

ELENA BROWER
Préface de Charlotte Saint Jean

Explore-toi

Pour une harmonie intérieure

Traduit de l'anglais (U.S.A.)
par Christophe Billon

JouVence

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 — 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

Copyright © 2017 Elena Brower. This translation is published by arrangement with Sounds True and by the agency of Agence Schweiger.

© Éditions Jouvence, 2023, pour la version française

ISBN : 978-2-88953-766-2

Traduit de l'anglais (U.S.A.) par Christophe Billon

Couverture et maquette intérieure : Rachael Murray

Illustrations et peintures : Elena Brower

Portrait de l'autrice : © D.J. Pierce

Adaptation française et mise en page : Virginie Cauchy

Couverture version française : Éditions Jouvence

Préface à l'édition française

Lorsque l'on cherche la définition de rituel dans le dictionnaire, on trouve : « Passer d'un état à un autre. » Le livre que vous tenez dans vos mains vous aidera justement sur ce chemin de transition. Des réflexions, des contemplations, des questions... ce livre intime vous guide dans un voyage d'ancrage, vous questionne sur vos valeurs, votre souveraineté, votre façon de vous exprimer et d'être.

J'ai acheté *Explore-toi* dès sa sortie. Amie depuis longtemps avec Elena, je voulais plonger dans ce travail guidé mais, à l'époque, je vivais dans une relation toxique et, pendant presque un an, je n'ai pu remplir aucune page. Ce qui se passait dans ma vie quotidienne était tellement en décalage avec qui j'étais réellement qu'il m'était impossible d'écrire de façon authentique. Comme si les mots allaient sauter de la page et me mettre face à ma réalité et au mensonge de ma vie. Aussi dramatique que cela puisse paraître, il m'était impossible d'avancer. Lors d'un atelier avec Elena autour de ce livre, toujours vierge pour ma part, et quelques semaines avant le décès de mon compagnon, j'ai commencé le long travail de reconstruction de moi-même. De la source vers la manifestation.

Je choisisais les couleurs et les mandalas de ma vie
dans les teintes et les formes que je souhaitais.

Prenez ce livre, *Explore-toi*, comme un ami intime,
comme un câlin bienveillant qui vous encourage
dans les écritures, les découvertes et les créations
de vous-même. Prenez le temps qu'il faut, semaines,
mois, années, pour sentir avec le mental, pour écouter,
et penser avec le cœur.

Je vous souhaite un voyage incroyable pour passer
d'un état à un autre.

Dans l'amour et la lumière,
Charlotte Saint Jean



à ma maman.

mon attention est ma prière.



JE SUIS. JE RESSENS.
JE FAIS.

ma présence est mon expression.



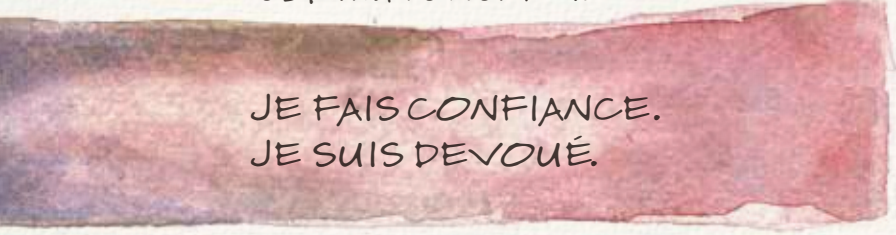
J'AIME. JE PARLE.

mon intention est ma projection.



JE VOIS.
JE COMPRENDS.

ma respiration
est ma réflexion.



JE FAIS CONFIANCE.
JE SUIS DEVOUÉ.

Introduction

TU T'EXPLORES TOUTE TA VIE. Tu as toujours été l'auteur de ce que tu vis. Ce livre est une invitation à devenir l'auteur d'un texte sacré de ta propre conception, une occasion de rédiger un guide personnel destiné à ton moi supérieur.

Comment rencontrer ton moi supérieur ? Après avoir enduré des périodes de doute, de déconnexion et d'insuffisance, j'ai appris que le seul moyen de sortir de cette ornière est de pratiquer l'introspection. Grâce à l'auto-observation, à l'étude et à la réflexion à partir des enseignements dispensés par mes professeurs, ma compréhension continue de progresser. Lorsque je me tourne vers mes journaux intimes pour m'orienter, je tire d'innombrables leçons de la lecture de mes propres questions et de l'affinement des réponses. Tous ces carnets, qui regroupent deux décennies d'informations, renferment une sagesse thérapeutique qui remédie aux suppositions négatives, dévoile des ressources oubliées et me rappelle des éléments précieux issus des expériences que j'ai vécues. Le livre que tu as entre les mains te permettra d'accéder à ta propre connaissance en revisitant tes pensées, en te rappelant l'essentiel et en revenant à toi-même.

Tu trouveras au fil de ces pages une série d'explorations couvrant chacun des neuf aspects de ton être. Chaque exploration s'accompagne d'instructions et d'interrogations pour t'aider à mettre en place de nouvelles attitudes, à envisager de nouveaux points de vue et à rester en phase avec tes intentions. Tu mettras au jour des émotions habituelles, des tendances en matière de pensées et des habitudes privilégiées. Tu affineras ta vision, trouveras ta voix et détermineras ce qui te comble de joie. Tu apprendras à provoquer les situations, les idées et les connexions énergétiques qui t'aideront à être au service de toi-même et du monde qui t'entoure.

Chaque exploration débute par une méditation, une occasion unique de contempler ta vie depuis un nouveau point de vue. Tu trouveras ensuite une série de questions à étudier, de réflexions à méditer, de listes à créer et de messages à écrire à la personne que tu étais ou seras à différents stades de ta vie. Certaines pages t'invitent à répondre à des énoncés tels que : « Voici comment je m'aime » ou « Une partie de moi-même sait comment remédier à cela ».

Certaines pages donnent des instructions précises, tandis que d'autres t'invitent à laisser libre cours à ta pensée. À la fin de chaque exploration, tu auras la possibilité de devenir l'auteur de tes propres prières. Ces invitations pourront prendre la forme d'une question, d'une affirmation ou d'une simple invocation. Ce livre, destiné à t'inciter à exprimer tes émotions les plus brutes et éphémères, va t'aider à affiner ton écoute, à développer ton dialogue intérieur, à offrir de la compassion et de l'amour à ton moi le plus profond et à renforcer l'intelligence intrinsèque de ton cœur.

Libre à toi de réaliser les explorations dans l'ordre, ou de faire confiance à l'instant présent en posant une question puis en ouvrant la page qui t'interpelle. Ne crains pas d'être désordonné ni, au contraire, d'être précis et clair - sois **TOI-MÊME** à chaque fois que tu écris dans ce livre. Lorsque tu es perdu dans tes rêveries, privilégie avant tout la douceur - en faisant en sorte de laisser vivre cette envie presque enfantine d'être entendu, senti, vu, accepté et aimé pour la personne que tu es actuellement. Laisse ces pages te guider dans ton

parcours. Fais-en un espace sacré pour rassembler
tes points de vue, tes priorités, tes pratiques,
tes motivations et tes souhaits.

Tu es l'auteur de ce livre. Tes mots le rendront
sacré. Explore-toi.

« Je suis ici pour obéir, pour obéir
à une autorité que je reconnais
comme étant supérieure, car j'en suis
une particule. Elle demande
à être reconnue, à être servie
et à briller à travers moi. » M^{me} de Salzman

je suis.



incarner

COMMENCE par t'asseoir, puis ancre-toi. Mets tes mains sur les cuisses, paumes tournées vers le sol, et respire lentement, profondément. Respire bruyamment dans un premier temps, avant de rendre ta respiration de plus en plus discrète. Ressens le poids de ton corps sur le siège et étire ta colonne vertébrale de façon à te tenir bien droit. Sens-toi incarné, présent et paisible.

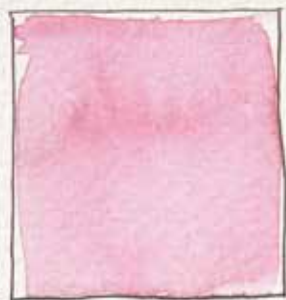
Prends les questions de cette page comme des axes de réflexion et remplis les espaces prévus à cet effet. La page ci-contre est vierge afin que tu puisses y noter tes premières réactions. Tes pensées évolueront avec le temps. Respecte donc ton état d'esprit actuel, demeure calme et sois bienveillant avec toi-même pendant que tu écris. Si tu remplis entièrement cette page, sache que d'autres pages vierges sont à ta disposition. Garde les questions ci-dessous en tête lorsque tu effectueras cette exploration axée sur l'existence et l'incarnation. Tu peux revenir à cette page initiale de temps à autre, en guise de repère. En apprenant à te connaître, tu seras peut-être surpris par ce qui se révélera à toi. Laisse-toi aller.

- Comment te définis-tu ?
- Qui es-tu aujourd'hui ? Es-tu en mesure de remarquer les « étiquettes » que tu te colles, ainsi que celles concernant ta place dans ta famille, ta vie professionnelle, ton univers ?
- Quels mots utiliserais-tu pour décrire tes sentiments envers ta vie actuelle ?
- Quel est ton besoin le plus urgent et viscéral afin de te sentir vivant, heureux et bien dans ta peau ?

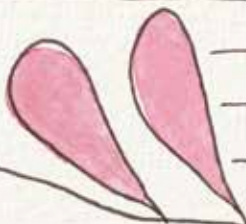




Voici la personne je suis lorsque le doute s'envole.



je suis





Je suis au cœur de chaque observation.