

*Add beauty  
Inspirations*



## ***Augmentez le sentiment d'exister !***

Voilà ma nouvelle Newsletter pour vous donner des petites inspirations pour ce début d'automne. Merci de me suivre !

Il y a tant de choses que j'ai envie de partager avec vous de ce qui m'inspire pour mes créations et dans ma vie d'artiste.

L'art, la poésie et la science sont de puissants transformateurs qui nous aident à dépasser le voile de notre réalité et à repousser les frontières de notre monde, afin de laisser entrer plus de miracles et de beauté dans nos vies.



*Ma peinture LA VIE*

*Il est temps d'apporter avec nous toutes les bonnes énergies et inspirations de l'été et de créer un automne magnifique et passionnant, rempli de joie et de nouvelles*

*ouvertures. ❤*

C'est aussi très important d'essayer de focuser le plus possible sur le beau et le positif à cette époque où nous sommes bombardés de nouvelles négatives presque tous les jours et ne pas laisser la peur prendre le dessus!

Se maintenir dans un état d'esprit positif est plus que jamais essentiel, pour notre créativité, pour notre bien-être, et pour rayonner des bonnes énergies autour de nous.

Nous sommes ici pour briller en étant simplement vivantes ! ☺

Nous sommes tous des créateurs de notre propre réalité...

À chaque instant, nous choisissons nos PENSÉES, pour nous donner du pouvoir ou nous critiquer. Dans une société où, la plupart du temps, nous vivons dans notre tête, apprendre à observer nos pensées est une chose importante, mais encore plus important c'est de réapprendre d'habiter notre corps et devenir plus présent dans notre vie.

Pour accroître le sentiment d'exister plus passionnément, et de devenir plus incarnés et plus ancrés dans notre corps, nous devons utiliser nos cinq sens d'une façon beaucoup plus conscient!

C'est la première chose à faire! Une technique pour devenir plus conscient de ce que nous ressentons est de se demander:

**"Qu'est-ce qui ravit mes sens ?"**

Qu'est-ce que vous aimeriez comme odeurs ? Comme musique ? A regarder? A sentir? A goûter?

Nous pouvons apprendre à apprécier tant de petits plaisirs dans notre vie quotidienne, comme la beauté des couleurs et des formes autour de vous, le son des oiseaux, les sensations du soleil sur notre peau... les odeurs de café... C'est tout simplement gratuit !

Est c'est la clé pour commencer à vivre dans le moment présent.

J'aime beaucoup cette courte prière inspirante d'un chaman :

*"Les colibris, aide moi de boire profondément*

*les nectars de la vie »*



Une bonne façon pour moi d'être plus conscient de ce que je ressente, est

de me répéter silencieusement les sensations au moment quant je les sens, comme "J'aime ce vent chaud sur ma peau", "J'aime ce son de ...", "J'aime cette odeur". "J'aime ces couleurs ensemble..." . L'idée et de devenir conscient de chaque ressentie et de plus fortement vivre ce fameux moment présent.

En appréciant les petites choses de la vie, nous ressentons aussi plus de gratitude, attirant ainsi plus de bonnes choses vers nous.

Être PRESENT est un art, une pratique quotidienne. Il s'agit de "s'incarner totalement" et de profiter de la vie d'être vivant sur cette Terre.

Il s'agit *d'augmenter le sentiment d'exister*.

Un poème de mon père :

*"Comme les oiseaux, les sons traversent l'air  
Nous parlons de l'herbe, de ce qui est le plus exquis  
L'indescriptible beauté  
remplit la terre, le ciel, les pierres  
Mais vous n'entendez rien  
Vos oreilles sont sourdes  
Votre oiseau ne chante pas  
Ouvrez vos mains  
Attendez votre oiseau  
Vos cordes commenceront à trembler  
Vos chemins s'enrouleront  
jusqu'à l'horizon"*

Je vous invite à vous inscrire à mon Masterclass gratuite, pour aller encore plus loin dans cet "art de vivre" et pour entrer dans une réalité plus profonde et magique Je parlerai de l'art, la créativité, la poésie et la science...ainsi que pleine d'outilles et liens vers des clé importantes. On avanceront ensemble!

La vie est un cadeau précieux, et nous devons utiliser nos propres pinceaux et choisir les plus belles couleurs pour en créer le meilleur...  
(Les places seront limitées)

**J'aimerais bien suivre le  
Masterclass**



### Helenacreations

5 chemin de l'Etoile, 31320, Pechbusque

This e-mail has been send to you when you are on my list and I would love to inspire you in your life!

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

