2025

LES 12 PREMIERS JOURS DE L'ANNÉE

Dans ce carnet de bord, je vous propose une pratique initiatique pour les 12 premiers jours de l'année.

Ce travail avec les douze jours de l'année a été initié par O.M. Aïvanhov comme le renouvellement du travail traditionnel des 12 jours entre le 26 décembre et l'Épiphanie (Cf. *L'année nouvelle*, éd. Prosveta).
Ce renouvellement initiatique auquel j'adhère met l'accent sur le calendrier SOLAIRE plutôt que sur le calendrier lunaire et pour moi, il souligne de plus, l'importance de ne pas s'arrêter à mi-chemin (jour de l'Épiphanie) :
Comment allons-nous prendre la responsabilité de ce que nous allons faire bien concrètement des cadeaux apportés par les Rois mages à l'Épiphanie ? Comment allons-nous accompagner en l'élevant l'enfant de notre re-naissance christique, donc de notre nouveau moi avec plus de Soi ?
L'invitation de ce cahier est symboliquement, mais aussi énergétiquement, une adhésion d'âme à un nouveau paradigme spirituel : le passage du lunaire (*Iesod* dans l'Arbre de Vie) au solaire (*Tipheret* dans l'ADV). En célébrant le début de l'année solaire comme la résonance de toute l'année qui vient, nous actons ce nouveau paradigme, basé sur le principe de Correspondance (le second principe des Lois de l'Univers - Cf. *Le Kybalion. Étude sur la philosophie hermétique de l'ancienne Égypte et de l'ancienne Grèce par trois initiés*).
Les 12 premiers jours de l'année correspondent aux 12 mois de l'année qui vient. Si ce travail par Correspondance n'est pas déterministe, il ne relève pas non plus de divination ou de pensée magique : Par la puissance de la pensée (Cf. *Puissances de la pensée*, O.M.Aïvanhov, Ed. Prosveta), nous ensemençons activement notre nouvelle année personnelle. Un travail de co-création qui soutient le processus d'individuation propre à une spiritualité solaire.
Notez que tout travail qui se fait à partir du Principe de Correspondance est efficace à la mesure de nos niveaux de Connaissance ET de Conscience… In fine, de notre niveau d'Êtreté, notre puissance spirituelle.

«La naissance d'une année est semblable à la naissance d'un enfant. C'est la naissance d'une vie qui va durer un an. Quand un enfant naît, on fait son horoscope d'après le jour et l'heure de sa naissance afin de déterminer le déroulement des événements pour toute sa vie. Il en est de même pour l'année car il faut savoir que le premier jour va déterminer le premier mois, le deuxième jour le deuxième mois, le troisième jour le troisième mois… Il faut donc s'efforcer de vivre, de penser, de sentir et de se comporter le plus correctement possible au moins durant les douze premiers jours de l'année pour établir une base intelligente, lumineuse, grâce à laquelle les douze mois de la nouvelle année seront influencés, déterminés pour le bien.»
- O.M. Aïvanhov

Comment ?
En observant ce que Jung appelait les synchronicités, ces "hasards" qui, comme des clins d'œil du Ciel, nous font signe : Avoir des "yeux pour les voir" et des "oreilles pour les entendre", sans interprétations mentales ou autres prises de tête plus ou moins émotionnelles ! Juste les constater, remarquer qu'elles nous "parlent", les

noter sans chercher à tout de suite les “comprendre”… Mais en revanche, s’engager avec une neutralité bienveillante et néanmoins ferme à suivre le fil de nos observations jusqu’au mois correspondant, pour voir et entendre les sens qui vont en émerger en chemin. Ce sont autant d’invitations à accomplir dans cette année, des inaccomplis de notre voyage d’âme, en lien avec l’esprit du jour et du mois qui lui correspond. Ainsi, le 1er janvier nous donne des informations pour le mois de janvier, et des informations générales sur toute notre année. Le 2 correspond à février. Le 3 au mois de mars et ainsi de suite… Ce cahier est là pour vous aider à suivre le fil 😄

Comment ça marche ?

Vous notez chaque jour sur votre cahier les faits qui vous font signe, sans jugement et sans prise de tête : « Untel m’a téléphoné, avec un autre j’ai glissé sur une peau de banane, cette nuit j’ai fait un cauchemar, etc. »

Vous contemplez ces faits et écoutez dans votre silence intérieur ce que votre observateur intérieur vous fait remarquer et vous notez ces remarques.

En cours d’année, vous suivrez le fil de ces informations… Vous ressortez votre carnet lorsque dans l’année des évènements vous interpellent ou que des sacs de nœuds se présentent. Les notes que vous avez prises vont vous donner des clés précieuses pour leur donner du sens.

Exemple : si vous avez un problème pendant le mois de mars, vous regardez ce qui s’est passé le 3 janvier et vous faites les liens avec votre travail sur votre Mars négatif.

Avec un peu d’aide, une bonne lecture basée sur de solides grilles de lecture, vous posez des hypothèses de sens. Vous en parlez avec vos compagnons de route, vos thérapeutes ou vos accompagnants spirituels pour arriver à ces moments de grâce où la mayonnaise de votre observation prend : cela s’appelle une prise de conscience. Genre : Eureka ! c’est clair maintenant… Je me rends compte de… ENFIN !!! Comment ne l’avais-je pas “vu” ou “entendu” avant !!! Et vous vous réjouissez de ce plus de lumière à qui vous allez devoir choisir d’ouvrir ou non votre porte ! Traduction : Accepter le changement auquel vous invite cette prise de conscience !!! Changer d’état d’esprit pour commencer et puis retrousser les manches de votre volonté spirituelle pour décider de changer de valeurs et surtout poser des actes bien concrets en harmonie avec ces nouvelles valeurs.

C’est comme cela que ce travail des 12 premiers jours de l’année vous permettra d’alléger votre année, en aimant ce qui vous plait dans ce qui vient à vous et en changeant ce qui vous est montré de moins bien en vous et dans votre vie. Ainsi, vous embellirez votre année à partir d’une observation en conscience : C’est tout l’art initiatico-spirituel auquel mon enseignement et mes lectures du Ciel vous invitent. Une invitation à changer VVV — Vraiment, Véritablement et Véridiquement. À transformer le négatif en posititif en nous pour faire de plus en plus de place au “Soi en moi”. À laisser entrer plus de lumière, de chaleur et de vie divine encorps.

Je vous souhaite une lumineuse
année avec beaucoup
de NEW YOU !
Arouna

Voir ma **vidéo YouTube**
« Les douze premiers jours de l’année »
https://youtu.be/ff_SNUVyORk

Mon année nouvelle en un clin d'oeil

JANVIER	FÉVRIER	MARS

AVRIL	MAI	JUIN

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE

OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE

1er Janvier

Bonjour le mois de JANVIER !

Après cette si exigeante année 2024, quel bonheur de dire aujourd'hui, bonjour 2025.
Traduction : cette première journée est en résonance avec TOUTE L'ANNÉE 2025 !
Prêt à vivre pleinement cette année de transition, afin d'arriver en 2026 avec une reliance plus spirituelle au divin ? Pour rappel : Autant 24 est numérologiquement le chiffre du Karma, autant 26 est numérologiquement, le chiffre de Dieu.
Oui mais… Parfois, en fin de cette joyeuse journée du 1er janvier, un petit coup de blues peut nous surprendre : il nous tombe dessus sans trop savoir pourquoi… Veillons donc à bien tenir notre joie du nouveau commencement jusqu'au bout, afin d'ensemencer de bonnes fins de moi(s) toute l'année.

Tout est au commencement.
Dès votre réveil et tout au long de cette journée, soyez attentif à vos pensées, vos sentiments et surtout à vos paroles. Rappelez-vous que tout s'enregistre ! Forcez-vous un peu s'il le faut, pour orienter votre nouvelle année avec des paroles de plus de lumière, de sagesse et de paix relationnelle.
Pour cela, cultivez aussi en action les 4B : faites du Bon, du Bien, du Beau et du Bio - du vivifiant - à vous-même et autour de vous. (Cf. L'éthique de la Joie - p.253 dans *Aimer ça s'apprend*).

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

DU BON
DU BIEN
DU BEAU
et du Bio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

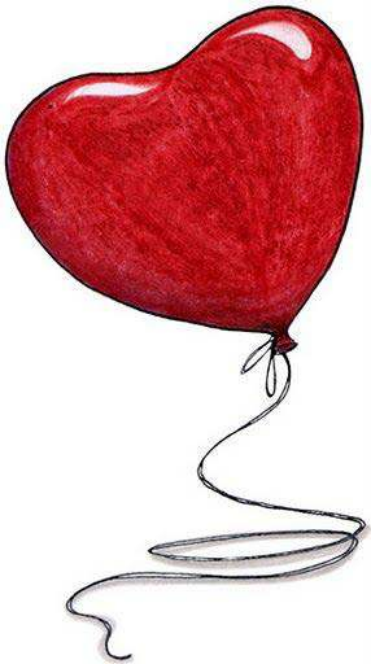
.....

.....

.....

.....

2 Janvier



Bonjour **le mois de FÉVRIER** !

Ah ! le chiffre DEUX, chiffre de la relation et donc de la dualité pour ne pas dire des duels :)), le chiffre en résonance avec le mois de février, le moi(s) amoureux symbolisé par la Saint-Valentin.
DEUX souffrance ou DEUX réjouissance ? Où en êtes-vous ?
Posez-vous en tous les cas la question aujourd'hui… aussi amoureusement que possible !
Observez bien les signaux relationnels du jour : remarquez avec neutralité bienveillante quand le deux vire au duel pour donner tout de suite un grand coup de Stop ! (Cf. Retrait et auto-exclusion - p.200 dans *Aimer ça s'apprend*).
Pour rappel : notre compétence relationnelle est le test de réalité de notre développement personnel autant que spirituel 😉

On récolte ce qu'on s'aime.
Une relation se construit à DEUX, c'est du 200% ! Faites votre 100% : Engagez votre volonté spirituelle au service de votre paix relationnelle.
Réparez en instant T les éventuels dérapages qui s'invitent dans votre journée en posant un acte concret (une parole, un geste…) qui rectifie rapidement un comportement amoureux défaillant. Votre nouveau DEUX avec plus de Joie n'en grandira que plus vite.

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Janvier

Bonjour le **mois de MARS** !

Aujourd'hui, nous sommes en résonance avec l'énergie de l'Équinoxe du Printemps donc de l'énergie de renaissance et de renouvellement.
Entrez résolument en conscience avec votre nouveau printemps. Émerveillez-vous ouvertement du plus petit signe de renouveau de vous-même, tout en restant intérieurement patient et persévérant.
Corrigez sur l'instant une façon ou une parole qui regarderait le verre à moitié vide. Dirigez votre attention sur les signes précurseurs de votre nouveau moi avec plus de Soi, pour le renforcer verbalement en déclarant haut et fort combien vous voulez ce Vrai, Véritable et Véridique NEUF dans votre vie.
Si vous avez du mal à savoir qui et où vous en êtes, c'est une bonne nouvelle ! Rappelez-vous que le chaos précède l'ordre. Invitation au ménage 🙂

Le ménage de printemps.
Profitez du ménage de printemps pour mettre à la poubelle les oripeaux de votre Mars négatif.
Auto-accompagnez cette purification de votre énergie masculine négative en dégageant autant que possible les rapports de force, aussi subtils soient-ils qui traînent encore dans votre vie relationnelle. (Cf. Chemin 7 p.248 : Se libérer de la guerre dans *Aimer ça s'apprend*).
Réjouissez-vous ouvertement de tout ce qui bourgeonne et fleurit doucement, mais sûrement, dans votre féminin d'homme ou de femme.

Vos faits du jour :

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4 Janvier

Bonjour **le mois d'AVRIL** !

Pâques : le passage symbolique d'une rive à l'autre de vous-même.
Aujourd'hui, branchez-vous à la joie de la Résurrection pour mieux sentir la résurrection personnelle de votre moi avec plus de Soi. Prenez de la hauteur par rapport à votre intellect, toujours enclin à vous donner les mauvais conseils qui "justifient" les stratégies égotiques qui vous gardent mentalement en esclavage de votre vieux moi.

Si vous ne mourrez pas, vous ne vivrez pas.
Coeurage : Allez vers l'inconnu de nous-même est impossible sans une ferme décision et beaucoup de DD - Désir et Détermination 😀 (Cf. Chemin 5 p.180 : Se libérer de la peur dans *Aimer ça s'apprend*).
Sur une échelle de 1 à 10, combien êtes-vous en-corps fidèles à de vieilles croyances souffrantes ? Si vous parvenez à en nommer une, crucifiez-là 😉 et musclez tous les jours d'avril votre volonté spirituelle en posant au moins un acte en résonance avec votre nouveau moi, ce qui met votre futur glorieux au PRÉSENT!… Et plus sans modération…

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Janvier

Bonjour **le joli mois de MAI** !

La fête du travail, l'Ascension, la fête des mères, la Pleine Lune du Wessak et ses bénédictions : Mai est un moi(s) au programme spirituel toujours bien chargé !
Aujourd'hui, au travail sur le travail : conscientisez toutes les informations du Ciel reçues depuis Noël pour visualiser dans la joie les galons de travailleur de lumière 2025 qui seront forcément donnés au Wessak. Si vous en doutez, souvenez-vous qu'on récolte toujours ce que l'on sème.

Qui plante des roses, récolte des roses.
Observez les "signes" du jour, en notant les clins d'oeil du Ciel par rapport à votre métier, à l'argent, au bénévolat, au service... Par analogie, faites les liens avec les projets pour lesquels vous êtes prêt à mouiller votre chemise en 2025, sans vous agiter pour autant à les mettre en route. Juste plantez en pensées votre épanouissement professionnel dans l'esprit de service du karma-yoga pour l'année qui vient.
Vu que nous passons la moitié de notre vie au travail, c'est le jour ainsi que ceux du moi(s) de Mai, pour semer la joie du travail bien fait pour notre année.
Joie ou labeur ? Légèreté ou lourdeur ? Qu'êtes-vous prêt à acter pour plus d'harmonie dans vos activités, professionnelles entre autres ? (Cf. Spirituellement, cultiver l'enthousiasme - p.54 dans *Aimer ça s'apprend*).

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

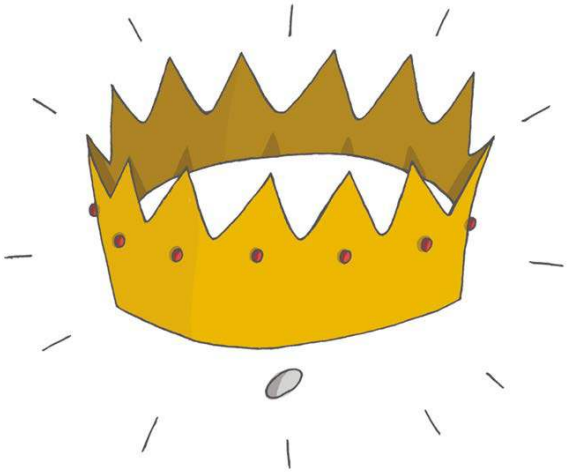
.....

.....

.....

6 Janvier

Bonjour **le mois de JUIN !**



En ce merveilleux jour de l'Épiphanie, la vision de vos cadeaux pour l'année (qui commence vraiment à partir de là), vous est donnée à la mesure de combien vous avez "des yeux pour voir et des oreilles pour entendre" 😉 Depuis le Solstice d'Hiver, les jours grandissent et vous aussi en Or, Myrrhe et Encens, c'est à dire en Lumière, en Sagesse, et en force de Vie : les fameux cadeaux des rois mages.
Dégustez votre galette des rois, fier de l'aventurier de lumière coeurageux que vous êtes ! Couronnez-vous et laissez-vous aller à la joie de faire grandir votre souveraineté d'être très concrètement cette année et non en intentions !!!

Ne vous arrêtez pas à mi chemin.
Selon le principe de correspondance, ce 6ème jour de janvier marque vibratoirement la moitié de l'année comme Juin est notre moi(s) à la moitié du chemin. Ce n'est vraiment pas le jour pour regarder le verre à moitié vide. Résistez aux plaintes, aux tentations du "vieux" qui pourraient encore faire avorter le processus de renouvellement en cours.
Reliez-vous ardemment à votre devenir solaire avec des pensées reconnaissantes pour le chemin parcouru. Plus vous mettrez de fierté de vous-mêmes dans cette journée plus vos fruits de juin seront sucrés. (Cf. Chemin 4 p.128 : Panser notre enfant blessé dans *Aimer ça s'apprend*).

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

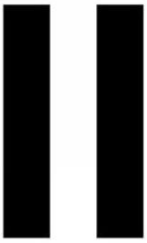
7 Janvier

Bonjour **le mois de JUILLET !**

Réjouissez-vous : les vacances approchent… Une trêve du travail bien méritée !
Un bon jour pour tester notre compétence à se mettre en « vacance ». Traduction : la compétence spirituelle à être dans le vide de pensée, pour le moins à rester en réceptivité active = Observez ce qui vient dans votre journée en résistant à la tentation d'y penser pour faire du remplissage mental. Pour rappel : Vide est l'anagramme de Dieu, si on ne le remplit pas par soi-même… en se prenant pour Dieu 😉 (Cf. Faire le vide de pensées - p.239 dans *Aimer ça s'apprend*).

Après l'effort, le réconfort.
Décompressez en goûtant autant que se peut les fruits à venir d'une année bien remplie. Pour décoller d'un stress qui pourrait insister, hissez-vous vers votre moi solaire en exprimant, à qui sera bien content de l'entendre, votre gratitude pour leur présence bienveillante dans votre vie. Pour rappel : vous n'êtes jamais seul 😀
Dans la journée, prenez le temps de faire quelques respirations conscientes à travers votre cœur. Dans le contentement de soi, vous trouverez la matière subtile qui permet de se détendre pour prendre des forces encore bien nécessaires pour cette nouvelle année qui commence, en résonance avec juillet, le moi(s) de détente avant de se préparer à la rentrée, le Nouvel an lunaire 2025.

Vos faits du jour :



Pause.

8 Janvier

Bonjour **le mois d'AOÛT !**

L'été, la saison du feu pour le pire et le meilleur !
Feu destructeur ou feu créateur ? Feu de joie ou de souffrance ? Choisissez bien la couleur des lunettes avec lesquelles vous allez regarder le monde aujourd'hui. Un conseil: Notez les faits de la journée à travers des lunettes roses pour adoucir d'éventuelles peines. Sur une échelle de 1 à 10, combien êtes-vous prêt à renoncer à la souffrance pour accueillir la peine et ultimement plus de joie vraie dans votre vie ? (Cf. Chemin 6 : Se libérer de la souffrance - p.216 dans *Aimer ça s'apprend*)
Un ennemi débusqué perd de son pouvoir : Passez la journée à le débusquer en lunettes roses, heureux du soleil qui revient toujours 🙂

Allumez le feu… sacré.
Visualisez et profitez de chaque rayon de soleil qui passe pour remplir votre cœur de Lumière, de Chaleur et de Vitalité : vos rêves pour l'année à venir germeront plus vite !
Pouvez-vous dire avec ferveur que vivre est dé-li-cieux ? Un oui éclatant et joyeux vous met déjà en été… avec un moi(s) d'Août qui va se mettre en résonance avec votre OUI du jour.
Le sens du sacré commence avec notre façon de dire OUI à la vie chaque matin au réveil et en particulier le jour du 8, l'infini à la verticale. (Cf. Chemin 2 : Guérir de la Nostalgie de l'ailleurs - p.60 dans *Aimer ça s'apprend*).

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 Janvier

Bonjour **le mois de SEPTEMBRE !**

Le calendrier social, scolaire, professionnel est clair : septembre est le mois de la rentrée !
Préparez aujourd'hui en esprit, la nouvelle direction que vous voulez donner à votre rentrée 2025-2026.
Visualisez une rentrée de septembre pleine des belles récoltes de ce que vous aurez planté depuis le début de l'année 2025 après le triage quasi imposé par l'année karmique 2024.
C'est le bon jour pour vous demander où vous en êtes de votre acceptation de la séparation ! (Cf. Le traumatisme de la séparation - p.37 dans *Aimer ça s'apprend*). Si des restes de vieux, se pointent, compostez-les : c'est bon pour vous, pour la planète et pour l'Univers !

Demandez et vous recevrez.
Au commencement est le Désir ! Oui mais… Désir d'âme ou désir d'égo ?
Faites-le point : Sur une échelle de 1 à 10, combien êtes-vous prêt à lâcher sécurité et confort pour activer une énergie désirante soutenue par votre volonté spirituelle ?
L'Équinoxe d'Automne et son Archange Mikhaël, vous invitent à formuler clairement aujourd'hui à l'Univers ce que vous souhaitez trancher de vous-même, en lien avec vos bonnes résolutions de la rentrée 2025, pour préparer une route plus légère vers 2026 et donner un coup d'accellerateur spirituel à votre route personnelle du moi vers Soi.

Vos faits du jour :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

10 Janvier

Bonjour **le mois d'OCTOBRE** !

Un moi(s) en résonance avec l'esprit du pardon. Par-donner pour pouvoir donner à nouveau : La paix commence en vous-même et avec vos proches. N'oubliez pas ce que vous voulez vous pardonner à vous-même : *Je veux me dire pardon de* …….....……... Remplissez la case. Cest le bon jour pour ça !
Aujourd'hui, faites-vous le cadeau de pacifier votre coeur : une vieille émotion, une vielle rancune, une rancoeur, un re-sentiment qui blinde encore votre coeur blessé ? Une dissolution valant 10 solutions 😉 dissolvez-les sans plus chercher à les comprendre pour ÊTRE plus en paix aujourd'hui et gardez l'échantillon en poche pour le tapoter souvent au cours de l'année 🙂 Si besoin est, passez vous la chanson de Pierre Perret : Libérez votre cage aux oiseaux.

En route vers vous-m'aime.
Paix familiale, paix conjugale, paix amicale, paix professionnelle… Sur une échelle de 1 à 10, et dans chaque domaine, où en êtes-vous de votre moi relationnel ?
Pour participer activement à la paix dans le monde, faites votre part de colibri : Balayez devant votre porte avec la forte volonté spirituelle de mettre fin aux guéguerres et aux rapports de force subtils dans vos relations quotidiennes.
« La guerre est finie » : mon mantra de Paix pour déposer les armes, capituler devant votre désir d'âme de Paix, de Lumière et de Joie intérieure pour des relations à l'autre enfin apaisées (Cf. Les 7 chemins de *Aimer ça s'apprend* 😄)

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 Janvier

Bonjour **le mois de NOVEMBRE !**

Le spleen et la mélancolie automnale s'inviteraient-ils pour nous rappeler les feuilles mortes de Novembre ? Rappellez-vous : Les feuilles mortes se ramassent à la pelle… les souvenirs et les regrets aussi. C'est donc le bon jour pour observer votre Arbre de Vie personnel.
Regardez-le de près pour voir s'il ne reste pas de vieilles feuilles qui s'y accrochent encore. Dans quel région ? Sur quel sentier ? Il n'y a rien à comprendre, elles sont juste « mortes », acceptez de les « laisser tomber » ! Au passage, observez vos résistances personnelles, donc vos doutes sur la re-naissance, voir sur la seconde Naissance. Y croyez-vous vraiment à cette seconde naissance ???
En ce jour en résonance avec le moi(s) de La Toussaint, remerciez pour le moins, votre "Vieux Moi" pour tout ce qu'il a déjà accepté de laisser mourir. Remerciez-le le plus sincèrement possible afin de mieux le congédier et lui dire pour de Vrai, Vraiment et Véritablement A-Dieu.

Qui veut voyager loin, ménage sa monture.
Écoutez attentivement les messages que vous donnent votre corps pour co-créer avec lui la suite du voyage. Rapellez-vous que le corps a toujours le dernier mot, alors chouchoutez-le et faites lui du 4B, du bien, du bon, du beau et du bio, du vivant. Votre corps physique est l'instrument sans lequel vous ne pourriez pas faire votre voyage en incarnation. Faites-en un Stadivarius ou un Steinway et dites lui MERCI avec GRATITUDE et RECONNAISSANCE de tenir en-Corps la route 🙂 (Cf. L'amour du corps - p.73 dans *Aimer ça s'apprend*).

Vos faits du jour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 Janvier

Bonjour **le mois de DÉCEMBRE !**

Entre bilans de fin d'année et course aux cadeaux de Noël, ce dernier moi(s) de l'année est toujours matériellement bien rempli avec son lot de stress ou de surmenage !
Aujourd'hui, Ralentissez et écoutez : C'est le bon jour pour écouter les bobos ou mal-être hivernaux qui pourraient en-corps pointer leur nez. Ils sont autant d'informations à voir et à entendre, sans se prendre la tête version thèse de doctorat ! Ne transformez pas vos mal-êtres en conflits, ni en problème. Juste prendre ce qu'il faut pour se soigner sans en faire une histoire et sur une échelle de 1 à 10 mesurer notre tendance à faire de chaque "invitation" du Ciel un problème 😅
Aujourd'hui, même si c'est la derniere page de notre potentiel de l'année à cultiver, ce n'est pas le moment de s'agiter ! Cocoonez-vous en-corps… Faites de nombreux stop-respiratoires, cultivez votre conscience corporelle en observant combien d'attention vous mettez dans chacun de vos gestes.
Le "Mieux plus" : Rajoutez de l'amour à votre attention pour qu'elle ne devienne pas un "ATTENTION" qui passe par la voix de vos parents ou de votre surmoi - un des symptômes classiques de la haine de soi 😉 (Cf. Chemin 3 : Guérir de la famille - p.86 dans *Aimer ça s'apprend*).

La lumière revient toujours
À chaque fin de moi(s) toujours en résonance avec le mois de décembre, prenez le temps de vous mettre autant que se peut, au point zéro de la conscience : cet endroit où tous les contraires s'harmonisent dans une neutralité bienveillante et où le vide se perçoit VVV comme l'anagramme de Dieu : Rien et Tout en même temps. C'est là que se plantent les nouveaux commencements concrets de votre futur glorieux déjà là. Cela vous aidera à avoir de vraies têtes d'amoureux pour l'année qui temporellement commence… demain 💗

Vos faits du jour :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

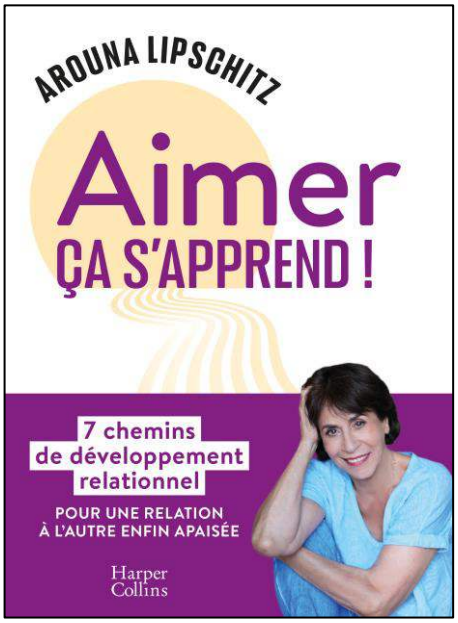
"Il faudrait essayer
d être HEUREUX
ne serait-ce que pour
donner l'exemple"

Jacques Prévert

AIMER, ÇA S'APPREND

Arouna Lipschitz

Les 7 chemins de développement relationnel pour guérir son moi blessé, panser ses blessures narcissiques et vivre (enfin !) en paix avec soi-même et les autres.



Philosophe de la relation, Arouna Lipschitz nous transmet le fruit d'une longue expérience et nous livre le cœur de sa pensée : nous ne vivons pas seuls. De notre naissance à notre mort, l'Autre fait partie de notre être, de notre rapport au monde. Nous sommes totalement interdépendants les uns des autres. L'oublier, nous fait perdre notre sens fraternel. Pire, notre humanité ! Entre nos blessures d'enfance, nos souffrances latentes, nos peurs qui nous poussent à vivre nos relations comme des pansements ou des luttes, ne sommes-nous pas souvent bien loin du compte ?
Quelle route emprunter pour éviter les écueils tant du développement personnel – qui s'épuise s'il reste centré sur le « moi, moi, moi » – que du développement spirituel qui, dans sa quête de transcendance et son désir de fusion finit par faire passer le « divin » avant l'autre ?

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
En librairie le 7 février 2024
320 pages
19,90 €

La clé de relations amoureuses épanouies (qu'il s'agisse des relations de couple ou, plus largement, de celles que l'on entretient avec ses amis, sa famille, ses collègues… voire avec n'importe quel autre être humain) réside dans le **développement relationnel**, un concept élaboré par Arouna Lipschitz, une véritable philosophie de vie et une approche pratique qui bouleversera au quotidien la manière d'aimer de chacun.

Sensible et intelligent, ce livre est une **méthode révolutionnaire et très accessible en 7 étapes** : 7 chemins qu'il nous faut emprunter pour parvenir à s'aimer soi-même afin de mieux aimer l'autre et sortir définitivement du rapport de forces qui empoisonne toutes nos relations.

Un livre à vivre pour mieux vivre avec les autres !

AROUNA LIPSCHITZ est docteur ès Lettres, écrivaine, philosophe, enseignante spirituelle et réalisatrice. Outre sa trilogie autobiographique parue (*Dis-moi si je m'approche, L'un n'empêche pas l'autre*, *La Voie de l'Amoureux*), elle est également l'auteure de *52 clés pour vivre l'amour* et de *Rituels d'énergie.* Elle a également animé différentes chroniques sur France Inter et dans les revues *Psychologies magazine* et *Happinez.*

HarperCollins

Arouna Lipschitz est aussi réalisatrice d' un long métrage de fiction à la narration innovante sur l'amour et les anges : La Nostalgie de l'Ailleurs.
Une aventure filmique à suivre sur le site : https://lanostalgiedelailleurs-lefilm.com

Ouvrages
- Aimer ça s'apprend
- Rituels d'Énergie
- La géographie des corps
- 52 cartes pour vivre l'amoureux
- 52 clés pour vivre l'amour
- Dis-moi si je m'approche
- L'Un n'empêche pas l'autre
- La Voie de l'Amoureux

Site web
arouna.com

École en ligne
voiedelamoureux.com

Instagram @arounalipschitz
Facebook lavoiedelamoureux
YouTube Arouna · La Voie de l'Amoureux

L'ESPRIT DES SAISONS

Accélérez votre transformation personnelle
Utilisez les saisons comme portails d'initiations naturelles

Un programme d'auto-accompagnement en vidéo qui s'appuie sur les **enjeux énergétiques** propres à chaque saison et les **portails initiatiques naturels** qui s'ouvrent différemment en automne, en hiver, au printemps et en été.
Des **clés**, des **méthodes** et des **pratiques** pour chaque moment important de l'année.

Une progression en 3 escales :
énergétique
initiatique
spirituelle

En savoir plus
espritdessaisons.com

Bulletins «Au Fil du Réel»

DEVENEZ CO-CRÉATEUR DE LA RÉALITÉ AU LIEU DE LA SUBIR ! CULTIVEZ LA MAGIE DU MOMENT PRÉSENT.

Arouna vous accompagne

Avec les décodages spirituels et initiatiques d'Arouna, suivez le fil de votre vie personnelle en conscience et cultivez votre lien personnel avec l'Intelligence de l'Univers :

- Posez-vous les bonnes questions au bon moment
- Clarifiez les impacts énergétiques qui vous influencent
- Conscientisez les invitations spirituelles qui sont dans l'air
- Épargnez-vous les prises de têtes qui ne sont pas de saison

• **Devenir conscient** des changements du rythme cosmique, des messages envoyés par le Réel – le monde invisible – dans votre réalité existentielle.

• **Apprendre à lire les invitations** événementielles, astrologiques et spirituelles du moment pour les mettre en résonance avec votre vie personnelle.

• **Ajuster intelligemment ses décisions** à l'Air du Temps.

• **Choisir en conscience** les pratiques et actions adaptées aux vibrations du moment.

Plus d'infos sur aufildureel.com

Abonnement en Don-Échange = vous faites le tarif-juste-pour-vous