

Adamael van Singer

1093 la Conversion / Suisse

+41 (0)79 821 91 33

[contact@adamael-therapeute.ch](mailto:contact@adamael-therapeute.ch)

[www.adamael-therapeute.ch](http://www.adamael-therapeute.ch)

Ce texte peut être partagé tel quel, intégralement avec la mention de mon nom et du site Web – merci !

Décembre 2020

## **Grandir !**

Une citation anglaise de Matt Kahn traduite par moi-même et [deepl.com](https://www.deepl.com).

Vous trouverez plus d'informations à son sujet sur youtube et dans les livres qu'il a écrit.

"La croissance personnelle ne consiste pas à être complice de la souffrance, de la négligence et des abus que vous avez subis par le biais de la critique intérieure ou du jugement de soi. Il s'agit **de créer un espace sacré, afin que vous puissiez plonger au centre de votre expérience pour redécouvrir une réalité éternelle et intemporelle** qui porte votre corps comme son œuvre d'art la plus époustouflante."

"Personal growth is not about being an accomplice to the suffering, neglect, and abuses you've endured through inner criticism or self-judgment. It is where sacred space is created, so you may dive into the center of your experience to rediscover a timeless eternal reality that wears your body as its most breath-taking work of art."

\*\*\*\*\*



## Comment créer son Espace Sacré ?

Regardons sur les plans matériels ce qui peut être entrepris, afin de permettre à tout un chacun d'entrer en lui en toute sécurité.

Allez également lire d'autres réflexions mises en ligne, truffées d'autres possibles !

C'est une liste non exhaustive à aménager selon vos besoins, vos désirs et de votre créativité



- s'entourer d'objets qu'on aime (livres, fleurs, musiques, minéraux, parfums, animal, bougies ...etc. )
- avoir un endroit (peu importe l'endroit), aussi petit soit-il, pour soi et uniquement pour soi, aménagé et décoré de manière enchanteresse ... et cet endroit se transforme au fur et mesure de vos propres changements
- maintenir des contacts avec des membres de famille qu'on aime, des amis, des collègues appréciés ...etc. en allant vous balader ensemble, vous inviter chez les uns et les autres, faire des jeux ensemble, d'utiliser divers moyens technologiques de communication ...



- organiser des espaces libres entre vos diverses activités professionnelles et privées - en clair ne pas remplir le moindre espace libre - le risque est d'étouffer en vous-même ... mais, par exemple asseyez-vous devant une de vos fenêtres et observez les nuages, les oiseaux ...



- même que 3 minutes !
- **Les Balades** dans la Nature en conscience et en lien avec la Terre (je vous rappelle que la Terre est une conscience, elle est sacrée ! Elle voyage à travers le Cosmos. Chacun d'entre nous est un citoyen du Cosmos) [Lire la réflexion à ce sujet, sur le site : mois de septembre](#)

**Dame Nature est un espace sacré en tant que tel !**



- Placez votre attention sur ce qui est **BEAU** !
- Honorer ce qui est beau et bon pour SOI permet de ressentir la **GRATITUDE** et La **JOIE**.

**C'est vital pour chacun d'entre nous !**

\*\*\*\*\*

**Comment garder sa Paix, son alignement intérieur  
dans ce vacarme extérieur ! ?  
Un sacré challenge ! Un challenge Sacré !**

Un challenge pour chacun d'entre nous !

\*\*\*\*\*

**Créez un espace sacré !**

Dans lequel vous vous sentez bien, vous vous sentez en sécurité,  
vous vous sentez protégé !

**La vigilance et son attention intérieure !**



nous aide à  
trouver cet état de Paix intérieure, de plus en plus souvent, de  
plus en plus longtemps - cela s'entraîne, quotidiennement, tout  
au long de sa vie - c'est un choix, de soi à soi - et cela peut être  
fait dans une attitude intérieure de JOIE !

**La respiration consciente**

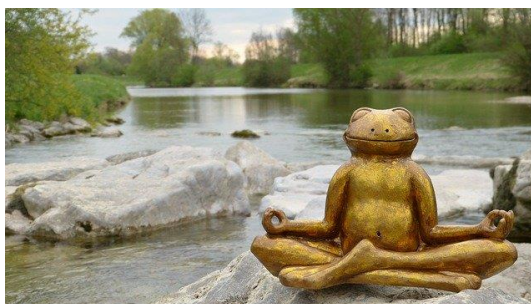
Un outil d'excellence ! Un outil d'alchimiste !

Cet outil (en fermant éventuellement durant quelques secondes  
les yeux) vous permet de vous mettre immédiatement  
à l'intérieur de vous et d'éviter ainsi de rester à l'extérieur de  
vous-même, d'éviter de passer aux cris, aux coups de poing et à  
une grande perte d'énergie de votre côté.

C'est un outil de grande transformation intérieure !

Cet outil vous permet de sortir de l'impuissance !

ou de l'envie de s'agresser soi-même ou l'autre !



## **La Méditation ou la Contemplation**

Elle est un outil, de mon point de vue, d'une grande aide à la recherche de notre Equilibre intérieur, de la Paix intérieure, de la découverte de cet état de conscience d'infinitude de Soi ...

**Aller dans son Espace Sacré est un bon plan pour cette découverte,**

**Une balade consciente dans la Nature est une méditation !**

**Ecouter et observer les oiseaux peut être une autre forme de méditation, voire une forme de contemplation !**

Si vous choisissez, entre autre, le chemin de la méditation, il y a aujourd'hui beaucoup beaucoup de formes qui vous sont proposées. Toutes ont une utilité dans l'instant - Soyez tout de même vigilant à ne pas entrer dans des formes vous limitant.

Voici la proposition d'un groupe, "L'Alignement", mis en place dans les pays francophones :

Il est proposé de prendre 7 minutes tous les jours à 19h, si possible, de s'installer dans son cœur, de se relier à la Conscience Terre et d'émaner, de rayonner l'Amour, l'Essence que vous êtes.

Isabelle - une référence : 0041 79 201 98 47

\*\*\*\*\*

Pour d'autres réflexions, d'autres outils allez sur mon site :

[www.adamael-therapeute.ch](http://www.adamael-therapeute.ch) ou prenez contact par mail :  
[contact@adamael-therapeute.ch](mailto:contact@adamael-therapeute.ch)