Elina **Vorger**

Mon cahier poche

Je me révèle à moi-même

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

jouvence EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Et si j'étais plus

Dans la même collection Mon cahier poche

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn
Mon Cahier poche : Mon couple heureux, Yvon Dallaire
Mon Cahier poche : Je reste zen dans un monde agité, Erik Pigani
Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience, Audrey Donatoni et Marine Fort
Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol
Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite, Christine Michaud
Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds, Dr Anne van Stappen

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018
ISBN : 978-2-88953-056-4
Couverture : Éditions Jouvence
Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]
Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Cheminer vers
moi-même

Bienvenue dans ce Cahier poche qui n'est autre qu'**un guide humble et bienveillant qui vous ressemble.**

Il vous ressemble, car, même si la quête intérieure revêt différentes formes pour chacun(e), elle n'en demeure pas moins inévitablement UNE.

Ce Cahier est donc un ami qui veut vous prendre la main, un miroir qui veut vous aider à avancer.

Vous direz peut-être que vous ne voulez aller nulle part, et que, là où vous êtes, vous êtes déjà arrivé(e)...

Pourtant – et c'est bien là l'une des principales difficultés du chemin initiatique – il y a toujours plus à ressentir, toujours plus à connaître, **toujours plus à découvrir...**

Si, comme ce Cahier poche, vous voulez **aller au-delà de ce que vous pensez être** pour oser découvrir un « vous-même » dont vous n'avez pas idée...

... ALORS SUIVEZ
LE SENTIER !

Qui suis-je ?

Je prends conscience de mes fausses identités

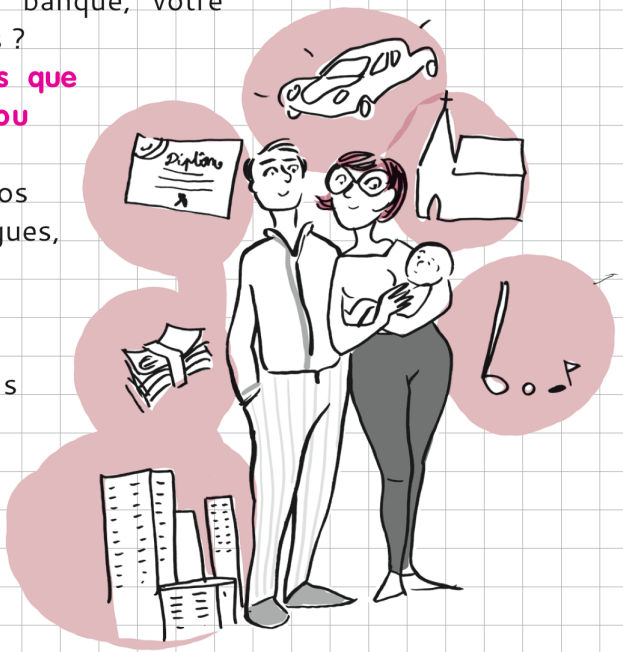
Vous êtes-vous déjà demandé qui vous étiez ?
Avez-vous jamais trouvé de réponse véritable ? Une réponse immuable, éternelle, qui ne fluctuerait pas au gré des situations, qui ne changerait pas au cours du temps... Une réponse qui suffise à elle seule à qualifier **l'être entier que vous êtes ?**

Tentons ensemble de répondre à cette question...

Êtes-vous les choses que vous possédez ? Votre maison, votre compte en banque, votre voiture, vos habits ?

Êtes-vous les gens que vous côtoyez ou aimez ?
Votre famille, vos enfants, vos collègues, vos affinités ?

Êtes-vous votre environnement ?
Le milieu dans lequel vous avez grandi, la religion qu'on vous a enseignée, l'éducation que vous avez reçue ?



Non, vous n'êtes rien de tout ça. Ou plutôt...

Voilà qui vous paraît étrange, **voilà qui vous remue ?**

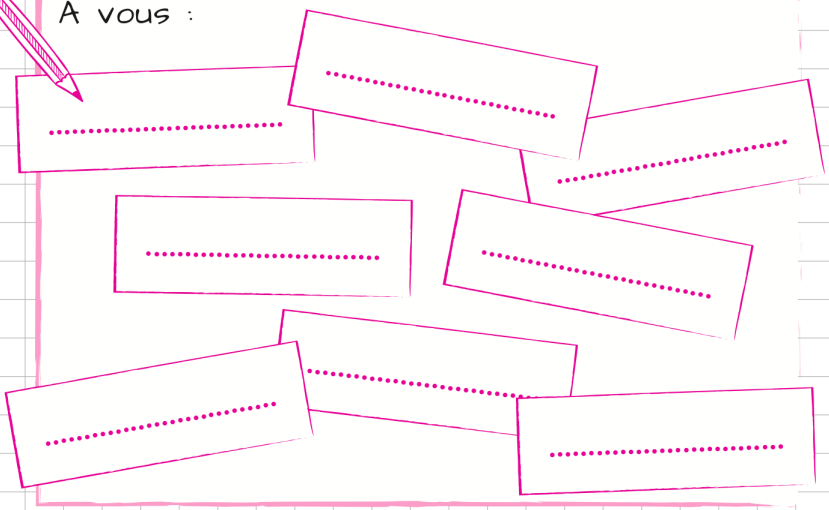
Très bien... ce Cahier poche est fait pour ça !
Pour enlever ce qui, en vous, n'est pas vous...
Pour vous aider à trouver qui vous êtes en réalité.

Un petit exercice pour commencer

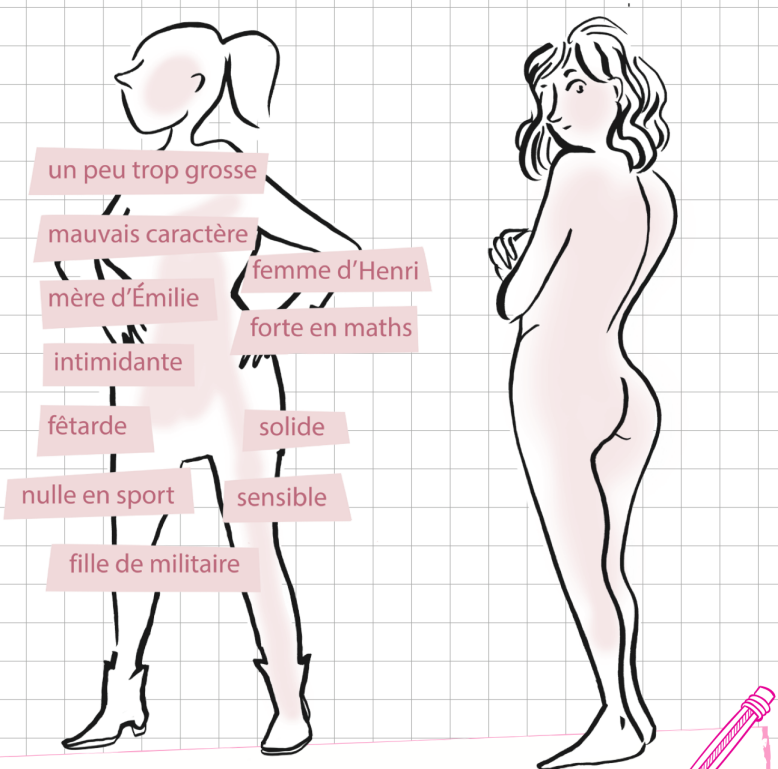
Remplissez toutes les étiquettes qui vous sont collées à la peau : qui vous pensez être, comment vous vous voyez, tout ce qui cristallise votre identité.

Par exemple :

À vous :



Bravo !
Maintenant **ôtez ces étiquettes.** N'ayez pas peur...
Perdez tout ce que VOUS PENSEZ ÊTRE.



Que reste-t-il ?

Inscrivez votre réponse ici :

.....