

Extraits du livre : Osez enfin penser à vous

9 étapes pour passer de la femme qui s'oublie à la femme épanouie

Extrait 1

Le meilleur âge d'une femme commence lorsqu'elle cesse d'espérer que son bonheur provienne d'un homme ou d'une personne extérieure, lorsqu'elle ressent de l'amour propre du respect pour elle-même et qu'elle ne perd sa dignité pour personne, même si cela sous-entend de rester seule. Karla Galleta

**Un triple enjeu.**

L'enjeu pour une femme aujourd'hui est triple :

- Prendre sa place de femme en s'autorisant à vivre pleinement, à réaliser ses rêves et ses envies, à entreprendre, à vivre une vie qui lui ressemble, tout en étant femme, connectée à sa sensibilité, à son intuition et à son cœur.
- Apporter du féminin dans ce monde, qui s'est bâti sur l'innovation technologique, la compétition, l'individualisme, la possession de biens matériels et le pouvoir.
- Réconcilier le masculin et le féminin, que ce soit à l'intérieur de soi ou dans les relations interpersonnelles. Que l'on soit homme ou femme nous avons à la fois du masculin et du féminin à l'intérieur de nous. Cette harmonie entre les deux polarités apporte l'équilibre au quotidien. Les énergies féminines et masculines sont différentes et complémentaires. Quand la femme et l'homme œuvrent ensemble, ils créent un monde où il fait bon vivre.

A travers ce livre, un parcours, pas celui du combattant, un parcours de femmes vous est proposé afin de répondre à ces enjeux, de s'investir en tant que femme dans la co-création d'un monde meilleur.

Dans les ateliers de développement personnel, les femmes sont présentes en majorité car les femmes sont connectées à leur source et sont inspirées à s'éveiller et à évoluer. Les femmes sont des initiatrices.

**Les hommes font le monde, les femmes font la vie !**

Les femmes enfantent, mettent au monde des enfants, elles sont porteuses de vie sur la planète. Les sociétés sont de plus en plus déconnectées de la nature et des instincts. Il est essentiel aujourd'hui de remettre la vie au centre, de mettre du cœur dans nos vies. Quand elles sont dans leur féminin, les femmes

peuvent engendrer une véritable révolution dans le monde, la révolution de l'amour et du cœur.

Le défi proposé ici à chaque femme est donc à la fois personnel et planétaire.

Extrait 2

### **Ce que désirent les femmes.**

Souvent les femmes ne sont pas conscientes de ce qu'elles veulent pour elles-mêmes.

Est-ce parce qu'elles ont été tellement conditionnées à répondre aux attentes et aux désirs des autres ? Est-ce parce qu'elles ne sont pas habituées à exprimer ce qu'elles ressentent profondément, ou qu'elles n'osent pas ? Ou bien est-ce parce qu'elles ont peur de leur désir, comme si elles libéraient un cheval sauvage ? Sûrement un peu tout à la fois.

Qu'est-ce qui fait que quand un homme et une femme roulent sur une autoroute, la femme demande à l'homme : « *Tu n'as pas envie de t'arrêter à la prochaine aire de repos ?* » quand elle ressent l'envie de faire une pause, alors que l'homme, dans la même situation dira : « *J'ai faim, je m'arrête pour manger un sandwich* ». D'autant plus que l'homme ne voyant pas qu'il y a un besoin non exprimé risque de répondre : « *Non, je n'ai pas envie de m'arrêter* », et qu'alors la femme peut se sentir incomprise.

### **Il est important que les femmes apprennent à s'exprimer pleinement et librement.**

Certaines femmes ont perdu le sens de leur vie personnelle, seules elles ne savent plus où se diriger. Il appartient aux femmes de devenir autonomes et de reprendre leur pouvoir de décision. Oui c'est possible d'être à la fois performante dans son travail, de faire sa part de tâches ménagères, de créer l'harmonie dans la maison, de donner de l'amour aux enfants, d'être une compagne et une amante attentionnée et de prendre soin de soi. Nombreuses sont les femmes qui ont la sensation d'avoir une dizaine de bras comme la déesse hindoue Shiva. Elles performant, réalisent, exécutent, font plusieurs choses à la fois et ont justement oublié qu'elles sont des déesses.

Savoir ce qu'elles veulent, implique que les femmes prennent du temps d'introspection, de pause, de repli pour sonder leur cœur, puis qu'elles expriment leurs désirs profonds avec ce mélange de force et de douceur qui n'appartient qu'à elles.

### Extrait 3

L'image de soi est constituée de l'image extérieure physique et de l'image intérieure mentale, émotionnelle et spirituelle.

#### **Faire la paix avec son image extérieure.**

En tant que femme, nous sommes très influencées par les critères de beauté en vigueur à l'instant T. C'est le fameux « Sois belle et tais-toi ». Eh oui, une femme incarne la beauté ! Les femmes sont belles, elles apportent de la beauté dans ce monde, par leur présence et par le soin qu'elles apportent dans la mise en valeur de leur personne, elles embellissent la vie !

En tant que femmes, vous avez 2 temples :

1 : Votre lieu de vie que vous aménagez à votre image. Les femmes font le nid. Il est vital que vous vous sentiez joyeuse et paisible quand vous êtes chez vous. Votre maison ou votre appartement est votre territoire, mais surtout votre lieu de ressourcement dans un monde qui apporte de nombreuses sources de stress.

2 : Votre corps, celui que vous avez dans cette vie. Votre corps est extraordinaire, il est capable d'accomplir plus de tâches que l'ordinateur le plus performant. Même quand vous dormez vos ongles et vos cheveux poussent, votre cœur bat et vous respirez en permanence. Aimez et chérissez votre corps. La plupart des femmes n'aiment pas leur corps, car il ne ressemble pas aux critères de beauté en vigueur. Je vous le demande : qui a décrété que vous devriez être comme ceci ou comme cela du pour être belle ? Et surtout, pourquoi le croyez-vous ?

#### **Nous sommes belles, vous êtes belle, les femmes sont belles.**

Arrêtons d'être dépendantes des images véhiculées par les magazines, apprenons plutôt à nous mettre en valeur et à prendre soin de notre corps. Deux caractéristiques sont à prendre en compte dans notre corps : les aspects que l'on peut modifier et ceux que l'on ne peut pas transformer.