction qu'apparaît l'expansion, au-delà de ce que tu peux imaginer. *Trust the process.*

Sais-tu que la carapace du crabe ne grandit pas ? Il s'en débarrasse périodiquement et en fabrique une nouvelle, adaptée à sa nouvelle taille. C'est grâce aux contractions musculaires, qu'il va pouvoir s'en extraire en « reculant ». Ne dit-on pas reculer pour mieux sauter ?!

Au vu des nouveaux choix que tu as posés en direction de toi-m' aime, laisse l'ancien toi partir par la contraction, afin de t'autoriser à vivre ce nouveau pallier d'expansion.

Ce qui est douloureux n'est pas forcément négatif. Juste, respire et rappelle-toi que tout passe. Tu vois le délire ? Que la force du crabe soit avec toi...

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une période de contraction et comment elle a précédé une expansion dans ta vie.

Rituel de Transformation : Pratique la respiration consciente pour accepter les contractions et les expansions de la vie. Respire profondément en acceptant chaque phase.

Philo du Hamac : « *Chaque contraction prépare une expansion plus grande encore.* »

12 — La Philosophie

Les vertus de la philosophe, c'est se réinterroger sur le monde, de le contempler.

L'invitation ici est peut-être de te détacher de certains concepts tels qu'ils ont été définis par les Autres. Et a laissé émerger tes propres réponses en fonction de qui tu es et de tes aspirations profondes.

Par exemple :

- Quel est le sens de la vie pour toi ?
- Qu'est-ce que la liberté ?
- Qu'est-ce que le bonheur ?
- Qu'est-ce qu'une vie réussie ?
- Vaut-il mieux être mortelle ou immortelle ?

* * *

Proposition d'Écriture : Réponds aux questions philosophiques posées ci-dessus, « *Qu'est-ce que la liberté ?* », « *Qu'est-ce que le bonheur ?* », etc.

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour contempler un aspect philosophique de la vie et noter tes réflexions.

Philo du Hamac : « *La contemplation ouvre les portes de la sagesse intérieure.* »

13 — La Drama Queen

Oui, tu as le droit de jouer à la Drama Queen 10 minutes !

Laisse-la s'exprimer ! Tu as le droit d'en avoir marre, de te sentir perdue puisque c'est ça qui est là. Pas besoin de lutter. Lâche tout, par n'importe quel moyen. Crie s'il le faut ! Écris, vide ton sac.

Shrek nous dit : « *Mieux dehors que dedans !* » Alors, mets cela dehors, pour mieux t'en détacher.

Plus tu accueilleras avec tendresse ta Drama Queen, plus elle te délivrera ses messages, ce que tu ne souhaites plus, pour rediriger l'attention vers l'autorisation à être toi, peu importe les conséquences.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris une scène dramatique de ta vie avec exagération. Ensuite, relis-la avec humour.

Rituel de Transformation : Permets-toi 10 minutes chaque jour pour exprimer pleinement ta Drama Queen intérieure, puis observe comment tu te sens après.

Philo du Hamac : « *Accueille ta Drama Queen avec amour, elle a des messages à délivrer.* »

14 — Silence

C'est la carte reliée à l'intégration, au repos du corps aussi.

Chuuuuut ! Laisse faire la vie.

Accueille les bruits du monde, accueille-les pour ce qu'ils sont : de l'information sur les peurs qui remontent, pour valider le pas sage vers ton prochain chapitre de vie.

Notamment la peur du vide, du rien. Écoute ce qui se dit en toi, vis-à-vis du silence de la vie, de l'Autre : qu'est-ce qui émerge ? Vois peut-être ton envie de le remplir à tout prix par le faire faire faire, pour ne pas ressentir son inconfort insécuritaire.

Plonge dans ce silence, laisse le vide prendre toute sa place, car c'est en passant par lui que le plein va émerger, depuis ton Êtreté.

Plus tu fuis ce silence, plus les bruits augmentent. Accepte-le, aime-le. C'est le maillon essentiel ici pour intégrer les dernières prises de conscience et passer complètement de l'ancien au nouveau. Et laisser la vie s'accorder à ta nouvelle vibration, empreinte de tes libérations et de cet alignement sur ce que tu souhaites désormais manifester. Non plus par la résonance de tes peurs, mais par résonance à l'amour que tu as déployé dans tes derniers apprentissages. Et depuis ce silence, laisse de nouvelles expériences surprenantes débarquées !

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que le silence te fait ressentir. Quelles peurs ou révélations émergent dans le silence ?

Rituel de Transformation : Passe 10 minutes chaque jour en silence total, sans distractions, et observe ce qui émerge.

Philo du Hamac : « *Le silence est l'espace où la vérité se révèle.* »

15 — Humiliation

Une des blessures fondamentales à transcender dans la vie humaine.

Il est possible qu'enfant, suite à des événements, tu aies pu te sentir humiliée, rabaissée, dénigrée, sale, honteuse.

Cette blessure porte atteinte à l'amour propre. Elle crée une altération de la confiance en soi et du sentiment d'être aimable.

L'invitation ici est d'observer ton discours interne.

Tu te critiques ? Tu te rabaisses en permanence ? Te dévalorises ? Tu privilégies les besoins des autres avant les tiens ?

Il est probable que la blessure soit réactivée.

Pose-toi un instant : la guérison se trouve dans l'écoute empathique de ce qui te traverse, réapprendre à t'estimer et à te respecter.

Accueille peut-être les peurs de blesser l'autre, de passer pour une égoïste, d'être rabaissée, de te sentir indigne.

Observe tes pensées. Quand tu te juges, repère le sentiment de honte. Quelle situation réactive la blessure ? Quel comportement s'y associe ?

Accepte la blessure, reconnais ton importance : tu n'as rien à prouver aux autres. Exprime ce que tu ressens. Change le discours interne en l'adressant à ton corps, où se trouvent les sensations : « *J'ai de la valeur, je suis aimable.* » Lâche la responsabilité pour te sentir plus libre. Honore tes besoins et câline-toi.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une expérience d'humiliation et ce que tu en as appris.

Rituel de Transformation : Prends un moment pour respirer profondément et répéter des affirmations d'amour-propre comme « *J'ai de la valeur, je suis aimable.* »

Philo du Hamac : « *L'amour propre transforme la blessure d'humiliation en force intérieure.* »

16 — Abandon

Une des blessures fondamentales à transcender dans la vie humaine.

Il est probable qu'enfant, suite à des événements, tu as pu te sentir abandonnée, seule, pas assez aimée, en insécurité affective, ou avoir peur d'être séparée des gens que tu aimes, de te retrouver seule.

Qu'il y ait eu un abandon, ou juste la sensation de ne pas être désirée ou pas aimée tel que tu l'aurais souhaité, la blessure s'est engrammée quelque part.

L'invitation ici est de voir que peut-être la blessure se réactive.

Que tu peux ressentir un manque de confiance et d'estime de toi. C'est en lien direct avec la dépendance affective et l'impression de ne pas mériter d'être aimée.

Pose toi avec tes ressentis, ton discours interne.

Vois ce qui se sent seul, ce qui pourrait encore quémander l'amour, la présence et le soutien de l'Autre. Ne t'abandonne pas toi. Reste là en présence, avec beaucoup d'amour et de tendresse vis-à-vis de ce qui te traverse. C'est juste une impression. Observe le comportement que tu adoptes. Rappelle-toi, ici, que tu n'as pas besoin de l'approbation de l'Autre. Tu sais écouter tes élans, ta guidance et tes choix et les assumer. Tu n'as pas besoin de l'amour de l'Autre pour être heureuse. Le mode Victime peut laisser place à ta magie.

Sois également attentive à ton rôle de sauveuse pour obtenir de l'attention.

Juste toi, juste là.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur un moment où tu t'es sentie abandonnée. Comment peux-tu t'apporter l'amour et le soutien que tu cherches ?

Rituel de Transformation : Pratique une méditation de connexion avec ton enfant intérieur, offrant à cette partie de toi l'amour et le soutien nécessaires.

Philo du Hamac : « *Ne t'abandonne jamais toi-même, tu es ta plus grande alliée.* »

17 — Éloge de la Trahison

Une des blessures fondamentales à transcender dans la vie humaine.

Il est probable qu'enfant, tu te sois sentie trahie. Que ce soit par une promesse de l'adulte non respectée, ou par un acte de sa part traumatisant.

Cette blessure se réactive peut-être, ici, afin d'être libérée.

De son origine linguistique,
Passer d'un état à un autre.

Alors, pourquoi ce mot est si fortement
Ressenti par celui qui la vit
Trahison

Mais qui se sent trahi
Si ce n'est la croyance
De ce que devrait être la vie,
Le bien ou le mal,
Défini par qui et par quoi...
Certainement pas par Soi.
Ce qui m'a été légué et inculqué
Comme étant la vérité

Et si je ne me trahissais plus moi-même,
En lâchant les loyautés,
Le bon côté.
Rien ici à réparer ou répéter.
Juste à écouter.

S'autoriser à aimer le traître en soi,
Dans sa propre justesse.
Ni pour ou contre l'autre.
Encore une fois,
Juste avec...

Dès lors, je n'ai plus besoin de le dénoncer
À l'extérieur
Il n'existe plus
Puisque je ne me bats plus.
Accepter pour cela
D'être le méchant de la dissonance cognitive
De l'autre,
Qui, en mal de son propre amour,

Devra trouver un coupable,
Afin d'avoir l'excuse de ressentir le mal.

Éloge de la trahison,
Ou comment je m'autorise
À suivre le cœur plutôt que les peurs.
Quitte à ressentir
Le sentiment de solitude,
Tant esquivé.

Si seul équivaut à mourir
Pour mon système de survie,
Hors des clans,
Redescendre dans le corps,

Et ressentir qu'après avoir
Vu le mensonge du manque d'amour
Grâce à la blessure d'abandon,
Je peux lever maintenant
L'illusion de la mort et de la finitude
Pour goûter et honorer
L'illimité de ma vérité.

L'éloge de la trahison ou comment je continue de me trahir moi-m'aime, en refusant de ressentir et honorer le traître en Soi, avec joie.
Suivre sa voie,
Jusqu'à même trahir l'identité qui s'est créée et la souffrance à laquelle je me suis identifiée.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une trahison que tu as vécue et comment tu peux voir cette expérience sous un angle de transformation.

Rituel de Transformation : Pratique le lâcher-prise en méditant sur les loyautés familiales et en visualisant leur libération.

Philo du Hamac : « *La trahison est un passage vers ta vérité intérieure.* »

18 — Injustice

Une des blessures fondamentales à transcender dans la vie humaine.

Il est probable qu'enfant, face à un certain autoritarisme (abus d'autorité, prise de pouvoir) de la figure d'autorité, quelque chose en toi a cru à l'histoire qu'exprimer pleinement qui tu es n'avait pas de valeur. Car tu as pu être accueillie avec froideur.

Du coup, tu as fini par croire que tout se jouait dans bien faire les choses pour être reconnue à ta juste valeur, au détriment de qui tu es. Cette croyance est reliée au mérite, à la comparaison, à la perfection, à la peur de se tromper, à la difficulté à recevoir, à la peur de la froideur de l'Autre. Pour te conformer à ce que tu crois qu'on attend de toi — l'autre, la famille, le système, la spiritualité —, tu es sûrement injuste avec toi-même.

Observe avec honnêteté quand cette blessure est réactivée. Vois les espaces d'autojugements. Permits-toi d'être moins perfectionniste, car la perfection n'est qu'une interprétation mentale. Si tu as l'impression de faire des « erreurs », accueille la colère qui pourrait se manifester, envers toi-même.

Et autorise-toi à montrer ta sensibilité, sans avoir peur d'être vulnérable, en te libérant du jugement de l'autre. Pour cela, reconnais ta perfection dans ton imperfection et reconnecte à ce qui est juste pour toi, maintenant, avec amour.

Rappelle-toi aussi que la vie ne conspire pas contre toi, elle t'enseigne. Goûte également à la justesse des choses d'un point de vue plus haut.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les moments où tu as ressenti de l'injustice et explore ce que tu peux apprendre de ces situations.

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de l'équanimité pour trouver la paix au milieu des injustices perçues.

Philo du Hamac : « *L'injustice perçue est une opportunité pour développer la compassion.* »

19 — Rejet

Une des blessures fondamentales à transcender dans la vie humaine.

L'invitation ici est de regarder quelle part de toi tu rejettes, cette part qui provoque de l'insatisfaction. Sortir de la spirale de l'autojugement. Pour ne pas avoir à rencontrer la souffrance du rejet de l'Autre, peut-être es-tu encore dans des énergies sacrificielles ? Tu te suradaptes, tu essaies de plaire, de rendre service pour obtenir une validation extérieure. Quitte à te rejeter toi-m' aime.

Reconnais, embrasse les parts de toi que tu vois comme des défauts. L'amour de Soi, c'est aimer toutes ses « imperfections » et s'en foutre de l'opinion des Autres. Dès lors que tu réintroduis en toi ce que tu rejettes, peu importe ce qu'il se passera à l'extérieur, cela n'aura plus d'impact sur l'amour que tu es.

Le plus important ici : NE TE REJETTE PAS toi-m' aime.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les moments où tu as ressenti le rejet. Comment peux-tu te réintégrer et t'accepter pleinement ?

Rituel de Transformation : Pratique des affirmations d'autoacceptation devant un miroir chaque jour.

Philo du Hamac : « *Le rejet extérieur n'a aucun pouvoir sur ton amour de toi.* »

20 — La Folie

Prends un instant pour voir quelle est ta représentation de la folie, ce que tu y mets.

Accueille.

La peur de la folie est souvent sur le chemin. En lien à la mort, le vide, la solitude. S'autoriser sa différence, c'est peut-être se retrouver seule à avoir un point de vue. C'est ok.

Et tu sais quoi ? Le Monde a besoin de ta folie. Alooooors aime-la ! Elle est à inclure dans ta différence, ta magie.

Folie douce, en dehors du cadre de la perfection.
Ta parfaite imperfection, qui fait du bien.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que signifie la folie pour toi et comment tu peux embrasser ta propre folie douce.

Rituel de Transformation : Autorise-toi chaque jour un moment de folie douce, que ce soit à travers la danse, le chant ou l'expression créative.

Philo du Hamac : « *Ta folie douce est la clé de ta magie unique.* »

21 — La Famille

L'invitation de cette carte est de te poser quelques instants sur le sujet des loyautés familiales.

Sais-tu qu'en transgénérationnel soit on répète les histoires (trauma, croyance, schéma, etc.), soit on répare. Les grands-parents agissent, les enfants subissent, les petits-enfants paient.

Vois dans quels domaines de ta vie tu agis encore en loyauté à l'Autre, au détriment de ta voie du milieu, de la place que tu souhaites prendre.

Pose ici l'éloge de la trahison du clan. Rappelle-toi que trahir signifie juste passer d'un état à un autre.

Alors, si quelque chose t'apparaît ici et maintenant, demande-toi au fond qui dit ça. Est-ce que c'est juste pour toi ? Si ce n'est pas le cas, lâche cela maintenant.

Tu peux créer ton propre mantra, en fonction du sujet de loyauté. « *Avec et sans t'être loyale, je t'aime.* » Et réaligne, sans te retenir, ce qui émerge. Quand tu te libères, tu libères ton transgé.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les loyautés familiales que tu observes en toi et comment elles influencent tes choix.

Rituel de Transformation : Crée un rituel de libération des loyautés familiales en visualisant la coupure des liens énergétiques toxiques.

Philo du Hamac : « *Libère-toi des loyautés familiales pour trouver ta véritable voie.* »

22 – L'Alchimiste

Les Œuvres noires

L'œuvre au noir, ou *nigredo*, est la première étape du grand œuvre alchimique. Elle représente la dissolution et la décomposition, un processus où l'ancien état doit mourir pour que le nouveau puisse émerger. C'est une phase de purification et de nettoyage, où la matière brute est réduite à sa forme la plus essentielle. C'est souvent associé à des moments de profonde introspection et de transformation intérieure, où l'âme doit confronter ses ténèbres pour renaître.

Le Processus alchimique

Le processus alchimique se déroule en plusieurs étapes distinctes :

1. **Nigredo (œuvre au Noir) :** Dissolution et purification de la matière.
2. **Albedo (œuvre au Blanc) :** Éclaircissement et purification spirituelle.
3. **Citrinitas (œuvre au Jaune) :** Le stade de l'illumination.
4. **Rubedo (œuvre au Rouge) :** La finalisation et la transformation en l'état parfait.

Chacune de ces étapes est une métaphore pour le développement intérieur de l'alchimiste, symbolisant un voyage de la conscience et de l'esprit.

La Pierre philosophale

La pierre philosophale est le but ultime de l'alchimiste, une substance légendaire capable de transmuter les métaux de base en or et de conférer l'immortalité. Au-delà de sa signification matérielle, elle symbolise l'atteinte de la perfection spirituelle et de la sagesse divine. Pour l'Alchimiste, trouver la pierre philosophale représente l'accomplissement de l'union entre le corps, l'âme et l'esprit.

Le Beau est dans les Yeux de Celle qui Regarde

En alchimie, comme dans la vie, la beauté et la vérité ne résident pas dans l'apparence extérieure des choses, mais dans la manière dont elles sont perçues et comprises par l'observateur. L'Alchimiste apprend à voir au-delà des illusions et à découvrir la beauté cachée dans chaque étape de son travail, reconnaissant que la vraie transformation commence par la perception intérieure. Comme le disait Platon, « *La beauté est dans les yeux de celui qui regarde.* »

Une Alchimie Joyeuse

L'alchimie ne se limite pas aux transformations sombres et sérieuses. Il y a une alchimie joyeuse à célébrer dans chaque petit moment de bonheur et de créativité. La joie est une énergie transformatrice puissante, capable de changer notre perception du monde et de nous-mêmes. En intégrant la joie dans notre pratique alchimique, nous nous rappelons que le chemin vers la perfection est aussi rempli de lumière, de rires et de célébrations.

Cette carte de l'Alchimiste vous invite à explorer les profondeurs de votre être, à traverser les œuvres noires, à percevoir la beauté intrinsèque de chaque étape de votre voyage, à trouver l'équilibre avec la Philosophie du Hamac, à exprimer vos transformations à travers l'écriture et à embrasser une alchimie joyeuse.

* * *

Proposition d'Écriture : Essaie d'écrire un journal alchimique personnel, relatant vos propres transformations intérieures. Chaque jour, note un aspect de votre vie que tu souhaites purifier (nigredo), éclaircir (albedo), illuminer (citrinitas) et finalement transformer (rubedo). Utilise des métaphores et des symboles pour exprimer tes expériences et laisse ton imagination guider ta plume.

Rituel de Transformation : Choisis un objet ou une situation que tu trouves difficile ou désagréable. Prends quelques minutes pour méditer et chercher la beauté cachée en elle. Note ce que tu découvres et comment cela change ta perception.

Philo du Hamac : « *La beauté est dans les yeux de celle qui regarde. En transmutant l'ombre en lumière, tu révéles la splendeur cachée en toute chose. »*

23 — Les polarités

Ni bien ni mal, tu es tout et son contraire.

Lâche l'idée d'être une bonne personne.

Accepte tes contradictions humaines.

Généreuse et radine.

Gentille et méchante...

Remplace tous les *ou* par des *et*. Et mets de l'amour sur ce que tu voudrais qu'il n'existe plus en toi.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur tes contradictions internes et comment elles peuvent coexister harmonieusement.

Rituel de Transformation : Pratique la méditation des polarités, en visualisant l'intégration des aspects opposés de toi-même.

Philo du Hamac : « *Accepte tes contradictions, elles forment la richesse de ton être.* »

24 — La Nature

Peu importe l'heure qu'il est, où tu es. Sors, observe, marche, ressens, connecte à tous tes sens. Laisse la Nature te nettoyer et vibre avec elle. Peut-être même qu'elle a un message pour toi, ou une réponse à une question qui te prenait la tête. Ferme les yeux, connecte-toi aux élémentaux, écoute, ressens, laisse la nature te régénérer.

* * *

Proposition d'Écriture : Note tes expériences dans la Nature et ce qu'elles t'enseignent sur toi-m'ême.

Rituel de Transformation : Passe du temps quotidiennement dans la Nature, même si ce n'est que quelques minutes, pour te ressourcer et te reconnecter.

Philo du Hamac : « *La Nature est ton guide et ton refuge, écoute-la.* »

25 — La Mort

Tel le phœnix qui renaît de ses cendres, cette carte t'invite à faire le deuil de ton ancienne identité, celle que tu croyais être.

Plus tu avances vers toi, plus le décor change. Il te faut dire au revoir à l'ancien, pour laisser le nouveau arriver. Tu as évolué, certaines choses doivent disparaître.

Il se peut que tu aies à traverser des étapes du deuil : choc, déni, colère, négociation, tristesse, acceptation, pardon, quête du renouveau... Tout est ok, laisse faire le processus. Plus tu t'y abandonnes, moins tu y résistes, moins il y aura de souffrance.

Arrête d'être qui tu étais, SOIS.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que tu as besoin de laisser mourir en toi pour permettre une nouvelle croissance.

Rituel de Transformation : Crée un rituel de libération en écrivant ce que tu veux laisser partir sur un papier, puis brûle-le en toute sécurité.

Philo du Hamac : « *Lâcher l'ancien permet de faire place au renouveau.* »

26 — L'Humour

Peut-être qu'il y a ici trop d'enjeux. Un peu d'autodérision peut permettre de retourner dans la légèreté du jeu.

Observe ici l'histoire qui se raconte. Décris-la comme une scène comique, en accentuant les traits. Moque-toi gentiment de l'importance que tu y mets. Ris et détends-toi.

* * *

Proposition d'Écriture : Rédige une histoire humoristique sur une situation difficile que tu as vécue.

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour regarder ou lire quelque chose de drôle et permettre à l'humour de t'élever.

Philo du Hamac : « *L'humour est un puissant alchimiste, il transforme la douleur en joie.* »

27 — Ta différence, ta magie

Longtemps, on t'a fait croire que ta différence était un problème à résoudre. Tu as fini par enfouir la lumière de ta magie, en te suradaptant à ton environnement et en te maltraitant.

Il est temps que tu perçoives qu'à cet endroit précis, là où tu veux encore changer, se trouve ta zone de génie.

Prends un temps d'écriture pour coucher sur le papier ce qui est facile pour toi, ce qui a toujours été là.

Demande également à quelques personnes de te donner 5 qualités qu'ils perçoivent chez toi.

Prends conscience que ce n'est pas chez tout le monde et reconnais que ta différence est désormais ta magie.

Répète : « *Je m'autorise à éclabousser le monde de toutes mes couleurs !* »

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce qui te rend unique et comment tu peux célébrer cette différence.

Rituel de Transformation : Chaque matin, pratique une affirmation positive sur ta singularité et ta magie.

Philo du Hamac : « Ta différence est ta plus grande force, célèbre-la. »

28 — La Manifestation

Peut-être es-tu en ce moment en train de t'interroger sur ce qui se manifeste dans ta vie ? Et ta capacité à créer ta vie, une nouvelle vie peut-être.

L'invitation ici est de faire un état des lieux du décor apparent de ta vie. Un truc qui dirait « *Raconte-moi ta vie, je te dirais ce que tu crois et à quoi tu t'identifies* ».

Si tu as la sensation qu'il manque quelque chose à l'extérieur, amène la sécurité à l'intérieur. Ici et maintenant, tout va bien : le lion n'est pas dans la pièce.

Souviens-toi que ce que tu désires avec le cœur te désire encore plus.

Prends un temps pour reconnaître tes talents depuis les expériences passées :

- Comment t'es-tu rencontrée dans celles-ci ?
- Qu'est-ce qu'elles t'ont appris de toi ?
- Qu'est-ce qui a été nourrissant ou pas ?
- Qu'est-ce qui est facile pour toi ?
- Qu'as-tu envie de partager au monde ?

Assemble ton puzzle.

Après t'être sécurisée et avoir accueilli le discours interne, respire pour ressentir ta complétude.

Redéfinis ton intention sous forme de gratitude. Par exemple, tu peux dire à voix haute : « *Merci pour la manifestation de l'abondance que je suis.* »

Accueille ce que tu as peut-être peur de perdre lors de ce changement de ligne temporelle. Il faut parfois laisser partir certaines choses...

Et ressens que c'est déjà là, car tu es déjà ça. Maintenant.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que tu souhaites manifester dans ta vie. Détaille tes intentions et visualise-les comme déjà réalisées.

Rituel de Transformation : Crée un tableau de vision avec des images et des mots représentant tes manifestations souhaitées.

Philo du Hamac : « *Ce que tu désires avec le cœur te désire aussi.* »

29 — La Sorcière

Sais-tu que la phase où les femmes ont leurs lunes est appelée la phase de la sorcière ?

C'est une période de nettoyage et de repos, de profonde introspection.

Peut-être, ici, prends le temps de te poser, d'intégrer. Parce que c'est aussi dans cette phase du cycle où nous sommes les plus connectées et intuitives.

Laisse la magie de ta sorcière se révéler. Elle a peut-être de nouveaux dons à te révéler. Comme Moshi, fais-toi une infusion d'herbes et accueille ce qui pourrait émerger.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les dons et intuitions que tu as reçus durant tes phases de repli et introspection.

Rituel de Transformation : Chaque mois, pendant ta période de lunes, pratique un rituel de nettoyage et de connexion avec ton intuition. Si tu n'as pas de lunes, branche-toi à ton rythme et ta sensibilité et relie-toi aux lunes depuis cet espace pour pratiquer le rituel.

Philo du Hamac : « *Ta sagesse intérieure se révèle dans l'introspection et le repos.* »

30— La Guerrière

Cette carte t'invite à observer ce qui croit devoir encore se battre en toi.

C'est fatigant de lutter avec la vie, c'est un peu comme nager à contre-courant. Le cocktail d'hormones provoqué par le stress (syndrome général d'adaptation) peut sur le long terme passer de remède à poison.

Tu peux te détendre pour goûter son autre polarité, la guerrière pacifique. Présente, vivante, vibrante.

Puise ici toute la force de cet archétype, non plus pour partir en guerre et te protéger de l'ennemi (qui tend le bouclier aura l'épée en face). Connecte-toi à la force tranquille qui emmène, menacée par rien, dans toute sa puissance.

Pas de prise de pouvoir sur l'autre, juste incarner sa propre puissance, ici et maintenant, depuis ta magie.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les batailles internes que tu mènes et comment tu peux les transformer en force paisible.

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de la guerrière pacifique, en visualisant la transformation de ta force de combat en force de paix.

Philo du Hamac : « *Ta vraie puissance réside dans la paix intérieure.* »

31 — Liberté

La liberté ne réside pas dans le faire, mais plutôt dans l'Être, un espace où tu es libre de tout ce qui t'empêche de ressentir la paix que tu es, maintenant.

Il y a le décor extérieur (un lieu, une personne, une situation) où tu peux te sentir limitée, enfermée.

Reprends ton pouvoir, ton alignement.
Regarde l'histoire, la croyance.

Spinoza disait : « *La liberté n'est que l'ignorance des causes qui nous déterminent.* » Tu as 3 heures !

Le concept de liberté, n'est-il pas une illusion de plus ?

Rencontrer sa liberté dans la reconnaissance de son rythme et de sa sensibilité unique. Juste ça, juste là.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que la liberté signifie pour toi et comment tu peux la vivre chaque jour.

Rituel de Transformation : Crée un rituel quotidien où tu pratiques une activité qui te fait te sentir libre, que ce soit la danse, la marche ou la méditation.

Philo du Hamac : « *La liberté est dans l'Être, pas dans le faire.* »

32 — Manipulation

Jeux de pouvoir ou jeu créateur : à quoi joues-tu ?

Tu reconnais le triangle de Karpman ? Sors du jeu !

Dans quelle situation joues-tu à Sauveur/Bourreau/Victime ? Nous passons d'un rôle à l'autre. Avec les autres, mais également avec soi-même. Que se passerait-il si tu arrêtais de jouer ?

Reprends ta voie du milieu, celle de ta souveraineté, de ton pouvoir créateur, de ta responsabilité.

Récupère ton énergie sans la prendre à l'Autre et sans lui en donner.

Quels sont pour toi les bénéfices secondaires à être la victime ? Le bourreau ? Le sauveur ? De quoi ça te protège de jouer à ça ?

Par exemple, la victime peut se dire : « *J'ai tout fait pour l'autre...* »

Dans « *j'ai tout fait* », en langage des oiseaux, on entend « *j'étouffais* ». Quelque chose dirait « *j'ai tout fait dans cette situation ou pour cette personne, mais personne ne l'a vu* ». Il y a comme un manque d'air.

L'invitation ici est de respirer. S'étouffer soi-même ou l'Autre, c'est la même chose. Peut-être as-tu trop donné, au-delà de tes limites ? Sûrement pour récupérer des miettes d'amour et de reconnaissance. Souviens-toi, l'amour est d'abord à diffuser en soi.

Alors, respire. Détends-toi. Sors de la victime qui croit ne pas avoir reçu autant qu'il a donné. Son bénéfice secondaire ? La stratégie d'évitement, de ne pas s'honorer soi, en ayant joué à la sauveuse jusqu'à en devenir la victime. Tu vois le délire ?

* * *

Proposition d'Écriture : Note les situations où tu as ressenti ou utilisé la manipulation. Comment peux-tu sortir de ces dynamiques ?

Rituel de Transformation : Pratique chaque jour la visualisation de ta voie du milieu, où tu te vois agir depuis un espace de souveraineté et de responsabilité.

Philo du Hamac : « *Reprendre son pouvoir, c'est sortir du jeu des manipulations.* »

33 — Chakra racine

Le chakra racine est le centre de la sécurité, de la stabilité et de l'ancrage. Il est associé à la survie, à la confiance en soi et à notre connexion à la terre.

Pour renforcer ton chakra racine, prends soin de ton corps physique, pratique des activités qui te connectent à la terre et cultive un sentiment de sécurité intérieure.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce qui te fait te sentir en sécurité et ancrée. Comment peux-tu renforcer ces aspects dans ta vie quotidienne ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention à la base de ta colonne vertébrale, dans la zone du coccyx et du périnée.

Visualise la couleur rouge.

Pose les affirmations suivantes : « *Je suis en sécurité, j'ai confiance en moi, j'ai confiance en la vie et en l'univers. J'ai le droit d'être ici, je suis chez moi, où que je sois.* »

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose les questions suivantes : « *Que veux-tu que je fasse ? Où voudrais-tu que j'aille ?* »

Philo du Hamac : « *Ton ancrage est ta force, cultive-le.* »

34 — Chakra sacré

Le chakra sacré est le centre de la créativité, de la sexualité et des émotions. Il est associé au plaisir, à la passion et à notre capacité à créer et à innover.

Pour équilibrer ton chakra sacré, engage-toi dans des activités créatives, exprime tes émotions de manière saine et nourris ta sensualité.

* * *

Proposition d'Écriture : Note tes expériences créatives et sensuelles. Comment peux-tu les nourrir davantage ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention entre le pubis et le nombril.

Visualise la couleur orange.

Pose les affirmations suivantes : « *Je suis créatif, je donne et je reçois du plaisir. J'ai des limites qui me protègent. Mes émotions sont équilibrées. J'accepte le changement comme une partie saine de la vie.* »

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose la question suivante : « *Que voudrais-tu je crée ?* »

Philo du Hamac : « *Ton pouvoir créatif réside dans l'équilibre de tes émotions.* »

35 — Chakra plexus solaire

Le chakra du plexus solaire est le centre de la volonté, du pouvoir personnel et de la confiance en soi. Il est associé à l'action, à la détermination et à notre capacité à prendre des décisions.

Pour renforcer ton chakra du plexus solaire, prends des actions alignées avec tes valeurs, affirme-toi avec confiance et pratique des activités qui renforcent ta volonté.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les moments où tu as ressenti de la volonté et du pouvoir personnel. Comment peux-tu renforcer cela ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention entre le nombril et le plexus solaire.

Visualise la couleur jaune.

Pose les affirmations suivantes : « *Je peux, j'ai la volonté d'agir, j'ai confiance en moi et en mes capacités.* »

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose la question suivante : « *Que voudrais-tu que je rayonne ?* »

Philo du Hamac : « *Ta volonté et ta confiance rayonnent depuis ton centre.* »

36 — Chakra du cœur

Le chakra du cœur est le centre de l'amour, de la compassion et de la connexion. Il est associé à la capacité d'aimer et d'être aimée, à la guérison émotionnelle et à la paix intérieure.

Pour ouvrir et équilibrer ton chakra du cœur, pratique l'amour de soi, le pardon et la gratitude. Connecte-toi aux autres avec compassion et bienveillance.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les moments où tu as ressenti un amour profond et inconditionnel. Comment peux-tu ouvrir davantage ton cœur ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention au milieu de la poitrine, dans la région du cœur.

Visualise la couleur verte.

Pose les affirmations suivantes : « *Je suis aimante, mon cœur est ouvert. Je me sens aimée, je suis accueillante.* »

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose la question suivante : « *Que voudrais-tu que mon cœur exprime librement ?* »

Philo du Hamac : « *L'amour est la clé de ton ouverture et de ta guérison.* »

37 — Chakra de la gorge

Le chakra de la gorge est le centre de l'expression de soi, de la communication et de la vérité. Il est associé à la capacité de parler et d'écouter avec clarté et intégrité.

Pour équilibrer ton chakra de la gorge, exprime ta vérité, écoute attentivement les autres et engage-toi dans des pratiques de communication authentiques.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les moments où tu as exprimé ta vérité. Comment peux-tu renforcer cette expression ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention au niveau de la gorge, comme un pont entre la pensée et le ressenti.

Visualise la couleur bleu clair.

Pose les affirmations suivantes : *« Je dis ma vérité librement et avec confiance. Je fixe des limites claires. Je communique efficacement à mon rythme et à ma manière. »*

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose les questions suivantes : *« Que voudrais-tu que je dise ? À qui ? Comment ? »*

Philo du Hamac : *« Exprime ta vérité avec confiance et clarté. »*

38 — Chakra du 3^e œil

Le chakra du troisième œil est le centre de l'intuition, de la vision intérieure et de la sagesse spirituelle. Il est associé à la capacité de voir au-delà du monde physique et de percevoir la vérité profonde.

Pour ouvrir et équilibrer ton chakra du troisième œil, pratique la méditation, fais confiance à ton intuition et engage-toi dans des activités spirituelles et introspectives.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les intuitions et visions que tu as reçues. Comment peux-tu les honorer et les suivre ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention au niveau du troisième œil, entre les sourcils.
Ce chakra est lié à l'intuition.

Visualise la couleur bleu foncé.

Pose les affirmations suivantes : *« Je suis ouverte à l'exploration de ce qui ne peut être vu. J'écoute mon intuition. Je laisse ma connaissance intérieure s'exprimer et être entendue. »*

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose les questions suivantes : *« Que voudrais-tu que j'observe ? Que je vois ? Que voudrais-tu que j'aie comme vision ? »*

Philo du Hamac : *« Ton intuition est ton guide, écoute-la. »*

39 — Chakra coronal

Le chakra coronal est le centre de la connexion spirituelle, de l'illumination et de la conscience universelle. Il est associé à la capacité de se connecter au divin et de transcender les limitations de l'ego.

Pour ouvrir et équilibrer ton chakra coronal, engage-toi dans des pratiques spirituelles, médite sur la connexion divine et cherche des expériences d'éveil spirituel.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur tes expériences de connexion spirituelle. Comment peux-tu renforcer cette connexion ?

Rituel de Transformation :

Relie-toi au corps, à maintenant, à l'aide de ta respiration.

Mets ton attention sur le sommet de ton crâne.

Visualise la couleur violette.

Pose les affirmations suivantes : « *Je suis connectée au divin. Je suis un avec tout ce qui est. Je suis spirituellement éveillée et consciente.* »

Puis après quelques instants, avec l'intention de te relier à ton âme, à ton unicité, pose les questions suivantes : « *Que voudrais-tu que je reçoive comme message ? Comme canalisation ? Et que je transmette ?* »

Philo du Hamac : « *Ta connexion divine est toujours présente, accueille-la.* »

40 — Identification

Quand on rencontre des difficultés dans la vie, on a tendance à s'identifier à elles, aux pensées et aux sensations qu'elles génèrent. On finit par croire que l'on est ça.

Tu n'es pas les nuages. Tu es le ciel bleu depuis lequel les nuages apparaissent. Ils traversent.

L'identification amène la souffrance.

La souffrance se mesure à la propension à ne pas accepter ce qui est.

Elle prend naissance au niveau des attentes de départ, d'un point de vue étriqué. Les attentes entraînent la déception, qui entraîne la souffrance.

Arrête tout, ici et maintenant. Vois les attentes. Accepte ce qui est et repars de ton point 0. Vierge de tout a priori.

Répète-toi : « *Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien.* »

Fais confiance, le meilleur est à venir, au-delà même de ce que tu peux imaginer.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les identifications que tu ressens actuellement. Comment peux-tu t'en détacher pour retrouver ton centre ?

Rituel de Transformation : Pratique une méditation de désidentification, en observant tes pensées et tes émotions sans t'y attacher.

Philo du Hamac : « *Tu es le ciel bleu, les nuages passent.* »

41 — Le lien

Tu peux ici revisiter certains liens — en amitié, en amour, dans la famille, objets, situation, lieu — en regardant honnêtement si cela éteint ta lumière, ou au contraire si cela l'expanse.

Parfois sur le chemin, certaines choses doivent partir : ne résiste pas.

Tu es la lumière. Point.

Laisse les choses s'aligner en conséquence, même si tu as peur.

Faire de la place pour accueillir le renouveau, dans tout ce qui n'est plus aligné avec la merveille que tu es.

Peut-être, ne garder que ce qui est stimulant, nourrissant et paisible.

* * *

Texte de Céline Plousey, plasticienne et géologue de l'Art :

« En marche, vers l'expression de notre nature profonde ; nous arrachons, traversons, percutons, se délectons du vivant, par l'expérience permise dans la relation aux autres.

Notre si précieuse évolution nous est offerte au gré de nos sens, de nos émotions, de nos expériences du lien, de la perte, de l'amour dans toutes ses formes jusqu'à la haine.

Traversant le fin papier de nos peurs qui nous illusionnent et nous fixent dans la sécurité espérée, le mouvement, lui, continue son œuvre, jusqu'à nous transformer, de gré ou de force : nous sommes poussées à renaître au mouvement, à se révéler par l'autre, et sommes espérés à comprendre dans notre chaire, la nature du monde.

Tout n'est que physiquement lumière. C'est elle qui crée la forme et les couleurs. Entre chaque parcelle de vie, et au cœur de toute vie, la lumière, et l'obscurité ; tous les visages de l'essentiel.

Chaque relation, chaque danse duelle entre les êtres, est une invitation formulée à notre perception, pour céder la forme, redescendre en nous, jusqu'à sentir, l'espace d'un instant intemporel, notre Reliance. »

 **Contact :** https://www.instagram.com/celine_plousey.art/

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les relations qui te nourrissent et celles qui te drainent. Comment peux-tu renforcer les premières et t'éloigner des secondes ?

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour méditer sur les liens énergétiques, visualisant la libération des liens toxiques et le renforcement des liens nourrissants.

Philo du Hamac : « *Les relations sont des miroirs, choisis celles qui reflètent ta lumière.* »

42 — Jalousie

La jalousie est un sentiment d'envie à l'égard de quelqu'un qui possède ce que l'on n'a pas, ou ce que l'on cherche à avoir, ou ce que l'on croit ne pas avoir.

Elle est souvent accompagnée d'affect ou de comportements désagréables comme l'aigreur, la honte, l'hostilité ou le rejet, par exemple.

On peut être jaloux de celui qu'on n'est pas et qu'on ne sera jamais, de celui qu'on aurait aimé être, de celui qu'on croit nous menacer.

Il y a toujours cette notion de l'autre qui a ce que je n'ai pas, qui est ce que je ne suis pas.

On est jaloux quand on a peur, quand on manque de confiance en soi ou qu'on se sent menacé.

Si je pense que ma valeur est conditionnée par mon statut, mes compétences ou ce que je possède, tout ce qui viendra remettre en question cela sera perçu comme une attaque, une mise en danger de mon identité même.

L'invitation ici est de voir le mécanisme à l'œuvre, qui peut relever à nouveau d'expérience dans la petite enfance.

Câline ton enfant intérieur.

Demande-toi : « *Qu'est-ce que je crois qu'il me manque ?* »

Reviens à toi, à ta singularité divine. Honore-la en aimant tout ce que tu es, la jalousie y compris et toutes les sensations associées.

Tu ne peux être quelqu'un d'autre que toi, c'est parfait comme ça.

Vois ici qu'il n'y a rien qui cloche chez toi. Sois fière de toi, de qui tu es et de la lumière que tu rayannes, maintenant.

Si le curseur est remis en ton centre, la jalousie n'a plus lieu d'être : elle devient juste une stratégie d'évitement de vivre sa vie. Je te VOIS.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une situation où tu as ressenti de la jalousie. Qu'est-ce que cette jalousie révèle sur tes propres désirs et insécurités ?

Rituel de Transformation : Transforme la jalousie en inspiration. Chaque jour, note une qualité ou un succès de quelqu'un d'autre que tu admires et vois comment tu peux cultiver cela en toi.

Philo du Hamac : « *La jalousie est un miroir de nos désirs inavoués. Transforme-la en inspiration.* »

43 — Abondance

L'abondance est ton droit de naissance. Tu es l'abondance.

Parfois, on a tendance à regarder que ce qui manque. Cette carte t'invite à regarder ce qui est abondant en toi, autour de toi, à élever le regard.

Alors, ferme les yeux et prends quelques respirations. Connecte à l'abondance de la nature, puis à ta propre abondance. Respire avec ça, pour que ça devienne visible à l'extérieur.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les domaines de ta vie où tu te sens abondante. Comment peux-tu cultiver et exprimer cette abondance chaque jour ?

Rituel de Transformation : Crée un journal de gratitude, notant chaque jour trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante.

Philo du Hamac : « *L'abondance est une question de perspective. Reconnais la richesse déjà présente en soi. »*

44 — Énergie

Tout est énergie, vibration.

L'invitation ici est d'observer de ce point de vue là.

De te rappeler que là où tu mets ton intention, tu mets ton énergie.

Prends un temps d'arrêt. Regarde où va ton énergie en ce moment, vers qui, vers quoi. Quelle histoire se raconte ? La vie, c'est nulle, c'est injuste... OU la vie est magique. Et comme tu es la vie et l'énergie... Attribues-tu ta valeur au manque dans ta vie, ou à tous les possibles qui s'offrent à toi ?

Mets ton corps en mouvement : marche, cours, saute, danse, agite le shaker et redistribue les cartes.

Relâche ton corps, descends dans ton cœur, mets-toi dans le hamac, dans l'espace du rien. Un peu moins du petit toi, un peu plus de ça...

Ressens ta complétude. Laisse le meilleur arriver pour toi en résonance, au-delà même de ce que ta tête ne peut imaginer.

Pour y revenir quand tu veux, répète cette phrase : « *Je veux que mon mental soit au service de mon cœur* ». Comme un mantra, qui te fait redescendre à la maison, à la magie de qui tu es.

Un peu moins du petit toi blessé, un peu plus de ça !

* * *

Proposition d'Écriture : Note où va ton énergie chaque jour. Quelles activités te nourrissent et lesquelles te drainent ?

Rituel de Transformation : Pratique une méditation quotidienne pour recentrer ton énergie, visualisant une lumière dorée remplissant ton corps et t'alignant avec tes intentions.

Philo du Hamac : « *Là où va ton attention, va ton énergie. Choisis consciemment où tu mets ton focus.* »

45 — Le Changement

Inéluctable. La chenille n'a pas pour vocation de rester chenille. *Trust the process.* Fais confiance, lâche encore et encore tout ce qui peut te faire croire encore que tu n'es pas parfaite telle que tu es.

Tu es bien plus que ce que tu crois. Le changement t'amène à grandir cette vision. Ton seul job, ici, c'est de te détendre dans l'expérience et de mettre de l'amour et de la présence au karcher, partout, tout le temps.

Ce n'est pas du changement que nous avons peur. C'est de lâcher ce que l'on a dans la zone de confort pas si confortable que ça, sans savoir que derrière le meilleur nous attend. L'inconnu est flippant, soit. C'est pourtant ici même que se trouve la magie. Tu peux te détendre, t'autoriser un peu plus chaque jour à être qui tu es et faire le deuil de qui tu croyais être.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une période de changement dans ta vie. Quelles leçons as-tu apprises et comment peux-tu embrasser le changement à venir ?

Rituel de Transformation : Crée un rituel de passage pour honorer les transitions, comme allumer une bougie ou faire une offrande symbolique.

Philo du Hamac : « *Le changement est la seule constante. Embrasse-le comme une opportunité de croissance.* »

46 — Dépendance

Cette carte est directement reliée à la question : « *Comment trouver ma place ?* »

On a tendance à vouloir une image claire de là où nous devrions aller. Or, cette place se définit d'elle-même en expérimentant. Cette place est en constante évolution.

Mets ton attention au niveau du bassin, là où réside l'en vie.

Ce que tu vas expérimenter n'est juste qu'une manière de te rencontrer là où tu te sens vivant. « *Quand j'y suis, comment je me sens ? Qu'ai-je peut-être envie de modifier ?* »

Ta place est dans cette autorisation à prendre du plaisir dans ce que tu fais. Cela réinterroge, dans les clés inconscientes, la peur d'assumer sa différence, l'autorisation à déplaire en traversant, la peur archaïque, de survivre au-delà du clan. De la dépendance à celui-ci.

Si tu t'autovalides maintenant, tu acceptes de grandir et tu découvres ton autonomie. Les seules choses dont tu sois réellement dépendante sont l'air, la terre, l'eau et le feu. Tout le reste ne repose que sur le fictif du mental.

Réunis les polarités : « *Je suis dépendante et indépendante. Je m'autorise à prendre ma place, en découvrant mon autonomie et en acceptant de grandir, à travers ce qui me fait vibrer.* »

Souhaites-tu avoir raison ?

Regarde ici les histoires qui se racontent.

Qu'essaies-tu de protéger ?

Vois ton mécanisme de défense qui croit devoir s'activer.

Sois honnête avec toi-même, lâche les mensonges, aux autres, à toi. Rien à protéger, lutte, fuite ou soumission.

En gros, derrière quoi te caches-tu ici pour ne pas laisser ta lumière briller ?

C'est ok, embrasse cela : « *Tant que je suis avec moi, je suis en sécurité.* »

On pourrait même parler ici des bénéfices secondaires : « *Quels sont les bénéfices à ne pas y aller, à avoir raison ?* »

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les domaines de ta vie où tu ressens de la dépendance. Comment peux-tu cultiver plus d'autonomie et de confiance en toi ?

Rituel de Transformation : Pratique la visualisation de tes liens de dépendance se transformant en liens de soutien mutuel et équilibré.

Philo du Hamac : « *La véritable indépendance vient de l'intérieur. Cultive l'autonomie tout en accueillant le soutien.* »

47 — La Foi

Parfois sur le chemin, tout s'écroule, car nous ne pouvons pas empêcher de laisser remonter notre obscurité pour mieux l'aimer.

Quand cela est là, ça peut être très dur, très violent. Le désespoir peut même y être goûté, jusqu'à même l'envie que ça s'arrête.

La carte de la Foi te rappelle ici que, quoique tu traverses, n'oublie pas, ça va passer. Aie foi que le processus à l'œuvre te libère. C'est impermanent et toi ce que tu es est permanent. Laisse-toi traverser, sans t'accrocher. Et répète-toi : « *Ça va passer.* »

* * *

Proposition d'Écriture : Note une situation où tu as perdu la foi. Comment as-tu retrouvé la lumière au milieu de l'obscurité ?

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de la foi, en répétant des affirmations comme « *Ça va passer* » et « *Je suis guidée et soutenue* ».

Philo du Hamac : « *La foi est une lumière qui ne s'éteint jamais, même dans les ténèbres les plus profondes.* »

48 — Le Pardon

Prends un instant pour observer tes pensées, les sensations, les histoires qui se racontent. Laisse-les voyager depuis maintenant, sur la ligne du temps, peut-être en direction d'une situation ou d'une personne.

Au-delà de pardonner à l'Autre, qui provoque déjà un soulagement, cette carte t'invite ici à te pardonner toi-m' aime. Sur ce que tu ressens, sur ce qui se dit de toi, sur ce qui te ferait croire encore que tu n'as pas fait ce qu'il faut, dis ce que tu devais, poser des limites, que tu as la sensation de ne pas être assez, ou trop....

Parfois, nous avons comme des remontées de notre mémoire traumatique. Quelque chose qui pourrait dire : « *Comment ai-je pu accepter tout cela ?* » Et pardonne-toi, dans les différents moments de vie, depuis la paix et l'amour que tu es. Pardonne ta procrastination, ta culpabilité, ta sidération, tes autojugements... Tout. Pardonne tout en toi, maintenant, et laisse l'illusion du temps se rééquilibrer naturellement afin que le meilleur vienne à toi.

Chacun fait ce qu'il peut avec ce qu'il est. En chemin nous sommes.

Tu peux utiliser Ho'oponopono : « *Je suis désolée, je me pardonne de..., je me remercie de... je t'aime telle que tu es.* »

Peut-être en lien avec le sentiment d'insuffisance, tu peux te répéter : « *Je suis la vie, comme la vie m'a voulu, parfaite dans mon imperfection.* »

Tu peux également en profiter pour redéfinir des non négociables avec toi-m' aime pour la suite.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris une lettre de pardon, à toi-m' aime ou à quelqu'un d'autre, même si tu ne l'envoies pas.

Rituel de Transformation : Pratique le Ho'oponopono chaque jour, en répétant « *Je suis désolée, pardonne-moi, merci, je t'aime.* »

Philo du Hamac : « *Le pardon est un cadeau que tu te fais à toi-m' aime, libérant le passé pour embrasser le présent.* »

49 — Le Hamac

Pose-toi dans ton hamac, dépose-toi totalement. Détends ton corps jusqu'à ne faire qu'un avec lui. Il est le lieu de toutes les réponses à tes questions.

Selon les sages en Inde, la seule réalité qui soit, c'est maintenant. Sans la nostalgie du passé ni la peur de l'avenir. C'est le retour à la maison.

Comment y accéder ?

Juste, respire et prends conscience de ta respiration.

Qu'est-ce qui bouge quand tu inspires, quand tu expires ?

Reconnecte à tes sensations, au travers des sens.

Juste « *je suis* », sans rien derrière.

Goûte à cet espace, où il n'a plus de questions, juste le goût de maintenant.

Tu es le maintenant. Menacée par rien.

Ressens, accueille, souris, embrasse la sensation. Le relatif qui se fond dans l'absolu. Rien à faire, juste à être. Ici, tranquillement installé, laisse aller ce qui n'a plus besoin, accueille tout ce qui se manifeste depuis la paix que tu es. Redeviens l'observatrice, ici et maintenant, et autorise-toi à recevoir le meilleur pour toi, sans y projeter aucune forme.

Le hamac, c'est la totalité de l'expérience. Tout est un. L'invitation ici est de prendre de la hauteur. De ne plus voir à travers le trou de serrure de l'histoire personnelle qui se raconte. Plutôt de regarder d'un point de vue du puzzle géant, de la corrélation, et de te reconnaître en toute chose sans t'en sentir séparé.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que signifie pour toi l'idée de « ne rien faire, juste être ». Comment peux-tu intégrer cela dans ta vie quotidienne ?

Rituel de Transformation : Chaque jour, prends quelques minutes pour t'allonger ou t'asseoir confortablement, simplement être, sans rien faire.

Philo du Hamac : « *Rien à faire, juste à être. Tu es bien plus que ce que tu crois.* »

50 — Donner Recevoir

Processus en simultané : donner depuis le cœur et s'autoriser à recevoir le meilleur. Sans en limiter la forme, en n'y mettant aucune volonté qui ramènerait à vouloir contrôler. Passer du paradigme de « *Faire pour obtenir* » à « *Être et recevoir* ». Dans le champ infini de tes possibilités. La vie prend soin de la vie.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les moments où tu as donné et reçu de manière équilibrée. Comment peux-tu cultiver cet équilibre ?

Rituel de Transformation : Pratique un acte quotidien de générosité et un moment de réception consciente, en acceptant pleinement ce qui t'est offert.

Philo du Hamac : « *Donner et recevoir, deux expressions de l'amour circulaire.* »

51 — Effet miroir

Quelque chose t'agace à l'extérieur ? Un comportement, une situation qui pourrait amener une sorte de jugement, de dévalorisation, faire remonter toutes formes d'inconfort.

Ce qui est désagréable n'est pas forcément négatif : goûte ici cette subtilité et vois que ce que ta tête dénonce chez l'Autre est peut-être aussi à rencontrer chez toi.

Reste avec, embrasse cela. Dès lors que tu ne te juges plus, le jugement sur l'Autre tombe. Place à la compassion et la tendresse.

Chacun fait ce qu'il peut avec ce qu'il est, mais au fond, on est tous et toutes cet amour, cette conscience.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une situation où tu as ressenti un effet miroir. Qu'as-tu appris sur toi-même ?

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour observer tes réactions aux autres et voir ce qu'elles te révèlent sur toi.

Philo du Hamac : « *Les autres sont des miroirs. Ce que tu vois en eux, c'est toi.* »

52 — Dissonance cognitive

Terme issu de la psychologie sociale (élaboré par Leon Festinger), la dissonance cognitive, c'est la tension interne, l'inconfort que l'on ressent, qui nous indique que nos émotions, comportements, croyances et systèmes de pensées entrent en contradiction les uns avec les autres.

Dans la fable de Jean de La Fontaine « Le Renard et le Raisin », le renard ne pouvant atteindre les raisins trop haut placés, pour satisfaire sa faim, réinterprète la réalité, en concluant que les raisins ne sont pas bons.

L'invitation de la carte, au-delà de la complexité de ce terme, est de regarder ce qui se « *bat, s'oppose* » en toi. Qu'est-ce qui crée cette tension ?

Puis, voir avec honnêteté ce qui pourrait réinterpréter la réalité, pour soulager temporairement le ressenti.

Et aller plus loin en revenant à ce que toi tu souhaites vraiment et accueillir que les étapes/défis qui vont te mener vers cela vont faire rejaillir peur et inconfort.

Tout ça est ok, ce ne sont que des expériences. Plus tu rencontres l'inconfort maintenant, en faisant la paix avec ce qui dissone, plus tu es libre de réaliser tes aspirations.

Par exemple, c'est comment je m'autopersuade que le rêve qui m'anime ne se réalisera jamais pour m'éviter de rencontrer les émotions, les sensations inconfortables qui pourraient me traverser dans la construction de celui-ci.

Nous pourrions parler ici de stratégie d'évitement de Soi. Je me convaincs de quelque chose, au détriment de prendre le risque de vivre l'illimité que je suis. Finalement, je sais ce que mon cœur veut, mais je ne suis pas prête à vivre les conséquences. Je m'autosabote.

En prendre conscience permet de transcender, dans l'action, la prochaine peur, le prochain inconfort, vers l'amour de Soi. La dissonance cognitive peut également se traduire par l'inaction, la sensation de procrastiner.

* * *

Proposition d'Écriture : Note une situation de dissonance cognitive que tu as vécue. Comment peux-tu aligner tes croyances avec tes actions ?

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de l'alignement chaque jour, en visualisant tes croyances et tes actions s'harmonisant.

Philo du Hamac : « *Réconcilie tes contradictions pour trouver la paix intérieure.* »

53 — Solitude

As-tu remarqué que la solitude a parfois un goût de complétude, de ressourcement et parfois elle est terrifiante ?

Oser être avec soi, se regarder en face peut laisser place à la remontée de sensations dites désagréables. Ce que nous fuyons le plus souvent, c'est cette sensation de vide intersidéral en soi. Nous essayons de le remplir coûte que coûte par l'extérieur. Technique d'évitement de notre cerveau pour nous protéger.

L'invitation ici est de descendre totalement dans la sensation du vide, dans le corps. Ici est la clé, car derrière le vide abyssal se trouve le plein. Ta propre complétude. Celle qui n'a besoin de rien d'autre pour exister.

Finalement, vide et plein, c'est la même chose. Goûte à ce basculement, que seule dans une profonde solitude se laisse émerger.

* * *

Texte de Lionel Parrini, écrivain et coach en écriture

« Aujourd'hui, je te parle de la solitude intermittente choisie.

Commençons par la solitude : pour certains, c'est un enfer de confrontation à leurs angoisses.

Pour d'autres, c'est un espace sacré de retrouvailles pour embrasser les arbres, rêver à un autre projet, marcher sur des terrains sauvages et inspirants ou méditer.

Être à soi-même et au monde, ce n'est pas tout à fait être seul. Le voyage intérieur permet d'observer et de savourer la plénitude d'une courte et légère seconde.

Intermittent : celui qui subit la solitude souffre. Quand les êtres aimants sont loin ou invisibles, la solitude peut agir comme une chape de plomb incontournable. Il faut du temps pour creuser un sentier de lumière.

Il y a des personnalités créatives qui savent oxygéner leur vie quotidienne : elles ont appris à se créer des oasis.

Fais de ton calendrier un gruyère dans lequel ce tiercé — solitude intermittente choisie — est une invitation à explorer de nouvelles facettes de toi.

Prendre ce temps, c'est s'offrir l'audace de l'excitation.

Choisis : quoi de plus intense que de vivre une destination, une expérience, une intuition ?

Celui qui choisit compose et on ne compose pas seulement de la musique ou des livres, mais aussi sa vie. Et la meilleure ponctuation pour l'écrire consiste à s'offrir une solitude intermittente choisie. »

 Contact :

- Lionel Parrini, écriture[s] : <https://www.lionelparrini.com/>
- Le Sage Homme, coaching en écriture : <https://le-sage-homme.fr/>

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur tes expériences de solitude. Comment peux-tu transformer la solitude en un moment de connexion intérieure ?

Rituel de Transformation : Chaque jour, passe un moment en solitude intentionnelle, en te connectant à ton être intérieur.

Philo du Hamac : « *La solitude est une opportunité de se reconnecter à soi-même.* »

54 — R'éveil

Il y a l'éveil, ce moment où tu « sais » que tu es bien plus que ce que tu crois.

Puis l'éveil progressif, où tout ce qui te limite va tomber.

Puis il y a le r'éveil, le moment où tu vas incarner cela.

C'est maintenant.

C'est le shaker dans la sensation, les cartes sont sur le point d'être redistribuées ! C'est parti pour jouer à la vie, accroche ta ceinture ! La vie va venir te tester, ça va secouer. Au fond, tu sais que tu es prête à ça, alors souris !

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ton chemin d'éveil spirituel. Quels moments ont été des tournants pour toi ?

Rituel de Transformation : Pratique une méditation d'ancrage chaque matin pour te préparer à incarner ton éveil tout au long de la journée.

Philo du Hamac : « *L'éveil est un processus continu. Accueille chaque moment comme une nouvelle opportunité de croissance.* »

* * *

55 — Action inspirée ou contrôlée ?

Regarde d'où ça part, de quel espace ?

Du manque pour obtenir ? Pour remplir, rassurer ? Quémander de l'amour au passage ?

Ou de l'espace du cœur, juste parce que c'est joyeux, que ça met l'excitrouille au taquet ?

Écoute cette petite voix, qui parfois est fulgurante, qui n'a aucune garantie du pourquoi du comment. Qui veut juste jouer à la vie, telle qu'elle est maintenant.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les actions que tu prends chaque jour. Sont-elles inspirées ou contrôlées ? Comment peux-tu cultiver plus d'actions inspirées ?

Rituel de Transformation : Chaque jour, prends un moment pour te connecter à ton cœur avant d'agir, en demandant « Cette action vient-elle de l'amour ou de la peur ? »

Philo du Hamac : « *Agir depuis l'inspiration du cœur plutôt que le contrôle du mental.* »

56 — Karma

Cette carte t'invite à regarder du point de vue du karma de manière simplifiée. Car clairement nous n'avons pas le temps d'une vie pour pouvoir visiter les vies passées. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a un moyen, dans le maintenant, de pacifier le système karmique.

Il est possible qu'à certains moments tu te sentes prise dans un excès des postures de sauveur, bourreau, victime. La question à se poser ici, c'est : *« Comment est-ce que je me libère de la victime que je croyais être (peu importe l'origine) pour devenir, depuis maintenant, libre de créer mon bonheur ? »*

Accueille la douleur, souffrance, sensation, sans essayer de trouver l'origine. Juste être avec la sensation, la laisser voyager dans le corps, jusqu'à être le témoin de sa disparition. Repartir de maintenant, autant de fois que nécessaire. Faire le deuil de qui tu croyais être en fonction de ce que tu as fait ou subi. Ici et maintenant, sois qui tu es.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les situations de ta vie où tu vois le karma à l'œuvre. Comment peux-tu agir de manière plus consciente et alignée ?

Rituel de Transformation : Pratique une méditation de purification karmique, en visualisant la libération des anciens schémas et l'alignement avec ton chemin de vie.

Philo du Hamac : *« Chaque action compte. Agis avec amour et compassion. »*

57 — Lien d'âmes

Il existe des liens comme des rendez-vous. Des liens qui vont te faire grandir.

Peu importe le nom qu'on leur donne : âme sœur, flammes jumelles, lien karmique.

Ces liens peuvent aussi bien révéler l'amour que tu es par l'amour renvoyé en miroir. Ou, par miroir inversé, mettre en lumière ce que tu considères être le pire de toi. Le réveil des blessures profondes.

Ces rencontres peuvent véritablement te faire chavirer, balayer toutes tes certitudes. Tu n'en sortiras pas indemne, c'est évident. Tu sentiras un attrait incompréhensible, incontrôlable. Vas-y. Vis la relation. Vis le bouleversement.

Et garde bien, même dans le chaos de la relation et dans la puissance que ce genre de rencontre peut faire vivre, qu'il s'agit toujours de révéler l'amour que tu es.

Laisse-toi embarquer, vibrer. Tu es vivante, à toi de placer le curseur de ce qui est acceptable. Écoute aussi quand sonnera peut-être la cloche de fin. Et laisse aller. Par amour de Soi, tu seras peut-être invitée à poser tes limites.

Il y a des liens dont on voudrait se défaire, car souffrants. La spiritualité aussi peut enfermer. Attention à ne pas tomber dans le sacrifice de toi-m' aime sous prétexte de comprendre le lien et l'autre dans ses peurs, mensonges, masques. L'amour inconditionnel n'est pas la tolérance inconditionnelle : tu n'as pas à tout accepter.

Et rappelle-toi : tant qu'il y a souffrance dans le lien, c'est que l'enseignement n'est pas appris. AMOUR DE TOI.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les liens d'âme dans ta vie. Comment ces relations ont-elles contribué à ta croissance spirituelle ?

Rituel de Transformation : Chaque jour, médite sur un lien d'âme, en envoyant de l'amour et de la lumière à cette personne.

Philo du Hamac : « *Les liens d'âme sont des enseignants sur notre chemin de vie.* »

58 — Le Fuck

S'il ne devait rester qu'une carte, ce serait celle-là ! Les autres sont toutes à son service.

Incarner le fuck géant, c'est incarner l'énergie de « *Je m'en fous* ».

C'est l'étape après la compréhension de « *Tu es bien plus que ce que tu crois* » et l'effondrement de ce que tu croyais — en gros, la ou les nuits noires de l'âme.

Le majeur — debout — incarne cet alignement* entre le ciel et la terre, connectée à tout ce qui t'entoure. Les quatre doigts repliés représentent le fait de faire taire les bruits du monde.

Juste Être, vivre, aimer, rire, créer. Le regard de l'autre n'ayant plus aucun impact, ne déterminant plus la valeur de qui tu es. Tu es libre. Les chaînes se brisent. Tu es sortie de la caverne. Les illusions sont tombées et il ne reste que la joie d'être. POINT.

Tu te reconnais dans cette posture, dans ta puissance, dans ta présence, dans ta vulnérabilité, dans ton unicité, ta souveraineté.

La vie n'a plus besoin de te ramener des scénarios pour te montrer le non-amour de toi. Tu as compris que tu es l'amour. POINT.

Rien à faire, juste à Être, ici et maintenant, dans la justesse de tes oui et tes non. Et la matérialisation de l'amour que tu es. Le jeu commence !!!! Sans justification.

* L'Alignement

Faire, dire, être.

Tu sais, parfois, sur le chemin, on peut ressentir comme une contraction. Tu as compris des choses intellectuellement, mais tu continues de faire autre chose.

Prends un temps pour te réaligner à tous les niveaux : « *Je dis ce que je ressens et je l'incarne.* »

Sors de l'écartèlement qui se manifeste. Et tu verras que tout se fait tout seul, avec joie, depuis cela.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce que signifie pour toi l'idée de « lâcher prise » et comment tu peux l'intégrer dans ta vie quotidienne.

Rituel de Transformation : Chaque jour, pratique un acte de lâcher-prise, que ce soit en lâchant une pensée limitante ou en permettant à toi-même de ne pas être parfaite.

Philo du Hamac : « *Lâcher prise est un acte de liberté. Tu es bien plus que ce que tu crois. »*

59 — Synchronicité

La synchronicité est définie par Jung comme étant l'occurrence de deux événements qui ont peu de probabilité d'être reliés par la causalité (lien de cause à effet). Ces événements seraient reliés par le sens : ça parle à la personne qui les vit.

L'invitation ici est de percevoir la synchronicité d'un point de vue quantique. Un événement se produit, très improbable, qui n'a pas d'explications par la causalité. En revanche, il possède effectivement du sens pour celui qui le vit, mais pas forcément dans l'occurrence de deux événements indépendants.

Et, surtout, il n'est pas vécu mentalement, mais le sens est ressenti émotionnellement.

L'invitation ici est de regarder la subtilité.

Si la synchronicité n'est validée que par le mental, il s'agit en vérité d'une projection.

Si elle est vécue émotionnellement, la synchronicité peut désarmer : elle touche, elle amène à une prise de conscience, qui va favoriser le changement dans la vie. Et le mental intervient APRÈS, au niveau du sens et de la compréhension, afin d'être guidée, peut être plus tard, à la vivre.

La différence avec une intuition, c'est que l'intuition est une fulgurance, elle ne passe pas par l'environnement extérieur.

On pourrait prendre l'exemple des heures miroirs. Viennent-elles donner raison à une projection, à mon mental ? Ou quand je tombe sur une, elle vient me toucher dans une prise de conscience qui va provoquer un changement ?

Sois attentif à la prochaine synchronicité 🤔

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur une synchronicité récente dans ta vie. Quel sens cela a-t-il pour toi ?

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour noter les synchronicités et réfléchir à ce qu'elles révèlent sur ton chemin actuel.

Philo du Hamac : « *Les synchronicités sont des signes de l'univers. Sois attentive et ouverte.* »

60 — Shiva Shakti

Shiva Shanti représente la fusion de nos composantes masculine et féminine, ce qui produit un tout mystique en nous.

Shiva est le pouvoir infini de la pure conscience ; Shakti est l'énergie primordiale de la création. Leur union permet une vision claire de l'avenir, prête à accepter tout ce que la vie nous réserve. Plus besoin de chercher l'amour à l'extérieur, le masculin et le féminin réunis en soi amène l'harmonie, joie et présence à notre être, avec tout ce qui est.

Prends un instant pour les laisser fusionner, pas l'un contre l'autre, juste l'un AVEC l'autre. Tu peux danser ici et maintenant avec ces deux énergies rendues conscientes. Ressens le divin en toi.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur comment tu intègres les énergies masculine et féminine en toi. Quels aspects de chaque énergie veux-tu cultiver davantage ?

Rituel de Transformation : Pratique une danse intuitive, en laissant les énergies masculine et féminine se mêler et s'harmoniser en toi.

Philo du Hamac : « *L'union de Shiva et Shakti en toi crée l'harmonie et la complétude.* »

61 — Gratitude

La Gratitude est une vibration élevée qui aide à retourner dans l'espace du hamac, dans le corps, dans le cœur. Véritable alliée pour goûter la paix en soi.

L'invitation ici est de basculer le regard. De ne plus regarder ce qu'il faudrait comprendre, changer, guérir, remplir de tout ce qu'il te croit te manquer, encore. Regarde du point de vue de tout ce qui est déjà là (toit, nourriture, amour dans certains liens, nature, etc.) et remercie pour toute cette vie, chaque jour au début, puis plusieurs fois par jour, jusqu'à devenir gratitude. Et laisser ainsi la vie ramener à toi par vibration sa gratitude.

* * *

Proposition d'Écriture : Note chaque jour trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante.

Rituel de Transformation : Pratique une méditation de gratitude chaque soir, en te remémorant les moments de la journée pour lesquels tu es reconnaissante.

Philo du Hamac : « *La gratitude transforme notre perception et ouvre la porte à l'abondance.* »

62 — Constellations

Cette carte t'invite à regarder ce que tu vis, expérimentes, d'un point de vue systémique.

C'est comme une carte vivante.

C'est comment l'extérieur — peu importe l'espace (pro, perso, etc.) — met en lumière ton monde intérieur inconscient.

C'est comment, dans ta relation aux différents systèmes auxquels tu appartiens (familiale, sociétal, spirituel, éducatif, patriarcal, etc.), tu trouves la loyauté qui t'empêche d'être totalement libre d'être toi.

Tous les systèmes s'imbriquent et, souvent, en faire bouger un bouge les autres. Car rien n'est séparé. Juste mettre la lumière sur l'inconscient, afin de te ressentir à nouveau à ta juste place. Ressentir et ajuster.

Si, par exemple, tu perçois en toi une injonction paradoxale comme « *être heureuse, c'est faire du mal à l'Autre* » ou « *être riche, c'est mal* » : qui dit ça ? À quel système ça appartient ? Rends-lui et demande-toi ce que tu as envie de vivre et ressentir, peu importe l'espace dans lequel tu te trouves. Car peu importe l'injonction paradoxale auquel tu réponds inconsciemment, elle t'empêchera de vivre ton épanouissement professionnel, qui se répercutera dans tes relations avec tes amis, ta famille, etc.

La reconnaître, la ressentir, la voir comme n'étant pas la vérité de qui tu es, la rendre et poser ta vérité : ce cheminement libère le système, quel qu'il soit, et se répercute sur le reste et les autres.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les systèmes auxquels tu appartiens (familial, sociétal, etc.) et comment ils influencent ta vie.

Rituel de Transformation : Visualise une constellation familiale ou systémique, en demandant à chaque élément de se réaligner pour le bien de tous.

Philo du Hamac : « *Nous sommes tous reliés. Harmonise tes systèmes pour trouver l'équilibre.* »

63 — Fous-toi la Paix

Les gentilles filles vont au paradis, les autres vont où elles veulent !

Lâche ici toute idée de perfection, d'attentes, peu importe le domaine. La bonne parole, la bonne action, la bonne direction, les « *il faut, je dois* ».

Libère l'énergie, fais une mini-crise en bougeant ton corps dans tous les sens, danse, chante, fais du sport.

Et reviens à la perfection de ta justesse de maintenant. POINT.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les attentes et les pressions que tu te mets. Comment peux-tu les relâcher et accueillir, ressentir et t'offrir la paix ?

Rituel de Transformation : Prends un moment chaque jour pour faire quelque chose juste pour toi, sans culpabilité.

Philo du Hamac : « *Relâche les attentes et les pressions. La paix intérieure est ton droit de naissance.* »

64 — (Double ?) Contrainte(s)

La contrainte peut porter dans la vibration du mot quelque chose qui limite, qui enferme.

Or, par exemple en écriture, la contrainte est là pour donner une direction, un cadre pour laisser s'exprimer la créativité.

L'invitation ici est de percevoir la contrainte du point de vue de l'opportunité qu'elle porte : opportunité à grandir l'amour de soi. Elle donne la direction, l'attention. Et, tu le sais, là où tu mets ton attention, tu mets ton énergie.

Regarde ce que tu souhaites nourrir et pose une « contrainte », dans laquelle tu vas pouvoir évoluer librement, le temps d'un instant.

Double contrainte

La double contrainte représente une sensation interne, qui dirait : « Quoi que je fasse ou que je sois, ça ne va pas. »

Par exemple, l'hypersensible porte la croyance « *Je ne devrais pas ressentir cela* », alors que l'être sensible porte en lui une connexion à tout ce qui l'entoure, un appel à vivre intensément la vie.

Le point de friction se trouve ici : laisser la vie s'écouler à travers soi tout en ne voulant ressentir que les « belles choses ».

Double contrainte :

- Si je vis intensément, ça ne va pas, je vais freiner des quatre fers.
- Si je vis que le beau, ça ne va pas, car je me coupe d'une partie de mes ressentis.

Comme une dualité interne.

Cela peut également se jouer au niveau des loyautés familiales : je veux être, mais la famille dit que ce n'est pas correct. Double contrainte ! Regarde en toi ce qui pourrait se raconter de ce point de vue là. Mets de la conscience et de l'amour. Et trouve ton mantra : « *Avec et sans ressentis, je m'aime.* » Vivre dans l'expérience qu'il n'y a aucun danger à être touchée par ce qui nous traverse.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les doubles contraintes que tu ressens dans ta vie. Comment peux-tu les transformer en opportunités de croissance ?

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de l'acceptation, en accueillant les doubles contraintes et en les laissant se dissoudre.

Philo du Hamac : « *Les contraintes peuvent devenir des opportunités de croissance.* »

65 — Alerte Boulet

Ce n'est pas ton rôle de guérir un partenaire de jeu « toxique », quel qu'il soit. Ton job est plutôt de mettre de l'amour sur ce qui en manque encore en toi et qui permet dans la vibration à ce cocréateur de s'installer dans la vie.

Parfois, dire non suffit en soi. Bon, soyons claires, on peut tous être le boulet de quelqu'un à un moment donné, puisque nous sommes tous ombre et lumière.

L'idée ici est que, souvent, tu le sens direct, dans le corps. Quelque part, il y a un clignotant qui s'allume 🚨 Bip bip bip alerte boulet ! 🚨 (Tu vois ce que je veux dire ?) Tu captes l'info !

Quelque chose qui va montrer direct que la relation va être toxique. Et bim ! Parfois, on a beau entendre l'alerte, on y va quand même. Dingue ! Bah oui, on ne contrôle pas la vie, elle nous enseigne 😊✨ Pas de mauvais chemin, juste des expériences 🤔😄

Deux choses ici.

La première : tu mets de la conscience sur le jeu et tu sais que si ça y va, l'Autre te mettra face à ton manque d'amour de toi, à travers le silence, la manipulation, etc.

Il sera ce boulet révélateur de ta lumière. Il pointera tellement en toi les espaces en manque d'amour, et toi tu les rempliras tellement en posant petit à petit tes limites saines, qu'à un moment, fin du game !

Plus besoin de jouer avec l'Autre à ça, ça n'a plus de sens. Tu t'aimes assez pour dire non, stop, poser tes limites et passer à autre chose. Gratitude.

Et ça peut prendre le temps qu'il faut... Parfois c'est long.

Deuxième chose : tu peux prendre une autre voie, ta voie du milieu.

Tu écoutes, là, maintenant, ce que ça dit, ce que tu ressens. Est-ce que ça peut peut-être se vivre différemment ? Peut-être peux-tu dire non, tout de suite, en traversant les peurs face à ce non qu'il peut être difficile de poser parfois ?

Et te rappeler qu'il n'y a personne à sauver, que ça ne fait pas de toi une mauvaise personne, que c'est ok de t'aimer assez pour ne pas t'infliger ça.

Quelques archétypes ici qui peuvent t'aider dans ton discernement #victime (ça peut être toi aussi hein !) Ils peuvent même se cumuler pour une expérience Grand Huit de retour à la maison, version accélérée 🤔🌟

- Le râleur, le négatif : il voit toujours le verre à moitié vide. Cette négativité peut donner l'envie de fuir, l'envie de vomir, comme si ton énergie était aspirée.
- L'égocentrique, le narcissique : il se met en avant en rabaissant les autres. Il peut donner l'impression que tu ne vaux rien, entraînant une chute de l'estime de soi, de la honte, de la culpabilité, etc.
- Le co-dépendant manipulateur : il génère des relations vouées à l'échec. Puis, comme on crée ce qu'on pense, le chaos peut rapidement se pointer, parce que tu joueras peut-être à lui montrer qu'il avait raison, en te réveillant soudainement, et en manifestant l'échec pour lui #cocréation

S'y engouffrer peut donner la sensation d'une difficulté à sortir du lien, car l'attachement s'est créé et alors c'est la biologie qui panique. Un peu comme avec des drogues...

Ouais, je sais on est vraiment grave chelou 🤔🤔

Alors, en gros, si face à quelqu'un tu te sens vidée de ton énergie, jusqu'à épuisement, écoute cela et peut-être dis tout de suite : « *Non, merci, bisous, salut !* »

Depuis le cœur, tu restes reine en ton royaume.

Amour au karcher, d'abord pour soi, afin de mieux rentrer en relation avec l'Autre et de créer des liens plus harmonieux, non soumis à des blessures émotionnelles non résolues. Et parfois, ce n'est juste pas possible de rentrer en relation avec l'Autre, pis c'est parfait comme ça ❤️

Nous ne sommes pas obligées d'aimer tout le monde. Comprendre que c'est les blessures de tout un chacun qui conditionnent les jeux de pouvoir.

Alors, déployer de la tendresse pour soi, l'humanité oui.

Subir les blessures et projections, non.

Pas de victime, pas de bourreau, pas de sauveur.

Juste Je suis. Oui, c'est oui. Non, c'est non.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les relations où tu te sens drainé. Comment peux-tu te protéger et poser des limites saines ?

Rituel de Transformation : Pratique la visualisation d'un bouclier protecteur autour de toi chaque jour, permettant de filtrer les énergies toxiques.

Philo du Hamac : « *Protéger ton énergie est essentiel pour vivre en harmonie.* »

66 — Protection

Tu n'es pas seule, tu es soutenue.

Parfois sur le chemin, on peut ressentir un grand vide, la sensation d'être seule. Comme un retour au verre à moitié vide. Et ne voir que ça. Et pourtant, même si au niveau relatif, cela peut avoir ce goût, en vrai tu es aimée et soutenue, bien plus que ce que tu ne le crois.

Prends un temps pour ressentir cela, depuis le cœur.

Tu peux également faire une liste de ceux autour de toi qui te soutiennent, qui sont présents et qui croient en toi, même s'il se peut qu'ils ne comprennent pas tout.

Ressens ta propre complétude : « *Je Suis.* » Et respire avec ça.

Selon tes perceptions, demande de l'aide à l'invisible.

* * *

Proposition d'Écriture : Note les personnes et les forces invisibles qui te soutiennent. Comment peux-tu renforcer cette connexion ?

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de protection chaque matin, visualisant une lumière dorée autour de toi.

Philo du Hamac : « *Tu es toujours soutenue, même quand tu te sens seule.* »

67 — Élan du Cœur

Il ne nécessite aucune justification. Il apparaît comme ça, c'est un peu comme l'intuition, sous forme de fulgurance.

Il peut rapidement être repris par le mental et les peurs et être étouffé.

À la base, il est plutôt joyeux : c'est une invitation de la vie sur mesure pour ta singularité divine.

Quand il se présente, ne retiens rien.

L'élan du cœur peut prendre bien des formes. Il est spontané, authentique, voire vulnérable. Il est à la fois le guide vers ton bonheur, mais peut aussi intervenir au service de l'Autre, de la Vie.

Être au service de la vie, c'est accepté parfois d'être la « méchante », ou la « folle » de service, de dire ce qui a envie de s'exprimer même si ça te paraît n'avoir aucun sens.

Garde en tête que nous sommes tous en cocréation et que tout est information, partout, tout le temps. Nous sommes tous des guides les uns pour les autres. Si quelque chose te traverse, c'est que c'est juste. Si tu te retiens, dans l'expression de ton unicité, il est probable que tu privas quelqu'un d'une information essentielle pour lui maintenant.

Sois juste toi, rien à faire, tu es déjà arrivée, parfaite dans ta singularité divine. Ce n'est pas toi qui traverses la vie, c'est elle qui te traverse. Plus besoin de résister. SOIS.

Cela n'a rien à voir avec une réalisation personnelle, professionnelle. Être au service de la vie, c'est souvent dans les « petites choses », attentives à ta guidance intérieure, de te rendre là ou là-bas, sans savoir pourquoi. Et de déployer l'amour que tu es, peu importe où, quand, avec qui.

La vie n'a pas de sens, le sens est la vie. Lâche l'idée de la comprendre et de la contrôler, vis-la. Ce n'est pas toi qui la traverses, c'est elle qui te traverse. Tu peux te détendre dans l'expérience.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les élans du cœur que tu as suivis dans ta vie. Qu'est-ce qu'ils t'ont apporté ?

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de l'élan du cœur, en écoutant ton cœur et en suivant ses guidances sans hésitation.

Philo du Hamac : « *Suis ton cœur, il connaît le chemin.* »

68 — Trauma/Abus

Abus

Regarde ici qui abuse.

À quoi ça te fait penser ? Retourne la conscience. Si toi tu dis stop aux abus extérieurs, et aux tiens, que pourrait-il se passer ici et maintenant ?

Ça parle d'énergie sacrificielle et des limites.
Autorise-toi dans la libre expression de qui tu es.

Trauma

Nous avons tous des traumatismes, physique, psychologique, émotionnel, voire sexuel. Ils se réactivent, en permanence, dans la relation à l'Autre.

Quand celui-ci réapparaît, reste dans la sensation du corps. Prends un temps pour reconnaître ce qui a été victime en toi, vraiment... Un peu comme quand on va déposer plainte et que l'on est reconnu comme victime. C'est 80 % du chemin de reconstruction.

À force de minimiser certaine chose, on oublie qu'elles se sont engrammées. Nous avons une mémoire traumatique.

Prends vraiment ce temps pour te reconnaître dans celle ayant subi des choses difficiles. Accueille peut-être de la culpabilité, de la honte, de la colère. Tout ceci est ok. Et c'est parce que tu auras reconnu cela que tu pourras te pardonner et mettre de l'amour. Et ainsi te désidentifier du trauma. Tu n'es pas lui, ce qui n'empêche pas que tu l'aies vécu.

Mets de l'amour et de la présence dessus.

C'est comme un tremblement de terre : après, il y a les répliques... Cela peut se manifester sous une forme de honte, en lien avec l'estime de soi. Quelque chose qui voudrait se diminuer, se taire.

Tu peux aussi écrire une lettre sans censure à celui qui a provoqué le tsunami, en finissant par : « *Maintenant, je me libère de... et je m'autorise à...* »

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur tes expériences de trauma et comment elles t'ont façonné. Comment peux-tu les transformer en force ?

Rituel de Transformation : Pratique la méditation de guérison, en visualisant l'amour et la lumière remplissant les zones blessées de ton être.

Philo du Hamac : « *Reconnaître et guérir tes traumatismes te permet de retrouver ton pouvoir.* »

69 — Le Chemin

Le but est le chemin.

L'invitation ici est de sortir du paradigme Échec/Réussite, Bien/Mal.

Lâche la pression des objectifs, de la réussite, la culpabilité. Imagine-toi sur le chemin en train de porter ta croix, c'est lourd c'est fatigant. Tu peux ici poser la croix. Sortir de la dualité, Bien/Mal, Bon/Mauvais, « *il faut, je dois* ».

Tout est expérience. C'est comment je me rencontre dans chacune des expériences qui me sont données de vivre. On sort de l'enjeu, on bascule dans le jeu. Sois l'expérimenteuse de ton monde, de ta vérité, de ta magie. Vis, maintenant, sans limiter le champ des possibles. Non pas faire pour obtenir, juste être et recevoir le long du chemin. Ressentir et ajuster.

Prendre trois respirations bien profondes et souviens-toi, à nouveau : « Ah oui, c'est vrai ! Le but est le chemin ! » Maintenant, juste là, juste ça : tu es exactement au bon endroit, avec les bonnes personnes, dans ta perfection de maintenant.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ton chemin de vie. Comment peux-tu lâcher la pression des objectifs et apprécier le voyage ?

Rituel de Transformation : Pratique une marche méditative chaque jour, en te concentrant sur chaque pas et sur le moment présent.

Philo du Hamac : « *Le but est de savourer chaque étape du voyage.* »

70 — Syndrome de l'imposteur

Ta légitimité réside exactement à l'endroit où tu te sens illégitime.

Prends un instant pour écouter ce que ça raconte. Ce que tu crois devoir encore changer. Et laisse ça émerger et s'exprimer. Depuis le cadeau de ta sensibilité unique, de ta vulnérabilité, à ton propre rythme.

Le syndrome de l'imposteur est aussi en lien avec l'importance que l'on donne au regard de l'Autre.

Cette carte t'invite ici à observer ce que tu t'empêches encore de faire ou d'être par peur du regard de l'Autre. La peur du jugement, du rejet... Comme si le regard extérieur avait encore le pouvoir de te limiter en déterminant ta valeur. Ce n'est qu'un pouvoir illusoire que tu lui donnes, car en réalité, l'avis des gens n'est que la vie des gens. Tout ce qui pourrait être dit de toi n'a aucune valeur, car c'est pris dans le prisme de l'Autre, de son histoire, de ses blessures, et surtout de ses propres limitations. Ici, ce sont juste des jeux de miroirs ici.

Alors, si effectivement tu venais à recevoir des jugements, prends-les pour ce qu'ils sont. Et finalement, peut-être que plus tu en reçois, plus tu t'autorises à sortir de la norme et être libre. Cela peut être un bon indicateur.

Déploie ainsi la compassion pour ce grand Autre, enfermé dans la prison qu'il a créée. Retourne en ton centre et n'écoute que cette guidance intérieure, même si elle n'a aucun sens aux yeux de tous.

Finalement, inspirer l'Autre ou le mettre face à ses propres jugements, c'est pareil. On grandit ensemble dans cette danse de cocréation.

Relie-toi ici à l'équanimité, l'égalité d'âme et d'humeur. Le cadeau du regard de l'Autre et de trouver ton ancrage dans l'amour quoi qu'il se dise.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les moments où tu as ressenti le syndrome de l'imposteur. Comment peux-tu transformer cette perception ?

Rituel de Transformation : Pratique des affirmations de légitimité chaque jour, en te regardant dans le miroir et en répétant « *Je suis légitime et compétente* ».

Philo du Hamac : « *Ta légitimité est innée. Reconnais-la et embrasse-la.* »

71 — L'enfant intérieur

Il est là, en toi.

Laisse-le venir face à toi en visualisation. Prends le temps de l'accueillir, de te fondre dans son regard. De le prendre dans tes bras. De respirer avec.

Échangez-vous un cadeau. Offre-lui des mots qu'il attend depuis toujours et laisse lui t'offrir sa spontanéité, sa joie, sa créativité et peut-être quelque chose que tu avais oublié et qui a envie d'exister.

Et kiffez ce moment ! Replace ton enfant intérieur au centre de ton cœur et laisse-toi inspirer. Maintenant.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris une lettre à ton enfant intérieur. Que veux-tu lui dire et que veut-il te dire ?

Rituel de Transformation : Pratique une méditation de connexion avec ton enfant intérieur, en visualisant un échange d'amour et de sagesse.

Philo du Hamac : « *Ton enfant intérieur est une source de joie et de sagesse. Écoute-le. »*

72 — Rite de Pas Sage

Cette carte représente le pas sage de l'adolescent à l'adulte. Et devenir adulte c'est prendre la responsabilité de son bonheur.

Il se peut que l'entre deux soit flou, déstabilisant, voire inconfortable. Ce n'est qu'un passage...

N'Être pas sage
S'autoriser à lâcher les diktats
Les directions
La bonne route
La bonne manière
Accepter d'être à l'envers, décalé, décoiffé
Être le renégat, parfois pointé du doigt
Celui qui trahit le clan,
Qui désobéit
Qui vit
Qui fait comme il peut
Avec ce qui est et ce qui apparaît.

Il est peut-être là,
Le pas sage,
Qui permet le passage,
Du paraître à l'être,
De la survie à la vie.
De la peur à l'amour.
De l'inconscient au conscient.

Accueillir son pas sage,
Son sale,
Ce qui dérange,
Ce qui démange,
Ce qui rend honteux
Ou coupable
D'être différent
D'être perturbant
De ne plus savoir faire semblant.

Passer de l'enferme ment du soi,
À la liberté du Soi.
Et perce voir,
Que la légitimité tant recherchée
Réside exactement au même endroit
Qu'est ressentie l'illégitimité

Illégitime de quoi ?
D'Être ça.
Et de n'avoir rien fait pour cela
Il est là le 📁

Alors, ne soyons pas sages
Pour le passage
Et laissons advenir le pas sage.
Depuis sa singularité divine
Totale et parfaite de son imperfection

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les étapes marquantes de ton passage à l'âge adulte. Comment peux-tu embrasser ta responsabilité d'être heureuse ?

Rituel de Transformation : Crée un rituel de passage personnel, célébrant ton cheminement et tes réalisations.

Philo du Hamac : « *Prendre la responsabilité de ton bonheur est un acte de sagesse.* »

73 – NON

Pas toujours facile, n'est-ce pas ? Poser le non est tout un chemin.

Dire non à l'autre, c'est parfois se dire oui à soi. À ce qui est vivant, dans le vécu direct.

Ce non du cœur n'a même pas besoin d'être justifié. « *Devenir adulte, c'est arrêté de se justifier* », dit-on.

Ce qui est délicat avec le non, c'est la rencontre avec ce que cela peut déclencher chez l'Autre. Parce qu'en bonne empathie, on le ressent aussi. Et parfois, c'est douloureux, jusque dans le corps, dans le cœur. Alors, parfois il va être préférable pour nos mécanismes de défense de ne rien dire, de ne pas oser, de fuir l'expérience.

L'invitation ici est de rencontrer, le cœur ouvert d'amour de soi, la possibilité que ça fasse du mal à l'Autre et de le ressentir. Comme pour tout, ce n'est que de l'information. Sortir du jugement de ce qui devrait se faire ou non. Et laisser à l'Autre l'opportunité de grandir avec le NON. Afin qu'il puisse également s'y autoriser et transmuter ses propres blessures de rejet.

Souvent, ne pas arriver à poser son NON reflète un manque d'estime de soi.

C'est un baromètre intérieur : regarde ce qui se maltraite dedans, ce qui croit encore ne pas être suffisamment bien. Ce qui croit en fonction peut-être de ce qui t'est renvoyé que tu es autre chose que la merveille que tu es.

Relâche, accueille et mets de l'amour en pagaille.

Tu peux te répéter : « *Je suis parfaite telle que je suis* » en te regardant dans la glace. Respire avec ça.

Et vois depuis ça comment le NON peut se poser.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur les moments où tu as eu du mal à dire non. Comment peux-tu apprendre à poser des limites saines ?

Rituel de Transformation : Pratique des exercices de respiration et de visualisation pour renforcer ta capacité à dire non.

Philo du Hamac : « *Dire non est un acte d'amour de soi.* »

74 — OUI

Un grand ouiiii, à la vie, sans cloisonner, sans référentiel, se laisser traverser par tout tout le temps, avec la même curiosité, présence et tendresse.

Même quand tout s'effondre dans le décor.

Ouiii au chaos, au bordel, à la désorganisation, aux ombres, aux émotions, à l'autre, à tout. C'est de là que naît le prochain saut quantique !

Saute et le filet apparaîtra

Oui, c'est aussi oser : « *Oser, c'est perdre l'équilibre un instant. Ne pas oser, c'est se perdre soi-même.* » Kierkegaard

Qu'est-ce que tu pressens là tout prêt ? Allez, vas-y, ose ! C'est dans l'inconnu que réside la magie. Celui qui ose est vraiment libre.

Oui, c'est aussi le courage, le cœur en action, l'audace, la détermination, l'autorisation. S'excuser d'exister, c'est terminé.

* * *

Proposition d'Écriture : Écris sur ce à quoi que tu veux dire OUI dans ta vie. Comment peux-tu embrasser cela pleinement ?

Rituel de Transformation : Chaque jour, pratique la visualisation de dire OUI à une nouvelle opportunité, en ressentant la joie et l'excitation.

Philo du Hamac : « *Dire oui à la vie, c'est embrasser l'inconnu avec confiance et amour.* »

© 2024, Delphine Epstein

Contact

laphiloduhamac@gmail.com

Facebook : La Philosophie du Hamac by Delphine

Instagram : @delphine_la_philo_du_hamac

Illustration

Delphine Le Pape

Relecture, correction

Caroline Verstaen

www.auseindelavie.com

Instagram : @caroline.im.elsass

L'intelligence émotionnelle © Delphine Epstein

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, réservés pour tous pays.

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, "toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite" (alinéa 1^{er} de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »