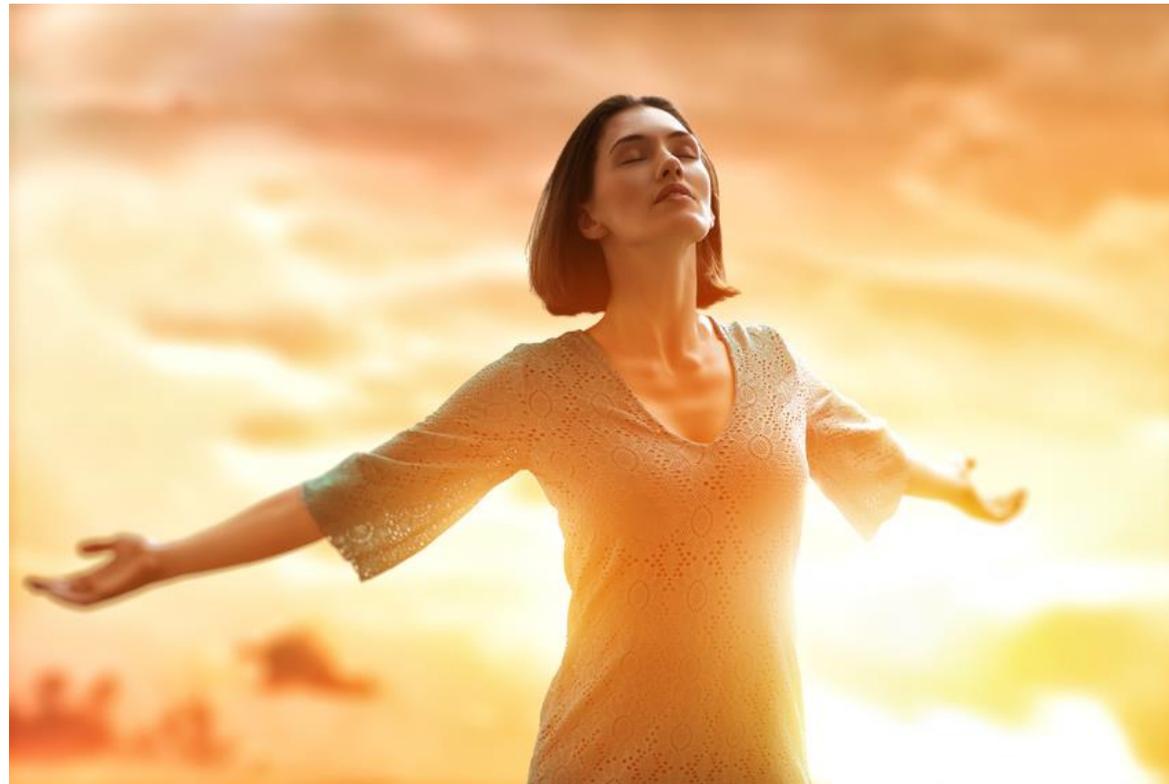


Résumé

Tout commence par la joie !
Ce programme vous propose
30 thématiques
quotidiennes pour méditer
et cultiver la « Divine
Savourance de la Vie ». La
pratique de la gratitude est
une porte grande ouverte
vers la joie intérieure,
profonde, et durable. Cet
état de conscience vous
ancre solidement et
durablement en vous-même
dans un « Ici Maintenant »
qui vous aide à choisir
l'amour plutôt que la peur,
et à commencer à attirer à
vous les conditions d'une vie
meilleure, en lien avec vos
aspirations.

Gwenaëlle Carré

JE SAVOURE MA VIE



30 Jours vers la joie

TABLE DES MATIERES

CHANGER ET POSITIVER	1
La Loi de Vibration : Tout est énergie.....	1
Créer sa joie ?	1
Le kit de savourance.....	2
#JeSavoureMaVie	3
Comment fonctionne le programme ?	4
La Gratitude d'Escampette :	5
Jour 1 : Mon fil conducteur	7
Jour 2 : Mon lieu de vie.....	8
Jour 3 : Mon plus beau voyage	9
Jour 4 : Je revisite un fou rire.....	10
Jour 5 : Mon travail et moi	11
Jour 6 : Mes amis	12
Jour 7 : Ma saison d'été	13
Jour 8 : Mon super pouvoir.....	15
Jour 9 : Le monde animal et moi	16
Jour 10 : La Musique que j'aime.....	17

CHANGER ET POSITIVER

Avez-vous des rêves, des envies, des ambitions ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ou vous empêche de l'être ?

Nous passons le plus clair de notre temps à traquer le bonheur, à espérer que notre vie change, à attendre que des choses positives se produisent pour aller mieux. Nous croyons souvent, à tort, que le bonheur est un paradis perdu, parfois hors de notre portée.

Nous laissons alors nos regrets et nos peurs guider notre vie, remettant la joie à une hypothétique intervention extérieure : gagner de l'argent, rencontrer quelqu'un, partir en vacances, déménager, changer d'emploi...

Et si nous prenions en fait le problème à l'envers ?

En nous concentrant sur l'espoir, nous nous focalisons sur une énergie de manque. En effet, nous souhaitons ce que nous n'avons pas, ou plus, et nous alimentons un inconscient qui s'auto-persuade que le bonheur est extérieur.

La Loi de Vibration : tout est énergie

Nous attirons ce que nous vibrons. Inutile alors de préciser que la qualité de nos pensées et notre état émotionnel conditionnent nos expériences.

Ainsi, si nous nous laissons guider par nos peurs, nous attirons à nous toutes les expériences propices à devoir affronter ces peurs. Si nous restons bloqués sur des émotions négatives, alors nous renforçons notre cercle d'énergie négative. Et si des événements extérieurs nous amènent de la joie, très rapidement, cette joie s'éteint et nous nous retrouvons de nouveau dans une énergie de manque, de nostalgie, d'insatisfaction et d'attente.

En nous centrant sur le plein et non sur le vide, nous n'émettons plus cette énergie de manque, mais pouvons au contraire attirer l'abondance.

Être positif permet donc d'attirer des situations positives. Et pour que la joie s'installe durablement dans notre vie, nous pouvons la créer de l'intérieur.

Créer sa joie ?

*« Rien ne naît ni ne périt, mais des choses déjà existantes se combinent, puis se séparent de nouveau »
Anaxagore*

Nous ne partons jamais de rien lorsque nous rencontrons une situation. Nos mémoires, nos expériences, et nos croyances nous programment vers un scénario de prédilection : le manque, l'échec, la peur, le mensonge, la perte etc.

Si notre esprit est occupé, encombré par des sentiments négatifs, toutes nos expériences seront alors entachées, teintées de ces sentiments : si je considère que la vie est triste, je vais continuer d'attirer des personnes tristes dans ma vie, et de focaliser mon attention sur des événements tristes, et je vais passer à côté de beaucoup d'événements et de choses joyeuses. Pire, je vais teinter toutes mes expériences de la couleur de la tristesse. Alors qu'un même événement vécu lorsque je suis joyeux, aura une connotation plus heureuse.

C'est pourquoi il paraît important de nous reprogrammer. De faire une gymnastique quotidienne pour entraîner notre cerveau et nos cellules à identifier et percevoir des situations positives, vibrantes de joie et d'amour.

Et quel meilleur terrain d'exercice que notre propre vécu ? notre quotidien, nos expériences, notre perception intérieure ?

Ce programme propose d'apprendre à cultiver la positive attitude dans votre quotidien, et à vous ancrer dans l'instant présent pour cultiver la « **Savourance** » de la vie ».

En apprenant à « **Savourer la vie** », vous déclenchez de nouveaux leviers de changements positifs et vous développez vos valeurs profondes :

- L'amour
- La bienveillance
- La sobriété
- La paix intérieure
- La connaissance de soi
- La résilience
- La confiance
- La joie

Nous apprenons à devenir les Co-créateurs conscients d'une vie savoureuse, épanouie, et joyeuse.

Chaque jour une thématique pour méditer et cultiver la gratitude pour programmer notre mental et nos cellules à s'aligner sur des vibrations positives. La gratitude est une porte grande ouverte vers la joie intérieure, profonde, et durable Et comme vous l'avez déjà compris : tout commence par la joie !

Le Kit de Savourance

Bravo. Vous avez choisi de vous faire un merveilleux cadeau ! Vous avez compris que la joie et la « **Savourance** » sont les clés essentielles de votre bonheur et de la réussite d'une vie épanouie.

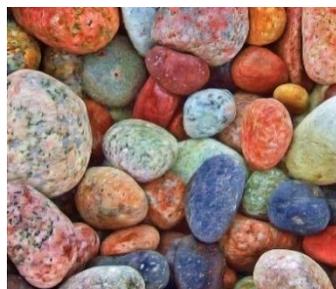
Pour suivre ce programme, je vous invite à vous préparer afin de réunir les meilleures conditions pour imprimer l'expérience au plus profond de votre vécu.

Pour cela, vous pouvez d'ores et déjà préparer votre « **Kit de Savourance** ».



Un journal de bord : choisissez un joli cahier, dans lequel vous pourrez prendre des notes, écrire vos listes, dessiner, coller des photos... Ce journal est précieux, c'est pourquoi je vous invite à le choisir ou à le créer suivant votre inspiration. Il vous suivra durant les 30

jours, et je l'espère encore après. Lorsque vous aurez besoin de vous remonter le moral, il sera un allié puissant, vous pourrez alors le relire et reprendre une dose d'énergie positive.



Un bracelet ou un galet : vous pouvez créer ou acheter un objet à porter sur vous, ou près de vous pendant le programme et même après. Qu'il s'agisse d'un joli ruban à nouer autour de votre poignet, ou d'un petit galet, (ou autre... suivant votre préférence), je vous invite à y écrire l'un des mots suivants

dessus : Gratitude, Merci, Merci la vie, ...

A chaque fois que votre regard se portera dessus, vous pourrez remercier quelque chose. Et à chaque fois que vous manquerez d'énergie positive, vous pourrez toucher ou regarder cet objet pour vous rappeler que la gratitude est une voie vers l'ici maintenant, loin de la tristesse, et de la peur.



Un autel rituel : un petit endroit rien que pour vous, pour allumer une bougie. Suivant votre inspiration, vos envies, vous pouvez y mettre des fleurs, de l'encens, un objet précieux, ... Ce petit autel vous servira chaque jour. A la fin de chaque exercice, je vous invite à allumer une bougie et à illuminer vos pensées de

vos pensées de votre gratitude du jour.

« Merci pour cette journée... Je suis reconnaissante de... Merci car j'ai compris que... et cela va me permettre de... »

Feutres, crayons de couleur, post-it, colle, appareil photo....

Suivant vos envies, vos inspirations, vous pouvez chaque jour illustrer votre thématique de gratitude :

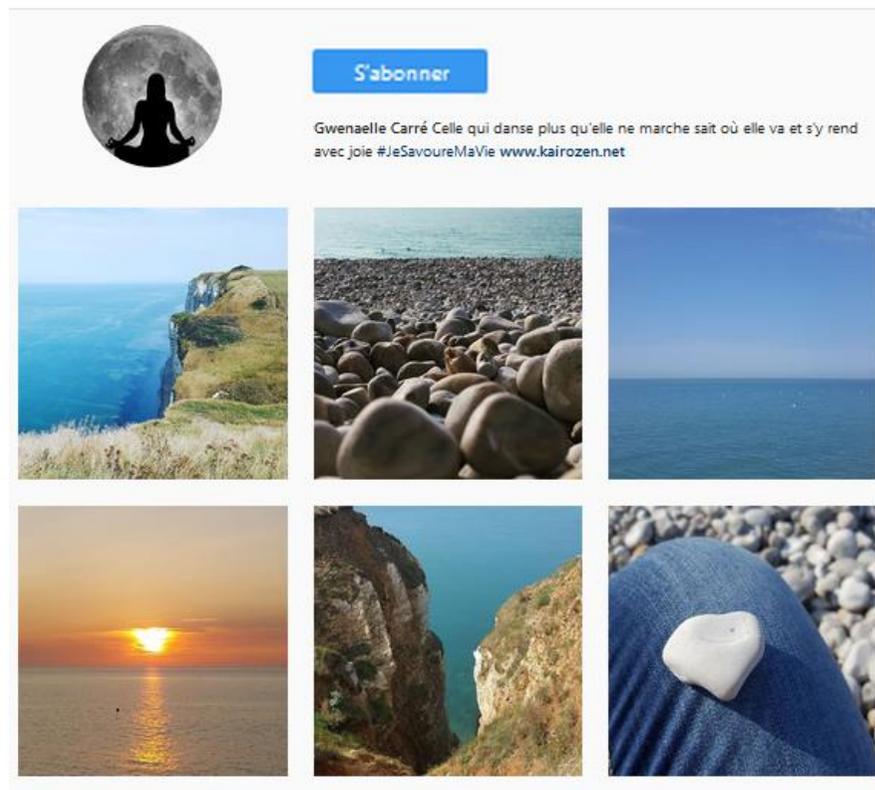
En dessinant, ou en collant des photos, ou des textes, pour rendre votre Carnet de bord plus vivant.

En créant un « tableau d'inspiration saveur Merci » : sur une toile, ou planche cartonnée, vous pouvez épingler textes et images, photos, etc. Pour décorer votre lieu de vie ou de travail.

Bien que ce chemin soit très personnel, certains auront envie de partager leur joie avec d'autres.

Vous pouvez créer un blog, ou un compte Instagram, ou encore utiliser votre profil Facebook... et postez vos inspirations avec cet hashtag

#JeSavoureMaVie



Comment fonctionne le programme ?

Chaque jour, vous explorez une thématique. Lisez le paragraphe d'introduction pour vous accompagner et vous questionner.

Ensuite, vous trouverez le découpage des pratiques comme suit :

Je prends un temps pour moi

Cela peut être un travail d'écriture, ou une action particulière, faire une liste, choisir un objet etc...

Je médite

Parfois je vous propose une visualisation, ou juste une thématique de réflexion... Cette méditation dure de 5 à 15mn selon vos envies. Il s'agit simplement pour vous de vous centrer sur votre cœur, et de vous aligner.

Exemple : s'asseoir le dos droit ou s'allonger

Prendre 3 profondes inspirations en gonflant le ventre, et expirer en chassant toutes pensées négatives

Respirer lentement, amplement à votre rythme, en observant simplement le parcours de l'air de vos narines à vos poumons,

Porter votre attention sur votre cœur, et ressentir ses sensations (battements, rythmes, ouverture, émotions).

Sans jugement, et sans attachement...

Puis commencer le travail de visualisation, ou seulement laisser venir les pensées et les sensations en lien avec la thématique ;

Aujourd'hui je suis reconnaissant pour

Vous écrivez dans votre cahier et vous lisez à voix haute.

« J'exprime ma gratitude aujourd'hui pour
Je remercie _____ car cela me permet de
Je suis reconnaissant pour
Je me remercie également de

Merci Merci Merci... »

Dans l'idéal, vous prenez un temps pour accueillir cet expérience en allumant **une bougie** sur votre autel, et vous terminez en remerciant votre journée, cet exercice, et toute personne qui vous apporté de la joie durant la journée (et pourquoi pas aussi, celles qui vous auront amené des difficultés...)

Sur le chemin j'apprends et je m'accueille

Le cheminement de ce livret est progressif. Sur les premières séquences, chaque paragraphe est développé avec des exemples. Peu à peu, vous devenez autonomes dans votre réflexion et votre expression.

Certaines thématiques sont simples à aborder, d'autres plus délicates, suivant votre sensibilité, votre histoire, votre vécu et là où vous en êtes aujourd'hui.

Si vous sentez que vous bloquez, que le thème est trop compliqué aujourd'hui, je vous propose d'accepter car c'est tout à fait juste dans votre parcours de vie.

Accueillez cette limite avec bienveillance, et profitez-en pour vous faire une « Gratitude d'Escampette »

La Gratitude d'Escampette :

J'ai besoin d'un peu de poudre de fée pour me remettre de mes émotions et continuer d'avancer sur ce programme. Je sais que là où j'en suis est juste par rapport à mon histoire.

🌀 Je prends un temps pour moi

Je prends le temps d'accueillir mon émotion.

Dans mon journal de bord, j'inscris 3 moments agréables de ma journée.

🌀 Je médite

Un temps d'accueil et de méditation simple. Je m'assieds, et je respire en me centrant sur mon cœur. J'accueille mon enfant intérieur et je le prends dans mes bras.

🌀 Aujourd'hui je suis reconnaissant pour

Je remercie l'univers pour ces 3 moments de joie. Je remercie (telle personne, telle situation) avec tout mon cœur car cela m'a fait du bien. Je me remercie de m'être écouté, et d'avoir respecté ma limite avec bienveillance.

Merci à cet exercice de m'avoir permis d'identifier un chemin de progression.

C'est parti pour 30 jours vers la joie

Jour 1 : Mon fil conducteur

Bienvenue pour ce premier jour du programme 30 jours pour Savourer la vie.

Pour bien débuter, je vous invite à une première séquence d'intériorisation pour faire le point.

D'où partez-vous, et où voulez-vous aller ?

Je prends un temps pour moi

J'identifie les personnes et les situations qui m'ont conduit à ce programme. Pourquoi en suis-je là aujourd'hui ?

Comment est-ce que je me sens dans ma vie ?

Qui ou qu'est ce qui me pousse à m'offrir cette belle expérience de croissance et de résilience ?

J'écris la liste de mes objectifs, de ce que je souhaite changer et attirer dans mon quotidien.

Qu'est-ce que j'attends de ce programme ? Qu'est-ce que j'imagine qu'il va me permettre de faire ?

Je médite

En visualisant ce que ça fait d'avoir atteint mes objectifs. Est-ce que cela me rend joyeux ?

Je ressens, vois, perçois ce que ça produit dans mon corps, dans ma vie, dans mon cœur. Je prends des notes après la méditation.

Aujourd'hui je suis reconnaissant pour

J'exprime ma gratitude aujourd'hui pour le démarrage du programme. Je remercie « prénom » ou/et « Situation » de m'avoir conduit sur ce nouveau chemin d'expérience.

Je me remercie également d'accepter ce cadeau de la vie, et de permettre ce changement de vision. La vie est pleine d'opportunités et de rencontres et je suis reconnaissant pour cette abondance...

Jour 2 : Mon lieu de vie

L'endroit où vous vivez est important. C'est là que vous y passez le plus de temps, seul, en famille, pour dormir, vous reposer, et parfois travailler. Il est le reflet de votre état intérieur. Si vous ne vous y sentez pas bien, c'est peut-être que vous ne l'avez pas suffisamment investi, ou que votre état émotionnel et vos pensées sont inconfortables. Les sentiments que vous éprouvez vis à vis de votre habitat sont le reflet de ceux que vous éprouvez dans votre vie. Et puisque vous infusez littéralement dans ce lieu d'énergie, vous devez en prendre soin, au moins par la pensée.

Votre habitat peut être petit, ancien, bruyant, mal situé, en désordre, ou simplement inadapté à nos aspirations, il est pourtant votre lieu principalement de ressourcement, de repos, de protection.

Je prends un temps pour moi

Je prends conscience que ma maison est un havre qui me permet de dormir au chaud, de fermer la porte au monde extérieur, d'être en sécurité. Je dresse la liste de tous les aspects positifs de mon logement : exposition, luminosité, emplacement, décoration...

Je choisis 3 objets dans la pièce où je me trouve : je les aime et leur dis merci, je les dépoussière ou les touche avec bienveillance.

Je médite

Ma maison vibre d'énergie positive : je visualise que la lumière traverse mon habitation, qu'elle vibre sur tous les murs, les sols et les plafonds, et que je m'y sens bien.

Si j'avais une baguette magique, qu'est-ce que je changerais à cette habitation ?

Variante : je visualise le lieu d'habitation idéal, sa décoration, sa lumière,

Aujourd'hui je suis reconnaissant pour

« Je remercie l'univers car j'ai la chance de vivre dans ce lieu, grâce auquel je peux... (Dormir au chaud, être à l'abri, vivre avec, être proche de mon travail, partager de bons moments, recevoir, travailler...)

Je remercie car dans ce lieu, l'eau coule en abondance, j'ai toutes les conditions pour cuisiner, ...

Je remercie pour (*la déco, l'harmonie, la lumière, le cadre, l'emplacement...*)

Rentrer chez moi me rend joyeux.

Jour 5 : Mon travail et moi

Si vous aimez votre travail, cet exercice sera des plus faciles. Si non, alors il va se révéler des plus intéressants.

Je prends un temps pour moi

Comment ai-je obtenu ce job ? Pour quelles raisons en suis-je arrivé là ?
Qu'est-ce qui me plaît le plus dans ce travail ?
Qu'est-ce que mon travail me permet de faire dans ma vie ?
Comment me permet-il d'agir dans le monde, de rayonner ? Qu'est-ce que j'ai accompli dont je peux être fier ? Qu'est-ce que ce job m'a enseigné ?

J'écris dans mon cahier (et/ou sur un post-it que j'accroche bien en vue (sortez les feutres de couleurs et laissez libre cours à votre âme d'artiste).

Exemple : Chargé de clientèle = Rencontrer du monde + Gagner de l'argent pour voyager + Ecouter et aider = MERCI

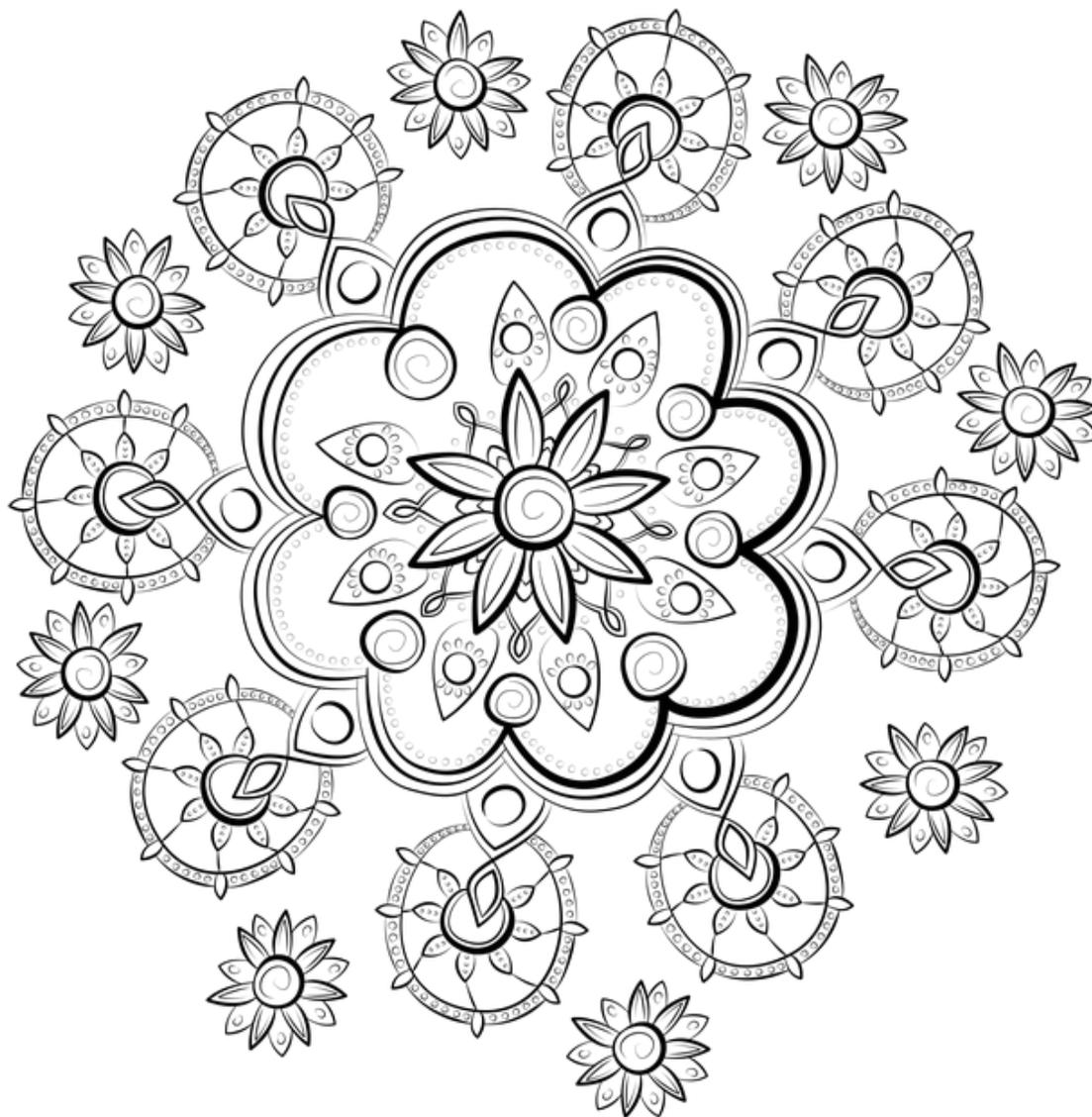
Je médite

Je ne vis pas pour travailler. Je travaille pour subvenir à mes besoins.
Chaque chose est à sa place. J'offre de l'espace pour la joie.

Aujourd'hui je suis reconnaissant pour

Merci pour ce travail qui me permet de recevoir de l'argent pour (payer mes factures, faire vivre mes enfants, partir en vacances, rencontrer du monde... ..)

Merci pour ce travail qui me conduit à _____ et grâce auquel je peux
Merci pour les personnes positives que je rencontre, et merci pour les relations conflictuelles qui me poussent à m'améliorer à et m'éveiller, Merci aux personnes qui m'ont recruté, à celles qui rendent mon quotidien lumineux... .



Jour 10 : La Musique que j'aime

La musique fait partie intégrante de notre vie. Cet art qui combine les silences et les sons, les rythmes et les tempos est présent en toute chose. C'est d'abord celle de notre cœur, de notre voix, du vent dans les herbes... Elle nous berce depuis notre naissance.

« Il y a de la musique dans le soupir du roseau ; Il y a de la musique dans le bouillonnement du ruisseau ; Il y a de la musique en toutes choses, si les hommes pouvaient l'entendre. »

Lord Byron

Je prends un temps pour moi

Quelle musique me fait du bien ? Quel morceau, actuel ou ancien, contemporain ou classique me fait vibrer ? Que m'évoque-t-il ? Comment la musique s'intègre-t-elle dans ma vie ? J'écoute la musique que j'aime et je la partage ! je n'hésite pas à danser, à chanter, à vibrer ce morceau. Je peux aussi faire de la musique, ou faire tinter des bols chantants, carillons etc.

Je médite

Je plonge en moi et écoute la musique de mon corps : mon cœur qui bat, mon sang qui circule, l'air qui entre et sort. Je laisse s'exprimer ma voix par le son « Aum » ou par tout autre mantra que mon être intérieur me souffle.

Aujourd'hui je suis reconnaissant pour ...

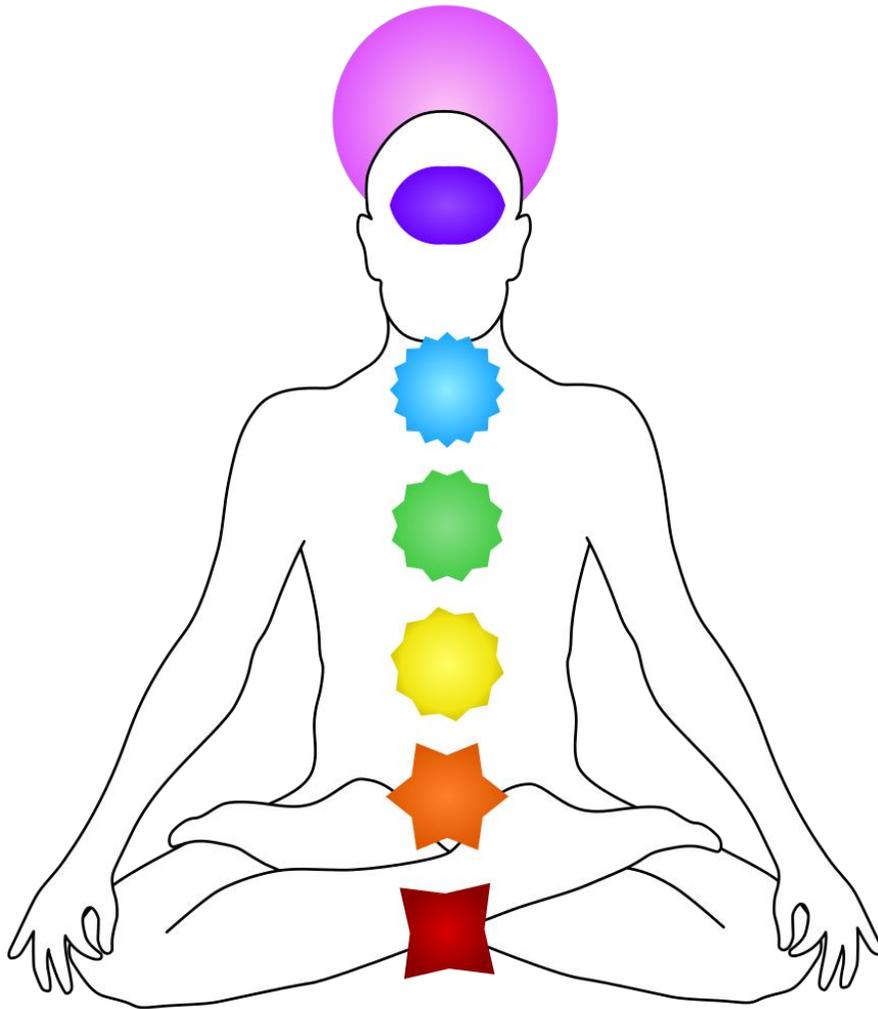
Merci pour les sons de l'univers,

Pour les artistes qui me font partager leurs émotions à travers leur musique, et me permettent de connecter les miennes ;

J'éprouve de la gratitude pour cette musique qui me permet de...
Qui m'accompagne quand ...

Merci pour ma musique intérieure, pour ma voix grâce à laquelle je peux...

ANNEXES



Carte des centres d'énergie

- Chakra supérieurs : situés au-dessus de la tête, au nombre de 7. Couleur blanche
- 7^{ème} Chakra : la couronne. Situé sur le sommet de la tête. Couleur violette
- 6^{ème} Chakra : le 3^{ème} œil. Situé sur le front entre 2 sourcils. Couleur indigo
- 5^{ème} Chakra : la gorge. Couleur bleue
- 4^{ème} Chakra ; le cœur, situé sur le thorax. Régente le cœur et les poumons. Couleur rose ou vert.
- 3^{ème} Chakra : situé sur le plexus solaire, 3 doigts au-dessus du nombril. Couleur Jaune
- 2^{me} Chakra : situé 2 doigts sous le nombril, couleur orange.
- 1^{er}e Chakra : situé sur le plancher pelvien, couleur rouge.
- Chakra Plantaire : situé sous les plants de pieds, couleur rouge brun.

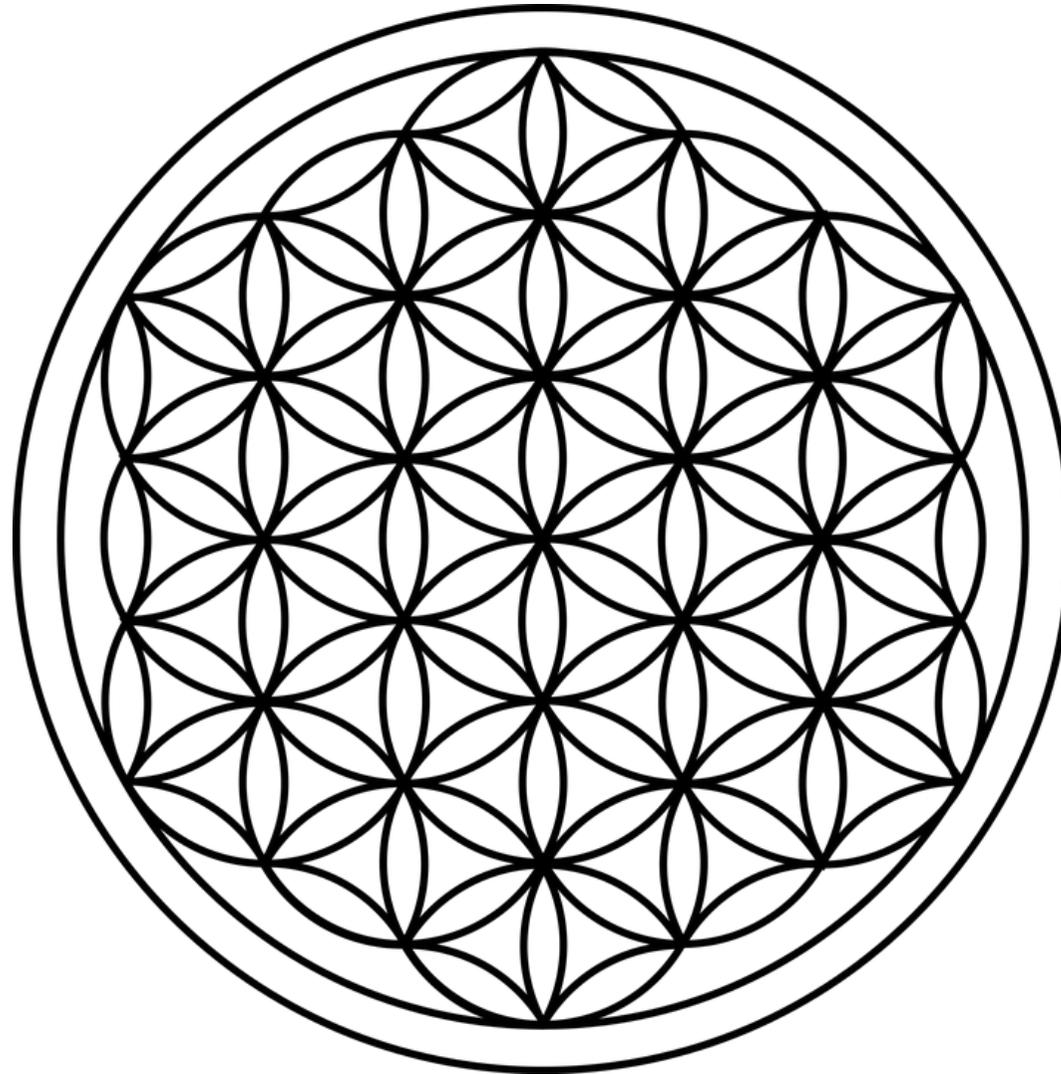


Photo de couverture – Fotolia

Photos intérieures : Creatives Commons

Je Savoure ma vie – © Gwenaëlle Carré - 2017