



Au Fil du Réel

LES RECOLTES DE LA FIN DE L'ÉTÉ

FAIRE LE POINT DE VOS ACQUIS DE L'ANNÉE
AVANT LA RENTRÉE





Dans ce “carnet de bord”
je vous propose une pratique initiatique
pour la fin de l’été

À partir du 20 août, c’est la fin de l’été. La lumière amorce sa descente dans la matière. En parallèle, les énergies solaires absorbées durant l’été s’installent dans notre corps. Elles vont constituer le réservoir d’énergie où nous pourrons puiser des forces jusqu’au printemps à condition d’avoir fait correctement ses récoltes. De l’importance, en fin d’été, de trier, engranger, composter afin de formuler correctement nos bonnes résolutions de la rentrée d’automne, le commencement initiatique de l’année.

Comment ça marche ?

Répondez aux questions en faisant les liens avec vos bonnes résolutions de l’an dernier et tout le chemin que vous avez accompli.

Notez ici quelles étaient vos bonnes résolutions ou vos axes prioritaires de l’année écoulée :

Si vous avez fait le rituel l’an dernier, notez ici votre demande de la Saint-Michel : -----

Mon conseil

Écoutez votre plexus solaire et vos ressentis plutôt que votre tête pour nommer avec des mots simples et concrets les récoltes qui vous réjouissent le cœur.

Un travail à partager avec un compagnon de route, c’est encore mieux...

Je vous souhaite
une très belle rentrée
d’Automne
Arouna



LES MOISSONS

Principe Masculin

Mots-clés

Connaissance
Compréhension
Émissivité
Raisonnement
Logique
Action

LE BLÉ

Symbole de sagesse et de prospérité

Quelles sont les leçons apprises à engranger ?

Quelques exemples :

- J'ai compris que vouloir dominer compense un manque d'autorité.
- J'ai compris que questionner sans fin cachait ma paresse à réfléchir par moi-même.
- J'ai compris que questionner sans fin cachait mon besoin de faire l'intéressante.

Quels comportements est-ce que je vais changer cette année ?

Quelques exemples :

- Je vais agir avec plus de conscience corporelle.
- Je vais mettre un point d'interrogation à mes affirmations.
- Je vais tourner sept fois ma langue dans ma bouche avant de réagir.

Est-ce que quelqu'un m'a déjà renvoyé le miroir d'un changement en moi ? Lequel ?

Quelques exemples :

- Une amie m'a dit que j'étais plus à l'écoute.
- Ma soeur m'a dit que la conversation était plus fluide entre nous.
- Mon collègue m'a dit que je parlais plus posément aux clients.



LA NOIX (qui ressemble à un cerveau)

Symbole de l'intellect et de l'analyse

Suis-je plus rigoureux(se) dans mes raisonnements ?

Quelques exemples :

- Oui, car je m'appuie sur des références pour soutenir ma pensée.
- Oui, car je me concentre sur un seul questionnement à la fois.
- Oui, car je fais plus d'effort pour trouver le bon mot afin d'exprimer mon opinion.

Est-ce que j'ai fais plus de place à la culture dans ma vie ?

Quelques exemples :

- Oui, car j'ai choisi de prendre un livre à la place de passer du temps sur les réseaux sociaux.
- Oui, car je vais voir des expositions dans lesquelles je n'aurais jamais mis les pieds avant.
- Oui, car plutôt que zapper devant la télé, je choisis un bon Dvd.

Est-ce que je me prends moins la tête dans des ruminations ?

Quelques exemples :

- Oui, car je sais maintenant demander de l'aide à des experts.
- Oui, car je m'arrête sur une question qui vient sans passer à la suivante.
- Oui, car je médite plus souvent pour calmer mon mental.



LES VENDANGES

Principe Féminin

Mots-clés

Ressenti

Émotion

Réceptivité

Esthétique

Contemplation

Douceur



LE RAISIN

Symbole d'amour et de relation

En quoi je suis devenu(e) plus aimable ?

Quelques exemples :

- J'ai plus d'attention pour mon partenaire.
- J'ai arrêté de donner des leçons à tout le monde.
- Le ton de ma voix est plus doux.

Est-ce que je suis plus facilement ému(e), touché(e), voire bouleversé(e) par la beauté

Quelques exemples :

- Oui, car je me sens plus dilaté devant un lever de soleil.
- Oui, car j'ai été touchée par la beauté d'un sentiment : l'enthousiasme.
- Boû, ma tête intellectualise tout de suite mes ressentis.

Est-ce que je m'approche plus facilement des inconnus ?

Quelques exemples :

- Oui, car j'ai proposé mon aide à un SDF qui vit en bas de chez moi.
- Oui, car maintenant je bavarde avec le chauffeur de bus qui m'emmène chaque matin.
- Oui, car dans une soirée j'entame souvent moi-même la conversation.



LA NOISETTE (qui ressemble à l'organe cœur)

Symbole du cœur



Est-ce que j'exprime mieux mes sentiments ?

Quelques exemples :

- Oui, car je parle plus à partir de mon ressenti.
- Oui, car je dis plus facilement ce que je sens en instant T.
- Oui, car mes émotions prennent moins le dessus.

Est-ce que je suis plus chaleureux(se) dans ma façon de m'exprimer ?

Quelques exemples :

- Oui, car j'ai arrêté d'argumenter à n'en plus finir.
- Oui, car je me mets plus souvent à la place de l'autre quand je lui réponds.
- Oui, car je souris plus facilement.

Est-ce que je suis devenu plus accueillant(e) de l'autre ?

Quelques exemples :

- Oui, car j'exprime clairement ma gratitude pour ce que l'autre me donne.
- Oui, car j'écoute sans jugement les confidences de mes amis.
- Oui, car je ne prends plus toute la place dans les conversations.

LA MÛRE

Symbole de la maturité

Sur une échelle de 1 à 10 regardez combien vous avez grandi en maturité cette année et surtout n'oubliez pas de vous réjouir de vos récoltes et de regarder et boire le verre à moitié plein !





Arouna Lipschitz est philosophe de la relation.

Conférencière internationale et auteure de nombreux ouvrages et articles, elle est aussi productrice et réalisatrice d'un long métrage de fiction à la narration innovante sur l'amour et les anges.

Une aventure à suivre sur le site du film :

<https://lanostalgiedelailleurs-lefilm.com>

Ses ouvrages

- [La géographie des corps](#)
- [52 cartes pour vivre l'amour, un jeu initiatique pour mieux aimer](#)
- [52 clés pour vivre l'amour](#)
- [Dis-moi si je m'approche](#)
- [L'Un n'empêche pas l'autre](#)
- [La Voie de l'Amoureux](#)

Son site web

arouna.com

Son école en ligne

lavoiedelamoureux.com

Sa page facebook

<https://www.facebook.com/lavoiedelamoureux>

L'Esprit des Saisons Nouveau programme en ligne !

Un voyage initiatique en 3 escales : énergétique, initiatique et spirituelle

Une **progression pédagogique** pour chaque saison qui vous permet de choisir votre rythme de croisière.

Pour chaque escale, plusieurs possibilités :

- cours-vidéos seulement
- cours-vidéos + accompagnement collectif et individuel
- cours-vidéos + accompagnement collectif et individuel + atelier de pratique

Utilisez les saisons comme portails initiatiques pour booster votre développement personnel et spirituel et gagner du temps sur votre chemin d'évolution.

Commencez votre programme AUTOMNE dès maintenant

Plus d'infos sur espritdessaisons.com

Bulletins «Au Fil du Réel» 1 mois d'essai offert !

Pour vous aider à élucider et à mieux vivre vos enjeux du moment présent, Arouna vous propose de vous accompagner *Au Fil du Réel*.

Dans ses bulletins audio/vidéo, Arouna vous parle des énergies qui sont dans l'air. Elle vous dit comment elle perçoit et comprend les lunaisons, les fêtes, les changements de saisons et autres événements humains ou cosmiques qui influencent notre humeur et nos comportements.

Ces bulletins vous aideront à mieux conscientiser les résonances entre les influences planétaires ou cosmiques et votre chemin personnel : un outil précieux d'auto-accompagnement.

L'abonnement «Au Fil du Réel» c'est :

- 2 à 6 bulletins par mois directement dans votre boîte mail.
- La possibilité de revoir les bulletins précédents de la saison en cours.
- Un espace pour poser vos questions à Arouna.
- La liberté d'arrêter votre abonnement quand vous voulez.
- C'est vous qui faites votre prix en fonction de vos moyens, **abonnement à partir de 1 euro solidaire.**



Plus d'infos sur aufildureel.com