



PHOENIX  
RÉVÉLATION

# NEWSLETTER

Petites pensées ou réflexions qui passent au quotidien

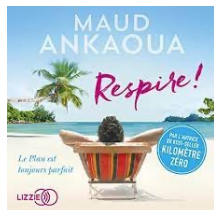


N° 01

Avril 2023

## Le livre du jour

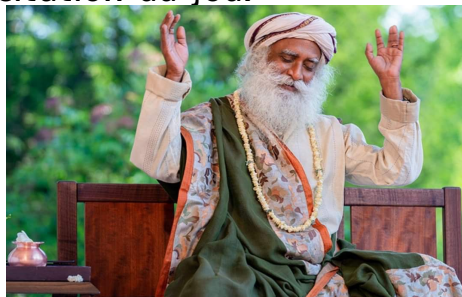
J'ai découvert Maud Ankaoua au travers de ce livre et j'avoue avoir vraiment bien aimé. Il m'a fait du bien ☺.



Et même si, oui les approches pour trouver le bonheur sont des « classiques », il reste que, tant qu'on en a pas fait soi même l'expérience à l'intérieur de soi pour les ancrer, et bien, cela fait du bien de se les rappeler régulièrement.

Pour un jour, le vivre en soi.

## La citation du jour



“ Les gens qui examinent leurs relations de façon logique ne peuvent pas les maintenir. Deux corps, deux pensées, deux émotions ne peuvent jamais s'adapter parfaitement. La magie d'être ensemble ne peut jamais être contenue dans la logique.

Sadhguru

Cela me rappelle pourquoi après 20 ans, la séparation était de rigueur. Je répondais à la logique par le ressenti; le décalage était trop grand. La logique n'écoute pas et le ressenti a besoin d'écoute

## La réflexion du jour



J'ai lu récemment une manière d'expliquer à la fois le lâcher prise et le chemin vers un quotidien plus léger. En résumé, cela explique que nous ne devons nous occuper et nous inquiéter uniquement des problèmes et non pas des faits.

MAIS, il faut bien comprendre ce qu'est un problème et ce qu'est un fait. Le fait, tu n'y peut rien, tu ne peut pas le changer. Le problème, il se pose à toi dans le présent et tu a la possibilité d'agir et de décider face à lui pour le faire évoluer.

Ainsi, tout ce qui appartient au passé est un ensemble de FAITS : on y peut rien donc, il n'est plus nécessaire d'user son Energie dans le présent à cause des FAITS du passé.

Donc, pour nous alléger le mental, rangeons les faits ailleurs et laissons nous la place mentale pour ne nous pencher uniquement sur les problématiques du présent.

Un exercice mental libérateur. La douleur existe, mais plus la souffrance.

## L'actualité de Révélation Phoenix aux particuliers

L'emménagement dans le cabinet de Josselin est en cours. Deux espaces de 13m2 chacun : l'un des bureaux sera proposé en sous location

Les ateliers du Lundi verront le jour dès l'installation terminée:

- Initiation à la méditation
- Automassages et étirements prendre soin de soi
- Initiation aux Ennéagrammes

Vivement ☺



## La photo du jour

Je m'amuse beaucoup avec mon appareil qui m'offre des moments de méditation et de paix



Ma photo récente du jour est celle de cet insecte en chasse de pollen tout bêtement dans mon jardin. La beauté est partout, il faut juste regarder.

A bientôt, que votre vie soit pleine de joie