

# Bien-être



**Louise Bourbonnais**  
Collaboration spéciale

## Développer une énergie lumineuse

**Vivre une vie lumineuse est sans doute le désir le plus louable qui peut nous habiter. Ceux qui ont déjà entamé une démarche énergétique quelconque savent à quel point cet objectif tourne souvent à l'échec. Entourés de conflits et de mauvaises nouvelles, notre état vibratoire peut en prendre un coup. Pour arriver à contrer les effets négatifs qui nous envahissent, apprendre à méditer adéquatement devient l'outil indispensable pour développer son plein potentiel et vivre une vie riche et éblouissante.**

Depuis quelques années, les livres sur la méditation abondent sur les tablettes de nos libraires. De surcroît, les façons de faire sont si nombreuses que chaque ouvrage nous transmet une perspective différente.

L'excellent livre de l'auteur Bernard Larin, *Méditer et développer son plein potentiel*, démystifie en profondeur l'art de la méditation. L'une des techniques énoncées évoque le sentiment de s'envelopper d'une lumière divine.

L'activation des chakras, les sept centres d'énergies et l'éveil de la kundalini sont également quelques-unes des méthodes exploitées pour développer l'art de la méditation menant droit vers le bonheur.

À cela s'ajoute la contemplation. Savoir contempler la vie est non seulement le but final de cet ouvrage, mais il devait être aussi l'objectif ultime de chacun.

«La contemplation conduit à l'état de maître, le plus haut niveau spirituel qu'un être humain puisse atteindre», estime l'auteur.

En clair, la contemplation est la sublimation du corps et de l'esprit, le moment où l'essence humaine et divine ne forment qu'un. C'est là que se trouve l'extase. Mais, avant d'atteindre la contemplation, il faut d'abord maîtriser deux autres niveaux soit, l'harmonie et la sagesse. Un livre essentiel destiné à ceux qui aspirent à s'élever davantage, là où l'impossible peut se réaliser.



**Méditer et développer son plein potentiel**  
Bernard Larin  
Les Éditions Le Dauphin Blanc  
192 pages

### À LIRE AUSSI

#### Stimuler le corps et l'esprit

Abondamment illustré, ce guide pratique est excellent pour développer diverses techniques de yoga dont l'une s'adaptera à vos besoins. Si pas moins de 30 millions de personnes dans le monde s'adonnent au yoga, ce n'est pas un hasard.

C'est qu'il propose de préserver ce que l'on a de plus précieux: la jeunesse du corps et de l'esprit. Parmi ses nombreux bienfaits, on compte des antidotes à la fatigue, à l'anxiété et à la dépression. De surcroît, le yoga permet de garder la forme physique, de perdre du poids, de stimuler le système immunitaire et d'accroître la concentration. En guise d'accompagnement, un DVD est aussi inclus.



**À chacun son yoga**  
Victoria Woodhall et Jonathan Sattin  
Les Éditions de l'Homme  
192 pages

#### Propager l'amour et la compassion

La magie de la vie peut survenir certes, néanmoins, il faut savoir utiliser certains leviers pour laisser la chance à cette magie de s'éveiller afin d'en profiter véritablement. Avant tout, il faut savoir reconnaître certains malaises émotionnels qui nous appartiennent pour comprendre l'incidence qu'ils ont sur notre vie. La peur, la manipulation et les conflits relationnels ont un impact direct sur notre propre existence. Dans cet ouvrage, l'auteure s'inspire de cas vécus pour nous démontrer toute la puissance de nos émotions. Ici, elle nous suggère de s'aimer soi-même en faisant preuve de compassion pour voir sa vie se transformer. Un beau livre pour voir la magie opérer devant soi.



**La magie de la vie**  
Sylvie Petitpas  
Les Éditions Québec-Livres  
220 pages

#### Vers la paix et l'harmonie

Vivre en paix et accueillir l'harmonie en laissant reprendre la place qui lui revient dans notre propre vie, voilà ce que propose l'auteure Louise Gervais, spécialiste en techniques d'épanouissement personnel. Pour y parvenir, l'une des méthodes à développer et intégrer en soi est celle de la liberté émotionnelle. Apprendre à se connecter à l'inconscient collectif, se nourrir de l'énergie universelle et pratiquer le sourire intérieur sont quelques-unes des astuces proposées pour accéder au mieux-être. Des problématiques concrètes s'ajoutent aux rites sacrés élaborés dont, l'infertilité, les douleurs physiques et émotionnelles voire même, le surendettement. Des solutions accessibles sont suggérées pour chacun des cas.



**L'énergie et la sagesse du monde**  
Louise Gervais  
Les Éditions Optima  
288 pages

### LE COUP DE CŒUR DU MOIS

#### La prospérité est accessible

Les mots sont doux pour l'âme et l'esprit. Savoir que la prospérité est accessible est certes une révélation reconfortante. Néanmoins, pour plusieurs, cela semble utopique. Je le concède. Pourtant, les auteurs sont convaincus. «Il suffit de déployer le pouvoir de sa propre conscience pour acquérir la richesse», affirment-ils. L'ouvrage n'a rien de farfelu et les auteurs sont sérieux. L'un

d'eux est un spécialiste en stratégies financières reconnu internationalement. Pour arriver à prospérer financièrement, il faut d'abord savoir briser certains moules que l'on traîne malgré nous, telle la peur. Cesser d'alimenter l'insécurité financière en s'éloignant des inquiétudes en lien avec les désastres financiers est déjà un point de départ. Puis, s'éloigner du sentiment chronique d'insuffisance est un pas-dégageant dans la bonne direction. Vient

ensuite la nécessité de se recréer en faisant preuve de créativité. Mais le travail ne s'arrête pas là. N'ayons pas peur des mots. Il s'agit d'un travail de très longue haleine. Mais qui a dit que le succès était rapide et facile?

**La conscience de la prospérité**  
Chutisa et Steven Bowman  
Les Éditions Le Dauphin Blanc  
232 pages

