



Par Marie-Josée Arel

Auteure et conférencière

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE

Marie-Josée Arel est auteure de deux bestsellers québécois *L'effet Popcorn, tome 1* et *Dieu s'en moque*. Elle est aussi conférencière et chroniqueuse de spiritualité sur son blog [mariejoseearel.tv](http://mariejoseearel.tv)

L'effet Popcorn, tome 1



Performance Édition

Dieu s'en moque



Québec Amérique

Information:

[www.mariejoseearel.tv](http://www.mariejoseearel.tv)

Une ballade dans la nature qui permet de faire le vide vaut autant que n'importe quelle autre pratique spirituelle.

# Rester connecté? Une question de choix!



## Savourer la magie de la vie, n'est-ce pas voir au-delà des apparences?

**Aborder** le quotidien uniquement à partir de ce que nos sens perçoivent limite notre perception. Si notre intellect se charge de regarder et d'analyser froidement les choses, c'est la dimension spirituelle de notre être qui nous permet de capter ce qui échappe à nos yeux et à notre raison.

Mais qu'entendons-nous par «dimension spirituelle»? Je parle ici de l'âme, du cœur, de l'esprit, de la conscience. Libre à chacun de choisir le terme qui lui plaît. Je ne fais allusion à aucune forme de spiritualité ou de croyances, seulement au fait que nous ne sommes pas que corps et intellect, mais que nous sommes aussi âme.

### Voir l'extra dans l'ordinaire

Notre capacité à percevoir l'aspect magique provient de notre côté spirituel. En nous connectant de façon consciente à notre âme, nous plongeons dans l'infini de notre monde intérieur. C'est en ce lieu que repose ce qu'il y a de plus grand en nous: l'amour, la joie, la compassion, la paix, l'émerveillement; autant d'états d'être qui permettent de voir l'extra dans l'ordinaire. Mais lorsque nous sommes coupés de notre source, de notre cœur, cela devient difficile de capter le merveilleux.

Alors, comment rester connecté à votre âme à chaque heure du jour? De façon simple, il faut rechercher tout ce qui vous fait sentir vivant, puissant, heureux, bien aligné. Tout ce qui vous aide à déployer

votre potentiel et à exercer vos talents. Tout ce qui vous donne des ailes et vous énergise. Voici quelques pistes pour y arriver.

### LE CORPS

L'activité physique, le sport, l'expression corporelle à travers la danse ou le yoga, une saine alimentation, autant de façons de se sentir vivant. Une séance d'entraînement physique peut devenir un véritable lieu de méditation où l'on se connecte directement à notre source. Lorsque vous vous sentez en déséquilibre intérieur, bougez!

### L'INTELLECT

Qui a dit que la réflexion intellectuelle nuisait à la vie spirituelle? Lire sur le sujet, chercher des réponses, vouloir percer les mystères de l'existence comme le font les scientifiques s'avère très spirituel. Il suffit de consulter les écrits des philosophes et des maîtres penseurs pour constater que notre intellect est une fenêtre sur notre âme. Pourquoi ne pas la tenir grande ouverte?

### LA NATURE

N'avez-vous pas déjà ressenti un sentiment de paix profonde à la vue d'une montagne, de la mer ou d'un coucher de soleil? Une ballade dans la nature qui permet de faire le vide vaut autant que n'importe quelle autre pratique spirituelle. L'énergie naturelle de la vie est contagieuse et recharge instantanément notre batterie intérieure. Profitez-en!

# VIVRE, c'est...

## Prendre soin de son âme au quotidien

Garder notre âme en tête de liste de nos priorités, c'est ouvrir toutes grandes les portes pour que de la magie illumine notre vie.

### LES AUTRES

La chaleur humaine n'a pas son égal pour retrouver le chemin de l'âme. L'aide humanitaire, le bénévolat, la vie de famille, l'entraide, l'écoute active, l'implication communautaire, voilà autant de voies d'accès au spirituel. Si vous vous sentez froid à l'intérieur, concentrez-vous sur les autres.

### L'ÉPREUVE

Certainement pas la voie que nous choisissons délibérément. La souffrance et l'adversité font partie de la vie. Souvent, elles nous ramènent à nos valeurs profondes, à ce qui compte véritablement. Si vous décidez de voir au-delà des apparences, l'épreuve se veut toujours une occasion de revenir au centre de votre être.

### LA CRÉATIVITÉ

Nous sommes des bâtisseurs, des créateurs, des donneurs de vie. Toute forme de créativité nous reconnecte. Être créatif signifie aussi ajouter de la beauté et de la folie au quotidien: cueillir des fleurs, laisser une note dans la boîte à lunch de votre enfant, partir à l'aventure le weekend. Créez!

### L'INTÉRIORITÉ

Le silence possède d'innombrables vertus spirituelles et thérapeutiques, mais il faut dépasser la crainte d'entendre ce qu'il y a au fond de soi. Essayez différentes techniques: la prière, la méditation, l'oraison, le recueillement, l'introspection, ou juste éteindre la radio, la télé et vos bidules électroniques. Lorsque vous aurez apprivoisé le silence, vous ne pourrez plus vous en passer.

### L'ACTION

Être spirituel n'a rien à voir avec l'état d'inertie. Un certain lâcher-prise est requis, mais il faut aussi poser les gestes nécessaires. Parfois, nous savons ce qu'il faut faire, mais nous avons peur. Ayez confiance en votre voix intérieure. Passer à l'action fait bouger l'énergie et vous garde en contact avec votre âme. Pour chasser la léthargie intérieure, passez à l'action!

### LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le coaching, les thérapies, les weekends de ressourcement activent notre potentiel. Beaucoup de gens aboutissent à la spiritualité à travers le développement personnel et vice-versa. Cette voie d'accès se compare à une autoroute à quatre voies parce qu'elle nous plonge rapidement à l'intérieur de nous. Livres, blogues, sites de développement personnel peuvent nous donner des pistes pour nous retrouver.

### LA MUSIQUE

Elle a le pouvoir d'élever l'âme et de nous ramener à notre source. Écoutez des musiques et des chansons qui stimulent votre splendeur, votre puissance. Des refrains qui vous connectent à votre grandeur. Concoctez-vous une playlist spirituelle et quand le temps manque pour votre vie intérieure, faites-la jouer.

### L'HUMOUR

Pourquoi les spectacles d'humour sont-ils si populaires? Parce qu'ils provoquent une détente de l'être. Les humoristes remettent les choses en perspective, ils dédramatisent des situations courantes, ils nous poussent à moins nous prendre au sérieux. Cette légèreté permet de retrouver le chemin de notre âme. Lorsque vous vous sentez crispé intérieurement, riez un bon coup!

### Qu'est-ce qui vous branche?

Cet éventail démontre que nous disposons tous de façons rapides pour accéder au spirituel. Que ce soit la course à pied, le jardinage, un projet au travail, jouer avec les enfants, ces activités peuvent devenir un véritable ressourcement intérieur. Pour être efficace, notez trois voies d'accès qui collent à vous et placez cette note bien en vue dans la cuisine, dans la voiture ou au bureau. Ce simple visuel vous rappellera comment prendre soin de votre âme au quotidien. Et la prochaine fois que vous vous sentirez déconnecté, n'hésitez pas à opter pour la connexion haute vitesse! 🍷

# Manon Baker

## Enseignante Spirituelle



DVD *J'me branche ou pas?*  
Comment développer votre intuition



**Professeure certifiée**  
selon les enseignements de  
**Sonia Choquette** Auteur  
Six-Sensory Spiritual Teacher



Pour en savoir plus au sujet de mes ateliers,  
contactez-moi!



Manon Baker Enseignante Spirituelle



Manon Baker

**manonb28@hotmail.com**

**418-932-0518**