

# Vivre Sa Légende

Magazine n° 48 • mai 2011

1€

« Une âme qui s'élève élève le monde » Gandhi

La Pensée du mois :

« La seule chose qui me sépare de ma grandeur, c'est moi »  
Woody Allen

Le mot de Dominique-Claire Germain

« Nous franchissons le seuil de la Nouvelle Terre. Petit à petit nous pénétrons les paysages intérieurs que nous avons créés depuis si longtemps et que nous créons à chaque seconde. Ces paysages ne sont pas linéaires, ils offrent des reliefs si différents, des courbes en tout genre, des oasis délicieuses, des déserts thérapeutiques, des panoramas exceptionnels ... »

Nous avançons sur les chemins de nos propres créations et cela nous semble parfois impensable. Mais ces chemins que nous allons emprunter au fil de ces mois révéleront encore d'autres aspects de nous-mêmes jusque là mal connus. En progressant sur ce chemin nous déposons l'ancien, laissant derrière ce qui nous empêchait de découvrir les facettes de ce que nous Sommes vraiment.

Des résistances obstrueront parfois le passage, et il dépend de nous de vouloir, malgré tout, franchir ou non ce que notre Âme nous présente. Ce qu'Elle dépose sur notre route est toujours une opportunité de guérison, même si, dans un premier temps, nous n'en saisissons pas le sens.

Accueillir ces paysages, quels qu'ils soient, c'est accepter que tout a un sens et qu'il est fondamental de s'interroger sur ce que l'on découvre au fur et à mesure de notre avancée sur ce sentier qui nous conduit inexorablement vers le Nouveau.

Belle promenade sur votre chemin intérieur et merveilleux mois de Juin ! »



# Symptômes physiques des changements géomagnétiques

Publié le 28 mars 2011 par Arcturius

Les symptômes de la transition qui se font de plus en plus ressentir chez les êtres en éveil devraient aller en se dissipant d'ici 2012!

En effet plus la résonance de Schumann grandit plus nos corps doivent s'adapter à cette nouvelle vibration associée à la baisse du champ magnétique (voir « l'éveil au point zéro » de Greg Bradden)

Notre processus d'évolution s'accélère en résonance avec la vibration plus élevée des Nouvelles énergies de la Terre; nous éprouvons tous ces changements selon la façon et le moment qui nous sont propres, selon qui nous sommes et selon notre codage et notre plan d'avant la naissance. De plus, en général, notre processus d'ascension est relié à la façon dont nous dirigeons notre propre énergie individuelle, et à ce que sont nos croyances et nos expériences (autrement dit, à la façon dont nous sommes connectés et dont nous vibrons).

Ces choses peuvent être changées et vont aussi changer automatiquement au fur et à mesure que nous nous purifions

et incorporons en nous davantage de lumière. Pour ceux qui sont hautement sensibles, psychiques, et pour ceux qui sont très ouverts aux royaumes supérieurs, le processus d'ascension peut être un peu plus éprouvant.

On ne peut pas attribuer tous ces symptômes au processus d'ascension. S'il vous plaît suivez votre propre guidance intérieure et consultez un professionnel de la santé si besoin.



**La sensation d'être dans une cocotte-minute ou dans une énergie intense;** un sentiment de stress. Souvenez-vous, vous êtes en train de vous adapter à une vibration plus élevée et vous vous adapterez finalement. De vieux modèles, des comportements et des croyances sont aussi poussés vers la surface. Il y a beaucoup de choses qui se passent à l'intérieur de vous!

**Une sensation de désorientation;** ne pas savoir où vous êtes; une perte de sens de votre place. Vous n'êtes plus dans

la 3D désormais, puisque vous êtes en mouvement ou dans le processus d'entrer dans les royaumes supérieurs.

**Des douleurs et des maux peu courants** partout dans différentes parties de votre corps. Vous purifiez et libérez l'énergie bloquée vibrant en 3D tandis que vous vibrez dans une dimension plus élevée.

**Se réveiller la nuit entre 2h00 et 4h00.** Au fur et à mesure que vous progressez, se réveiller à 5h00. Il se passe beaucoup de choses dans votre état de rêve. Vous

ne pouvez pas y rester pendant très longtemps et vous avez besoin d'une pause. C'est aussi l'heure « du nettoyage et de la libération » .

### **Des pertes de mémoire. De la difficulté pour trouver les mots.**

Une grande propension à la perte de mémoire à court terme et seulement des souvenirs vagues de votre passé. Vous êtes dans plus d'une dimension à la fois, et aller et venir fait partie de la transition (vous faites l'expérience d'un « débranchement »). De plus, votre passé fait partie de l'Ancien, et l'Ancien est parti pour toujours. Être dans le Maintenant est la voie du Monde Nouveau!

### **« Voir » et « entendre » des choses.**

Vous faites l'expérience de dimensions différentes durant votre transition, tout cela en fonction de votre degré de sensibilité et de la façon dont vous êtes connectés.

**Perte d'identité.** Vous essayez d'avoir accès à votre Ancien vous, mais il n'est plus là. Vous ne pouvez pas savoir qui vous regardez dans le miroir! Vous avez purifié beaucoup de vos vieux modèles et maintenant vous incorporez beaucoup plus de lumière et un vous divin plus simple, plus épuré. Tout est en ordre... vous êtes OK.

### **Sensation d'être « hors de son corps ».**

Vous pouvez avoir l'impression que quelqu'un parle, mais que ce n'est pas vous. Nos corps sont les derniers à se mettre à niveau et ils ne sont pas à la même place que le reste de nous. De plus, ce phénomène peut aussi se produire du fait que c'est notre mécanisme de défense naturel de survie quand nous sommes soumis à un stress aigu ou quand nous avons la sensation d'être traumatisés ou hors contrôle. Votre corps passe à travers

beaucoup de choses et il se peut que vous ne vouliez pas y être. Une fois, mon guide d'ascension m'a dit que c'était une façon de faciliter le processus de transition et que je n'avais pas besoin d'éprouver ce par quoi mon corps passait.

**Des périodes de sommeil profond.** Vous vous reposez de tout ce à quoi vous devez vous acclimater et vous intégrez, en même temps que vous prenez des forces pour la phase suivante.

### **Une intensification de la Sensibilité à votre environnement.**

La foule, le bruit, la nourriture, la TV, certaines voix humaines et diverses autres stimulations sont à peine tolérables. Vous êtes aussi très facilement accablés et devenez facilement surstimulés. Vous êtes en train de vous régler vers le haut! Sachez que finalement, cela passera.

### **Vertiges, pertes d'équilibre, douleurs dans le dos et dans le cou,**

les oreilles qui bourdonnent, les yeux comme « pleins de sable », la vision trouble. (très courant), insomnie et palpitations cardiaques avec des difficultés pour respirer (aussi très courant). Maux de tête.

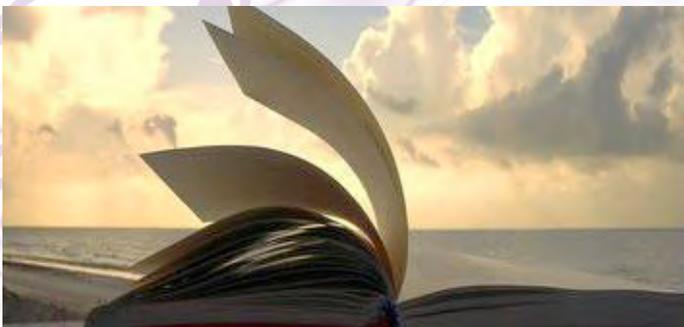
**Pleurer à propos de n'importe quoi,** que ce soit merveilleux ou triste.

### **La difficulté de se souvenir**

ce que vous avez fait ou à qui vous avez parlé un jour ou parfois juste une heure auparavant. Dans les royaumes supérieurs, la réalité est beaucoup dans le moment. Si nous ne gardons pas quelque chose dans notre conscience, ça cesse simplement d'exister. Nous n'avons aucun attachement. Nous créons notre propre monde autour de nous par nos croyances et nos pensées et ce que nous « ne maintenons pas » n'existe pas. Tout est tout nouveau étant donné que nous

recommençons complètement, d'instant en instant. A tout moment nous pouvons avoir accès à ce que nous choisissons , nous pouvons le créer et faire uniquement l'expérience de cela. Cet état va et vient, mais c'est un entraînement pour vivre dans les royaumes supérieurs. Ça peut avoir l'air un peu effrayant quand ça se produit.

**Vous n'avez pas envie de faire quoi que ce soit.** Vous êtes dans une période de repos, de « redémarrage ». Votre corps sait de quoi il a besoin. De plus, quand vous commencez à atteindre les royaumes supérieurs, « faire » et « faire advenir des choses » devient désuet étant donné que les Nouvelles énergies soutiennent le féminin tel que prendre plaisir , recevoir, créer et prendre soin de soi-même. Demandez à l'Univers de vous « apporter » ce que vous voulez tandis que vous vous amusez et prenez du bon temps!



**Une intolérance pour les choses (de la 3D) ayant des vibrations basses,** que ce soit reflété dans les conversations, les attitudes, les structures sociales, les systèmes de santé, etc . Ca vous fait littéralement vous sentir « malades » à l'intérieur. Vous êtes dans une vibration plus élevée et vos énergies ne sont plus dans l'alignement. Vous êtes « poussés » pour avancer...pour « être » et créer le Nouveau. De plus, vous pouvez avoir envie de rester à la maison ou simplement d'être seul puisque beaucoup de choses de « là-bas » ne correspondent plus à la vibration plus élevée en VOUS.

**Une perte de désir pour la nourriture.** Votre corps s'ajuste à un nouvel état d'être plus élevé. Et une partie de vous ne veut plus désormais être ici dans l'Ancien.

**La disparition soudaine d'amis,** d'activités, d'habitudes, d'emplois et de résidences. Vous évoluez au-delà de ce que vous avez eu l'habitude d'être, et ces gens et cet environnement ne correspondent plus à votre vibration. Le Nouveau arrivera bientôt et on se sentira tellement, tellement mieux! Vous ne pouvez absolument plus faire certaines choses désormais. Quand vous essayez de faire votre routine et vos activités habituelles, c'est tout bonnement terrible. Pareil que ci-dessus.

**Des jours d'extrême fatigue.** Votre corps perd de la densité et passe à travers une restructuration intense.

**Un besoin de manger souvent** avec ce qui ressemble à des crises de baisse du taux de glycémie. Gain de poids (particulièrement dans le secteur abdominal). Un besoin irrésistible de protéines. Il vous faut une énorme quantité de carburant pour ce processus d'ascension. Le gain de poids avec une incapacité à le perdre peu importe ce que vous faites est une des expériences les plus typiques. Ayez confiance que votre corps sait ce qu'il fait.

*Note :* le corps semble avoir besoin de ce poids supplémentaire pour effectuer le processus et tenir ces Nouvelles vibrations plus élevées. De plus, le foie passe à la vitesse supérieures du fait qu'il traite et désintoxique rapidement . Un foie surmené peut entraîner un gain de poids abdominal et un réveil fréquent aux environs de 3h00 (l'heure du foie dans la médecine orientale). Ce qui soutient et peut être utile pour le foie, ce sont des promenades occasionnelles, respirer et avoir confiance dans l'avenir.

Éprouver des hauts et des bas émotionnels; pleurer. Nos émotions sont notre exutoire pour la libération et nous libérons beaucoup.

**Un désir de rentrer à la Maison,** comme si tout était FINI et comme si vous n'apparteniez plus à ce monde-ci désormais. Nous retournons à la Source. Tout EST fini. (Mais beaucoup d'entre nous restent pour éprouver et créer le Nouveau Monde). En outre, les vieux plans pour lesquels nous sommes venus ont été accomplis.

**Le sentiment que vous devenez fous,** ou que vous devez être en train de développer une quelconque maladie mentale : Vous faites rapidement l'expérience de plusieurs dimensions et d'une grande ouverture. Beaucoup de choses sont disponibles pour vous maintenant. Simplement vous n'y êtes pas habitués. Votre conscience s'est intensifiée et vos barrières sont parties. Cela passera et vous vous sentirez enfin vraiment à la maison comme vous ne l'avez jamais senti auparavant, car la Maison c'est ici et maintenant.

**Anxiété, panique et sentiments d'hystérie.** Votre ego perd une grande partie de lui-même et il a peur. Il peut avoir l'impression que tout est en train de se terminer (la plus grande partie est en train de se terminer!) .Votre système aussi est en surcharge. Il vous arrive des choses que vous ne pouvez pas comprendre. Vous êtes aussi en train de perdre les modèles de comportement de vibration inférieure que vous avez développés pour la survie en 3D. Il se peut que de ce fait vous sentiez vulnérables et impuissants. Ces modèles et comportements que vous perdez ne sont plus nécessaires dans les royaumes supérieurs. Cela passera et vous sentirez finalement tant d'amour, de sécurité et d'unité. Attendez juste !

**Dépression.** Le monde extérieur peut ne pas être en accord avec les vibrations plus élevées de votre Nouveau vous,. Il ne se sent pas très bien là-bas. Vous êtes aussi entraîné de libérer des énergies plus basses et plus sombres et vous « voyez » à travers elles. Tenez bon!

**Des rêves clairs, sauvages et parfois violents.** Vous libérez beaucoup, beaucoup de vies ayant une énergie de basse vibration. Beaucoup signalent maintenant qu'ils font l'expérience de finalement et vous l'appréciez à nouveau. Certains expérimentent cette libération alors qu'ils sont éveillés. Des sueurs nocturnes et des bouffées de chaleur. La température de votre corps « monte » pendant qu'il brûle des résidus. Vos plans changent soudainement à mi-chemin et vont dans une direction complètement différente. Votre âme équilibre votre énergie. D'habitude c'est FORMIDABLE d'aller dans cette nouvelle direction, car votre âme sait mieux que vous! Ca casse vos choix et votre vibration « routiniers ».

Vous avez créé une situation qui ressemble à votre pire cauchemar, avec beaucoup d'aspects « pires cauchemars ». Votre âme vous guide et vous aide à vous « étirer » dans les aspects de vous où vous étiez dans le manque, ou à « adoucir » des aspects où vous étiez dans la surabondance. Votre énergie est juste en train de s'équilibrer. Trouver votre chemin vers la paix à travers cette situation est le test que vous avez mis en place pour vous-même. C'est VOTRE voyage et votre âme ne l'aurait pas mis en place si vous n'étiez pas prêts. Vous êtes celui qui trouve comment sortir et vous le ferez. Quand vous regarderez en arrière, vous aurez de la gratitude pour l'expérience et vous serez une personne différente.

Source : Karen Bishop  
planetearth.com  
www.lespasseurs.com

# « *Amour de Soi* »

*Don Miguel Ruiz*

**Auteur de *Les 4 accords toltèques*,**

Aujourd'hui, je m'accepte tel(le) que je suis, sans me juger.

J'accepte mon esprit tel qu'il est, avec toutes mes émotions, tous mes espoirs et mes rêves, ma personnalité, ma façon d'être unique.

J'accepte mon corps tel qu'il est, dans toute sa beauté et sa perfection.

Que l'amour que j'ai envers moi-même soit si fort que jamais plus je ne me rejette, ni ne sabote mon bonheur, ma liberté et mon amour.

Désormais, que chacune de mes actions, de mes réactions, de mes pensées et de mes émotions soit fondée sur l'amour.

J'accrois mon amour pour moi-même, jusqu'à ce que tout le rêve de ma vie soit transformé et que la peur et les drames cèdent la place à l'amour et la joie.

Que la puissance de mon amour pour moi soit assez forte pour briser tous les mensonges qu'on m'a programmés à croire, tous ceux qui m'ont fait croire que je ne suis pas à la hauteur, pas assez fort(e), pas assez intelligent(e), et que je ne m'en sortirai pas.

Que la puissance de mon amour pour moi soit si forte que je n'aie plus besoin de vivre ma vie en accord avec l'opinion d'autrui.

J'ai une confiance totale en ma capacité à effectuer les choix que je dois faire.

Paré de mon amour pour moi je n'ai plus peur de faire face à quelque responsabilité que ce soit dans ma vie,

ni à quelque problème dont je trouve la solution quand il se présente.

Quoi que je veuille accomplir, puisse-je le faire avec la puissance de mon amour pour moi-même.

A partir aujourd'hui, je m'aime tellement moi-même que je ne fais plus rien contre moi.

Je peux vivre ma vie en étant moi-même et non en prétendant être quelqu'un d'autre dans le but de plaire à autrui. Je n'ai plus besoin que les autres me disent du bien de moi, car je sais qui je suis.

Grâce à mon amour pour moi, je prends désormais plaisir à l'image que me renvoie le miroir de moi-même. Qu'un sourire illumine mon visage et qu'il accroisse ma beauté intérieure et extérieure.

Je ressens un tel amour pour moi que ma propre présence m'est toujours un plaisir.

Je m'aime sans jugement, car lorsque je me juge, il en résulte des reproches et de la culpabilité puis le besoin de me punir, de sorte que je perds de vue mon amour.

Je fortifie ma volonté de me pardonner en cet instant.

Je nettoie mon esprit de tout poison émotionnel et de tout jugement afin de vivre dans la paix et l'amour.

Que mon amour pour moi-même soit la force qui change le rêve de ma vie !

Armé de ce nouveau pouvoir dans mon cœur, le pouvoir de l'amour de soi, je

transforme chacune de mes relations à commencer par celles que j'ai avec moi-même.

Je me libère de tout conflit avec autrui. Je suis heureux (se) de passer du temps avec ceux qui me sont chers et je leur pardonne toute injustice encore ressentie en moi.

Je m'aime tellement que je peux pardonner quiconque m'a blessé(e) dans mon existence.

J'ai le courage d'aimer ma famille et mes amis sans condition et de modifier mes relations de la façon la plus positive et la plus empreinte d'amour.

Mes relations romantiques sont les plus merveilleuses.

La joie m'envahit chaque fois que je partage mon amour avec mon partenaire. J'accepte les autres tels qu'ils sont, sans jugement, car lorsque je les rejette, je me rejette moi-même. Et quand je me rejette, on me rejette.

Aujourd'hui, je prends un nouveau départ. Je recommence ma vie en ce jour avec la puissance de l'amour de soi.

J'apprécie ma vie, j'apprécie mes relations, j'explore la vie, je prends des risques, je suis vivant (e), je ne vis plus dans la crainte de l'amour.



Je crée de nouveaux canaux de communication dans mes relations, de manière à ce qu'il n'y ait plus de guerre de pouvoir, ni de perdant ou de gagnant. Je peux travailler en équipe, pour l'amour, pour la joie et pour l'harmonie.

Mes relations avec ma famille et mes amis sont fondées sur le respect et la joie, afin de ne plus ressentir le besoin de leur dire comment penser ou se comporter.

J'ouvre mon cœur à l'amour qui est mon droit de naissance.

Je deviens Maître de la Gratitude, de la Générosité et de L'amour afin de pouvoir jouir de toutes les créations à tout jamais. Ainsi soit-il !

Pratique de la voie toltèque et La maîtrise de l'Amour.

# Les Initiatives

J'ai le grand bonheur d'organiser une journée sur le thème de

## **JE SUIS!**

En ces temps si merveilleux et si tourmentés,  
il est fondamental de porter toute notre attention sur l'Omnipotence de

### **Notre Présence « JE SUIS! »**

Le « **JE SUIS** »

« JE SUIS » révélera bien des concepts et des enseignements qui nourriront nos  
âmes, nos cœurs et notre esprit!

**Souvenez-vous: nous devenons et nous attirons ce sur quoi nous portons notre  
attention!**

Porter son attention sur notre « **JE SUIS** » journée entière entrainera des  
transformations vibratoires de grande importance et nous permettra de nous  
réapproprier notre Pouvoir Intérieur !!!

Le partage, les messages des Maître Ascensionnés, les exercices proposés lors de  
cette journée, vont  
propulser chacun d'entre nous encore plus loin, au cœur de  
**notre Divinité.**

Nous comprendrons ainsi que le « **Nouveau Monde** » est à portée de main et que,  
dès lors que nous nous connectons à notre Présence  
**« JE SUIS »**, l'Espoir, la Joie et la Beauté nous caressent de magie!

Alors peut-être au **Samedi 25 JUIN**

**De 9H à 12h et de 13 h 30 à 17 h**

**Pour les adhérents de l'association « Vivre sa Légende » :**

**35 € et les non adhérents 40 €**

Lieu de Rendez-vous : me contacter : 06 99 00 82 19

*(il est important de me contacter car les places sont limitées , merci)*

**Domi-Claire**

# L'Association

L'Association « **Vivre sa Légende** » est libre de toute appartenance.

« Vivre sa Légende » souhaite tisser des liens entre toutes les personnes désireuses de maintenir une vision plus Haute en ce qui concerne l'évolution de la Planète. Nous aspirons à entretenir le concept que **tout est possible** et que nous sommes ici pour accomplir notre **Légende Personnelle**.

L'Homme est omnipotent, investi d'une potentialité immense. IL est acteur de son histoire, cocréateur de sa vie. Depuis trop longtemps, tout a convergé à nous faire oublier l'**Être merveilleux que nous sommes**. Afin que chacun d'entre nous puisse réveiller l'alchimiste enfoui au fond de nous, l'Association « **Vivre sa Légende** » propose un journal mensuel qui partage la Vision d'Artisans de Lumière et d'écrivains de renommée internationale. Ce journal offre une approche spirituelle et concrète des événements planétaires.

Les articles choisis témoigneront également de l'extraordinaire processus de **transmutation** qui se met en place. Nous espérons que ces écrits vous soutiendront dans votre aventure personnelle. L'Association propose aussi des conférences, des débats, des Méditations, des concerts et des ateliers d'écriture s'articulant autour de la **Loi d'Attraction**.

*Que l'énergie des mots choisis permette à votre chemin d'être plus doux, plus serein  
et que votre Légende Personnelle se réalise...  
A très bientôt !*

L'équipe de Vivre sa Légende

## Coupon d'adhésion-abonnement

n° 48 • mai 2011

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse.....

Tél : ..... / .....

Email : .....

Date : ..... / ..... / .....

### J'ai le choix :

- Adhésion association : 15 €
- Abonnement journal (port compris) : 25 €
- Adhésion et abonnement : 40 €

Prix du numéro : 2 €. (Frais de port compris).

### Coupon à retourner à l'adresse suivante :

Vivre Sa Légende, 114 B Impasse Gilette – Darboussèdes- 83 100 Toulon.

Tel : Dominique-Claire 06 99 00 82 19

Email : vivresalegende@hotmail.fr

*Merci de faire  
passer ce journal !*

*Préservez la nature  
Recyclez !*

