Livres

bien-être

Louise Bourbonnais
Collaboration spéciale

VIVRE UNE VIE ÉPANOUIE

De plus en plus de gens ont désormais recours à la technique hawaïenne ancestrale Ho'oponopono pour atteindre le mieux-être. Pour ceux qui n'en ont jamais entendu parler, s'y intéresser est déjà un premier pas. Néanmoins, parvenir à intégrer cette méthode dans sa vie au quotidien est un pas de géant pour vivre une vie épanouie. L'objectif étant de retrouver son état de pureté, tel qu'il était à sa naissance.

Le livre de l'auteur Robert Ray, *Retourner au point zéro*, sera une merveilleuse découverte pour quiconque souhaitant retrouver la paix intérieure. Avez-vous déjà entendu certaines personnes dire que la vie leur était rentrée dedans? Peut-être même l'avez-vous dit aussi? Certes, la vie n'est pas toujours facile. Les épreuves, les échecs, le désenchantement font en sorte que nous accumulons un grand nombre de frustrations, au point où cela finit par être lourd à porter. De surcroît, les mauvaises expériences nous font craindre le pire, et c'est ainsi que peut malheureusement survenir le pire des scénarios imaginés dans une quelconque circonstance.

Ho'Oponopono permet de se relier à l'Énergie d'Amour Universel pour transgresser les mémoires sombres en projections lumineuses. Magnifiquement bien expliqué, l'auteur nous propose des solutions pour se sortir de situations véhiculant la souffrance pour choisir le mieux-être. Surtout, il faut prendre conscience de l'influence qu'ont certaines pensées sur notre comportement pour ensuite s'en libérer. En somme, on souhaite retourner au point de départ, avant que n'apparaissent toutes les lourdeurs de la vie pour retrouver un état pur.

«Ho'Oponopono est l'outil pour libérer les expériences douloureuses et les retourner à leur source permettant de vous en débarrasser entièrement», explique l'auteur.

JE T'AIME, MERCI

La technique Ho'oponopono pourrait aussi se résumer en disant, je t'aime, je te remercie. C'est une façon de se réconcilier avec soi-même et apprendre à s'aimer. «L'amour a toujours été une grande force de guérison», rappelle l'auteur. Remercier est un sentiment de gratitude et c'est aussi une forme d'amour. Il faut apprendre à s'offrir la paix, l'amour et même le pardon, c'est ainsi que l'on parviendra à transmuter la souffrance, la douleur et la colère et retrouver la paix intérieure.

Retourner au point zéro
Robert F. Ray
Les Éditions Le Dauphin Blanc
152 pages

À LIRE AUSSI

LA SOPHROLOGIE À VOTRE SERVICE

Plusieurs outils sont à notre portée pour contrer le stress au quotidien. Outre la méditation, la sophrologie, quoique moins répandue, est une autre méthode éprouvée pour atteindre le mieux-être. Grâce à des méthodes de relaxation dirigée accompagnée d'exercices de respiration et d'une gestion de la pensée, on peut parvenir à vaincre différentes formes d'anxiété. Qu'il s'agisse de résoudre des problèmes d'insomnie, de surmenage professionnel ou d'une quelconque phobie, telle la peur de prendre l'avion, la sophrologie peut être une solution enviable. Un CD est également offert à l'achat du livre proposant huit séances d'entraînement.

Apprivoisez votre stress
Clarisse Gardet
Le Livre de Poche
192 pages

PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

Recherche scientifique à l'appui, le Dr Brouillard propose dans son livre, *La santé repensée*, de revoir notre perception sur notre consommation de médicaments et même d'arriver à se guérir soi-même. L'auteur, qui en plus d'être médecin depuis près de 40 ans, intègre à sa pratique des notions d'acupuncture, de naturopathie, d'ostéopathie et d'hypnothérapie afin de soulager certains patients aux prises avec des douleurs chroniques. Sa vision première étant d'atteindre l'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit. Ce livre est un guide, voire même une bible, indispensable à garder à porter de main afin de prévenir la maladie et atteindre le bien-être.

La santé repensée
Gaétan Brouillard
Les Éditions de l'Homme
206 pages

TROUVER SA VOIE

Si vous souhaitez changer de vie du tout au tout, le livre *Changer sa vie* est sans doute tout indiqué. À l'aide de nombreux exercices pratiques, conçus sous forme de questions à répondre, l'auteur vous offre des outils afin de trouver votre voie et atteindre vos objectifs. Des stratégies pour d'abord établir ses propres rêves et ensuite les concrétiser sont ainsi élaborées. Conscient que la vie ne nous fait pas de cadeau, on comprend qu'il faut d'une manière ou d'une autre passer à l'action pour se diriger vers le chemin de la réussite.

Changer sa vie
Louis-Georges Désaulniers
Les Éditions Québec-Livres
208 pages

LE COUP DE CŒUR DU MOIS

À CHACUN SA MÉDITATION

Parmi les 100 techniques de méditation que l'on compte dans l'ouvrage *Les meilleures méditations de la planète*, on peut être assuré de trouver celle qui nous convient. Que l'on souhaite simplement se détendre ou plutôt se guérir d'une douleur physique ou émotionnelle, une méthode s'offre ici à vous. S'ajoutent à cela plusieurs techniques de visualisation afin d'atteindre ses propres objectifs de vie ainsi que des façons de s'élever à différents niveaux spirituels. Facile à consulter, regroupé en différentes catégories, il permet d'aller à l'essentiel et de choisir de lire que ce qui nous intéresse au moment présent. De la méthode la plus classique à la plus inusitée, les méditations proposées sont pour la plupart accessibles et s'intègrent au rythme de nos besoins.

Les meilleures méditations de la planète
Martin Hart, Skye Alexander
Les Éditions Le jour
239 pages

PHOTOS COURTOISIE