



Beautifully



LE VERRE DU MIRACLE

Chantal L.

CHANTAL LABONNE



Créatrice du concept « BEAUFULLY »
Coach en Image et de Vie Beafully

REMERCIEMENTS



À tous ceux qui ont été à mon écoute.

Illustrations : Maggie Tintignac
Photos : Studio DF Paris
Mise en page: FDF Créative Agency
Création graphique : Inès Kezoui

© Chantal Labonne, 2019

SOMMAIRE

P.4
MON HISTOIRE

P.8
PRÉFACE

P.11
-I- IDENTIFIEZ VOS PEURS

P.15
-II- FOCUS SUR LA PEUR DE L'ÉCHEC

P.19
-III- COMMENT GARDER UNE
ATTITUDE POSITIVE ET CONSTRUCTIVE
AU QUOTIDIEN

P.23
-IV- VOUS ÊTES UNIQUE

P.27
-V- « SURPASSEZ LA PROFONDEUR DE
VOTRE Puits »





MON HISTOIRE

Qui suis-je réellement ?

En mettant de côté les préceptes, les doctrines, les influences culturelles, sociétales, familiales, amicales, conjugales et en opérant un déblaiement total, que devrais-je découvrir ?

Quelle est cette graine qui germe en moi ?

Les racines sont-elles en interaction avec ma vie ? Ai-je réussi à m'approprier mes ressources par le truchement de ce bourgeon sans qu'elles ne soient confondues avec d'autres branches, qui pourront, en effet, entraîner une évolution transversale en donnant naissance à une espèce de liane qui s'agripperait à l'arbre et occuperait tout l'espace ?

Cette comparaison me rappelle le jour où j'ai aidé une amie à enlever les lianes qui s'étaient accaparées du poirier qui se trouvait dans le jardin de son fils. Nous avons coupé les branches, en tirant fortement car elles avaient pris racine dans le tronc de l'arbre et envahi chaque branche de celui-ci.

Si je récupère cette branche entremêlée parmi tant d'autres et retrace son parcours en me délestant de tout attachement afin d'accéder à ma racine initiale, que rencontrerai-je ? Quelle plante s'est développée durant le processus de ma germination ? Après réflexion, comment peut-on me définir, suis-je une liane ou le poirier qui se laisse enrouler par cette liane au point de mourir et ne porter aucun fruit ? Dans son cheminement, cet arbre a résisté en dépit de son emprisonnement, et la maladie, en essayant autant que faire se peut, de fleurir à travers cette liane qui entravait son environnement sans se rendre compte de l'étendue de la place que celle-ci occupait en faisant de l'ombre à son total épanouissement.

Jusqu'au jour où une femme voyant sa souffrance, décide de lui venir en aide. La décision était irréfutable, face à cette situation, il fallait trouver la solution adéquate pour libérer cet arbre de ces lianes qui s'agrippaient à ses branches. Certaines étaient difficiles à enlever car elles s'étaient enracinées et nécessitaient une ablation totale.

Il a fallu une complicité entre la vision d'émancipation de cette femme et la volonté de briser le carcan.



MON HISTOIRE

Qui suis-je encore, le poirier ou la liane ? Une prise de conscience s'impose sur l'impact généré par le pouvoir de l'autre sur sa liberté d'exister pleinement. Il est donc important de savoir discerner tout ce qui tend à s'infiltrer indirectement sur notre chemin et le rendre improductif.

Dans ce cas, qui ose délibérément cueillir mes fruits ? Qui abuse de mes récoltes ? Quelle est ma position dans l'intervalle de production ?

À 38 ans, mère d'une magnifique fille de 16 ans, professionnellement épanouie car j'avais enfin le poste d'Ingénieur d'affaire auquel j'aspirais.

Sur le plan familial, j'ai voulu aussi donner un peu plus de couleurs pour renforcer les liens et agrandir ma petite famille.

Ce projet se réalisa promptement et créa une joie immense au sein de mon entourage, notamment chez ma fille.

Mais malheureusement 4 mois plus tard, cet enfant qui prenait naissance en moi et, à qui je m'étais attachée, s'en alla dans le silence.

Ce fût un énorme choc émotionnel qui a été très difficile à gérer.

J'étais loin d'imaginer que le jour de son départ était aussi le jour de ma propre naissance...

Tout s'est enchaîné, ce mal-être m'a fait ressentir tout le poids des masques que je portais pendant de nombreuses années.

Le travail à la découverte de mon essence, de mon moi s'est enclenché.

Bien-sûr il a fallu un certain temps pour couper court à ma résistance et prendre conscience du changement qui s'y opérait.

Dès lors que les pétales abîmés sont tombés, les bourgeons sont apparus et m'ont redonné la joie de m'éclore et d'être moi-même.

MON HISTOIRE

La vie t'emmène toujours sur le chemin où tu dois être.
Quel que soit celui que tu empreintes, elle te ramène tôt ou tard à ta source.

Je vous laisse découvrir ce chemin par le biais de mon concept
« **Beafully** », qui a pris naissance à la suite de cette expérience de ma vie.

J'ai créé le concept « **Beafully** » qui se traduit par l'expression « complètement beau », cette représentation permet d'accompagner chacun à retrouver sa beauté intérieure et à l'adapter à l'extérieure via le vêtement, le parfum ainsi que son environnement de tous les jours.

Beafully regroupe toutes les professions en relation avec le bien être ainsi que la révélation de soi : de coaching en image, coaching sportif, massage, parfum personnalisé, décoration d'intérieur, art vocal, peinture thérapeutique, danse thérapeutique...

Des professionnels minutieusement sélectionnés pour vous.
Des ateliers conseils sont également organisés tous les mois, des parcours bien-être et séjour découverte... et bien d'autres activités à découvrir.

Pour ma part, passionnée par la beauté humaine et la mode, je mets mon expertise en apportant une approche authentique au coaching en image dans le but d'adapter notre choix vestimentaire à notre personnalité.

Mieux se connaître permet d'avoir une vie plus en harmonie avec ce que l'on est.



PRÉFACE

Avez-vous le sentiment que rien ne bouge dans votre vie ?
Seriez-vous confronté à une impasse émotionnelle qui vous endigue et inhibe votre évolution ?
Vivez-vous avec une impression permanente d'être en situation d'échec ?
De survivre dans les mêmes schémas de vie négatifs sans parvenir à vous en sortir ?

Savez-vous que vous tenez entre vos mains « Le verre du miracle » ?
Cette prise de conscience ne repose que sur un questionnement subjectif, à savoir :

Vous connaissez-vous vous-même ? Qu'est-ce qui a modelé votre personnalité ?
L'évaluation du comportement ainsi que la pratique d'une bonne méthodologie vous aideront à vous reconstruire.
Le miracle se produira, vous vous sentirez plus complète !

Comment entreprendre un tel changement ?
Lorsque l'on constate que le bulbe est pourri, l'odeur est dérangeante, la puanteur nous fait réagir, provoque la maladie, le sentiment du mal-être.
Rien ne pousse : emprisonnement, étouffement, stagnation, sensation d'être dans une cage, douleur corporelle, colère, aigreur, sensibilité ...

En découle la problématisation d'une approche intérieure.

PRÉFACE

Cette recherche émane de la volonté d'extirper la graine du sol et de l'analyser pour mieux comprendre les causes.

L'audace n'est pas l'apanage exclusif. Vous pouvez avoir le courage de poser des actions concrètes ; Alors osez ! Débarrassez les couches qui l'enveloppent : Brisez les masques.

Il y a un temps dans la vie d'agir, de prendre des initiatives, des décisions et mobiliser nos énergies vers un but déterminé.

Il y a également un temps pour s'arrêter doucement, de faire le calme, d'observer et de s'auto-évaluer.

Comment je-suis ? Qui je suis ? Comment est-ce que je me sens ?
Est-ce que ça va ? Comment va ma vie ? Suis-je heureuse ?

Le temps de se poser des questions essentielles, d'accéder à notre essence à notre être totalement.

Ces étapes sont des vecteurs à travers lesquelles chaque individu se découvre en s'engageant sur la voie de son accomplissement véritable.

Ne tentez plus de fuir, de vous fuir, de fuir votre ressenti, votre réalité
Arrêtez d'assouvir des désirs illusoires, basés sur des peurs et croyances.

Accordez-vous cet espace pour enfin vous découvrir et repartir sur de nouvelle base.





-I- IDENTIFIEZ VOS PEURS



-I- IDENTIFIEZ VOS PEURS

Quelles sont les peurs qui vous bloquent au point d'étouffer cette graine, cette magnifique fleur qui germe à l'intérieur de vous ?

Comment identifier les symptômes qui semblent ternir l'éclat de cette fleur.

Ils peuvent se caractériser sous plusieurs formes :

La peur de l'échec ? La peur d'être jugé par les autres ?

La peur du « qu'en dira t-on » ?

La peur du regard des autres ? Peur d'être rejeté ? Peur d'être seul ?

Peur de ne pas être à la hauteur ? Peur de ne pas être aimé ?

Peur du manque ?

La liste n'est pas exhaustive.

En d'autres termes, la peur est une conséquence de l'analyse du danger qui vous laisse le choix entre deux possibilités : le fuir ou le combattre.

En conséquence, il est donc important d'effectuer un vrai travail sur soi pour éliminer l'essentiel du négatif qui nous habite.

Partons à la découverte de cette graine étouffée par l'invasion de la phobie, de la frustration et qui inhibe son épanouissement.

Dans une optique d'efficacité, il est donc nécessaire d'analyser la couche sous-jacente avant de planter de nouveau, autrement la graine n'aura qu'un effet limité dans le temps.

-I- IDENTIFIEZ VOS PEURS

Si vous désirez que la semence se développe et donne un résultat alors vous devez l'aider à grandir dans un environnement optimal.

Il est crucial d'être en adéquation avec ses valeurs, sa racine. La fleur porte en elle la parfaite expression de soi, elle donne le meilleur d'elle-même, de son propre potentiel.

Tout changement de vie passe donc par un travail sur soi.
Comment l'aborder différemment ?

Commencez par extirper de votre laboratoire intérieur toutes les entraves qui vous empêchent de vous libérer, puis lâchez-vous.

Cette graine qui émane de votre être suscitera les réponses qui surgiront automatiquement à travers vos émotions.

Cette métamorphose vous propulsera vers le haut pour atteindre votre rayonnement.

La fleur rayonne et parfume la terre.

« Si tu aimes une fleur, ne la cueille pas. Si tu la cueilles, elle meurt et arrête d'être ce que tu aimes. Alors, laisse-la vivre tout simplement ». (De La bible des anges)





-II- FOCUS SUR LA PEUR DE L'ÉCHEC



-II- FOCUS SUR LA PEUR DE L'ÉCHEC

LA PEUR BRISE LES RÊVES, L'ÉCHEC LES AMÉLIORE

Placez-vous sur le chemin de votre destinée car en y étant vous réaliserez si vous êtes à la bonne place. Je vous invite à prendre place derrière le volant de votre vie. Rentrez dans le GPS de votre cœur votre destination « vers ma destinée ». Tourner vers une autre route n'est pas un échec mais, nécessite quelques efforts et actions supplémentaires. Ça donne l'impression de recommencer mais il s'agit tout simplement d'une autre orientation.

Parfois, vous aurez le sentiment d'être à un carrefour de votre vie, que décidez-vous de faire à cet instant précis ? Vous engager ou rester immobile ?

Etre guidé par la peur génère des sensations désagréables comme la transpiration, le cœur qui bat, la difficulté à respirer, étouffement ... Une fois ces sensations estompées cela procure une fatigue intense indescriptible. La peur n'est qu'illusion. Par extension, la peur de l'échec est donc toujours négative car elle a une grande influence sur notre vie.

Quelles sont les barrières que vous vous êtes créées ?

Toutes les émotions sont liées à la peur d'avoir honte.

Par définition la honte est un sentiment pénible d'infériorité ou d'humiliation devant autrui. Elle nous transperce et déclenche le refoulement. Et alors nous abandonnons tout effort et nous nous installons dans le rôle de la victime. Certains comportements reçus nous rendent très critiques envers nous-même et peu tolérant envers les autres, l'énergie de la honte prend donc place. En réalité, c'est s'éloigner instinctivement de la vision et se réfugier derrière des croyances en se focalisant à tout prix sur le regard sombre extérieur.

-II- FOCUS SUR LA PEUR DE L'ÉCHEC

Pourquoi est-il important d'identifier nos croyances limitantes ?

Nos convictions et croyances ont un impact considérable sur nos comportements. Notre vision sur nous-même et ce que nous impose la société qui nous entoure influencent énormément notre efficacité décisionnelle. En réalité votre système de croyance détermine la direction et la qualité de votre vie. Ne permettez pas aux circonstances extrinsèques de vous ravir votre force intérieure. Telle une fleur, les conditions extérieures ont une influence sur sa croissance. Alors prenons le temps d'analyser ensemble ce qui influe sur votre graine émotionnelle et exerce sur elle une action qui tend à la tournerboulé dans son processus normal de développement. Prenez le temps d'observer un jardin. Regardez attentivement les fleurs qui s'y trouvent, leur couleur, l'environnement, le sol. Puis faites de même pour vous. Regardez, observez votre environnement.

Que constatez-vous ? Êtes-vous en symbiose avec votre potager ?

J'aime utiliser aussi l'image de l'ordinateur, lorsque celui-ci est infecté par un virus, vous prenez le temps de le supprimer car vous ne souhaitez pas qu'il se répande à travers vos données numériques. N'est-ce pas ? Je vous encourage à faire de même pour vous. Codez une nouvelle programmation afin que votre corps soit en phase avec votre futur. Ce principe se développe si vous croyez en votre capacité à rebondir en s'appuyant sur la bonne notice, selon les indications données. Se sentir en phase avec soi-même et mettre à profit ses capacités est primordial et passe sans exception par la prise de conscience de soi. Cultiver les émotions positives est l'antidote à tout sentiment d'infériorité. Recueillez-vous, ressourcez-vous, pour vous retrouver et apprendre à vous connaître. Cet espace est le votre et non dans le regard des autres.

Le but étant de vous libérer des croyances et peurs qui vous bloquent. De vous recentrer sur votre vérité intérieure, votre ressenti car, ils sont justes.





-III- COMMENT GARDER UNE ATTITUDE POSITIVE ET CONSTRUCTIVE AU QUOTIDIEN



-III- COMMENT GARDER UNE ATTITUDE POSITIVE ET CONSTRUCTIVE AU QUOTIDIEN

Chaque jour arrosez vos pensées d'une portion d'eau positive.

Créez au présent à travers vos émotions un nouveau passé, où prendra naissance votre futur. Tentez cette nouvelle expérience au moins 7 jours, puis persévérez jusqu'à atteindre un passé nouveau. Tout au long de ce cheminement vous serez face à de nouvelles croyances via lesquelles votre futur se constituera. Entourez vous des personnes qui vous élèvent et partagent votre bonheur.

Ceux qui vous entourent et qui vous aiment ne peuvent pas cesser de vous aimer et ce même si vous commettez une erreur, tout le monde en fait. Malheureusement, nous nous comportons comme si nous étions infailibles. Pour réussir à combattre cette faiblesse, il est donc vital d'arrêter de se mentir et être capable de dire, oui je me suis trompée, et alors... !!!

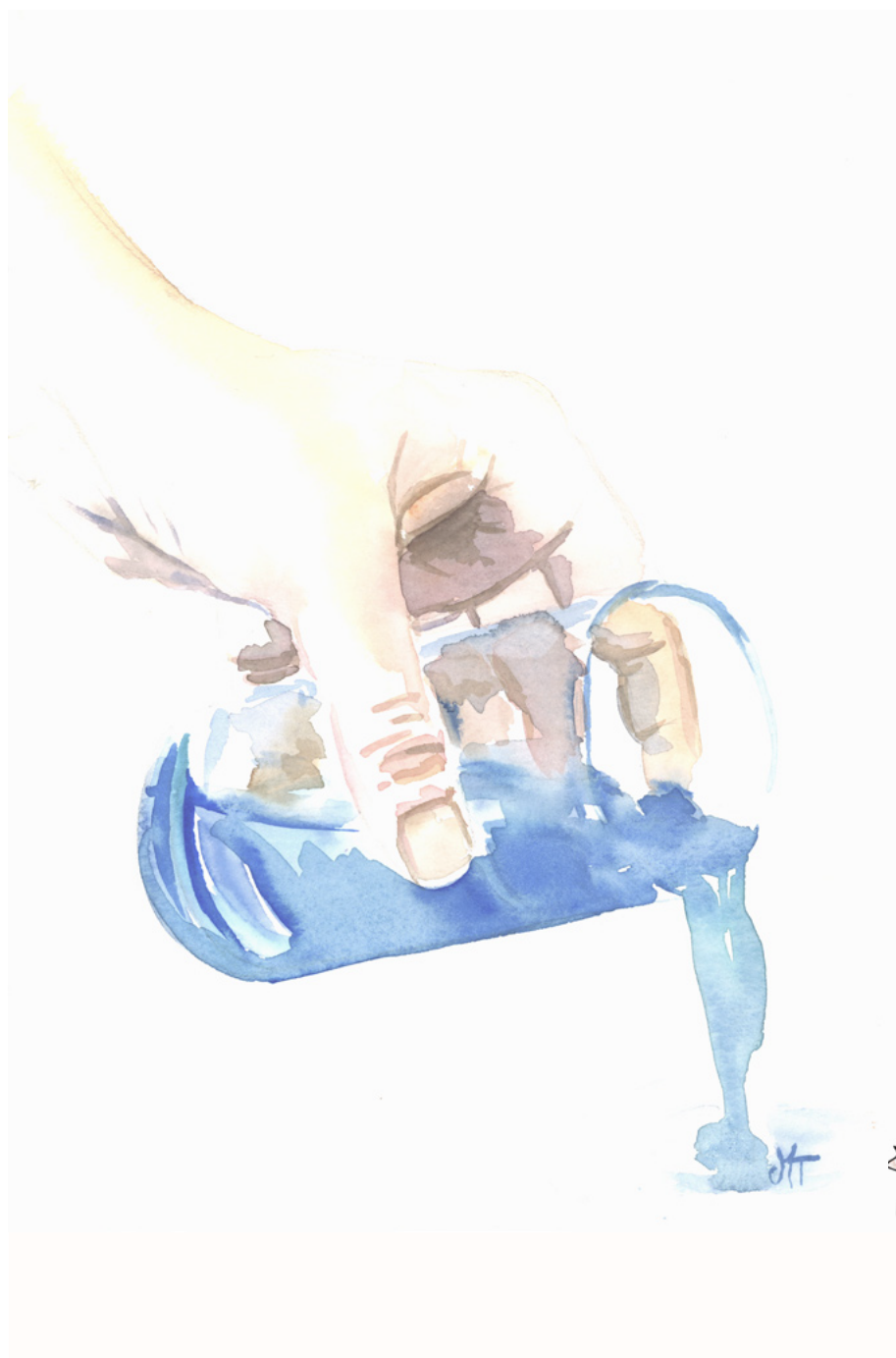
Dites-le à vous-même et à vos proches.

Soyez prudents quant aux conseils que vous donneront vos proches en faisant référence à vos erreurs passées. Méfiez-vous des pensées sur pieds. Non seulement vos pensées se manifestent mais si toutefois elles s'étaient endormies, les pensées sur pieds de nos proches prendront le relai. Soyez patient, évitez tout jugement sur vous-même.

Vivre c'est comme aller à l'école tous les jours, nous apprenons pour progresser. Certaines fois il y a des devoirs sur table pour s'assurer que la leçon est bien comprise.

Il y a encore de l'espoir ! En changeant son environnement, une plante moribonde peut reverdir en quelques jours. Il est toujours possible de rebondir et de repartir à neuf, quelles que soient les difficultés de la vie.

Osez vivre la vie que vous avez toujours rêvée, relevez de nouveaux défis. Quel bonheur ce sera de vous voir aussi belle. Ressentez-vous cette joie émotionnelle transpercer votre être tout entier ?





-IV- VOUS ÊTES UNIQUE



-IV- VOUS ÊTES UNIQUE

LES COLLECTIONNEURS AIMENT À DIRE AVEC FIERTÉ POSSÉDER UNE PIÈCE RARE ET UNIQUE.

Les pièces rares sont les plus chères pourquoi selon vous ? Parce qu'elles sont uniques et confectionnées méticuleusement.

Être dans la masse c'est choisir en quelque sorte d'être limité par un échantillon d'images de « lambda » qui vous qualifie d'office. Souhaiteriez-vous vivre longtemps dans une enveloppe (espace) qui restreint votre liberté ? Osez être vous-même, n'ayez pas peur de relever le défi. Ne vous conformez pas à un style de vie en demi-teinte. Lorsque vous êtes conviées à un mariage, vos craintes mesdames seraient qu'une invitée porte la même robe que vous, n'est-ce pas ? Vous prenez le temps de sillonner les boutiques pour vous offrir la robe sur mesure et unique.

En effet, porter ce vêtement spécial à cette occasion, vous en conviendrez, sublime votre silhouette et la met en valeur. Vous vous donnez le droit de briller à coup sûr car vous êtes la seule à porter ce vêtement, n'est-ce pas ?

Faites-en autant pour ce qui est à l'intérieur de vous. Valorisez votre devenir, mettez-y de la couleur et bravez le meilleur de vous-même. Dénichez la perle rare logée dans votre patrimoine nécessite un travail en profondeur dont les résultats se manifesteront à travers cette magnifique robe qui, je vous garantie, ne sera portée de la même façon par personne d'autre que vous. Elle sera en adéquation avec votre perle intérieure qui est singulière et exceptionnelle.

Vous êtes uniques et vous avez de la valeur.

Je vous encourage à travers ce guide à découvrir cette perle rare, cette graine qui germe dans votre jardin intime. Cette graine étouffée durant des années, fondue dans la masse par la peur et la honte de se dévoiler.

Enlevons ensemble tout ce qui est extérieur au processus de développement contenu dans cette graine et découvrons la belle fleur qui ne demande qu'à éclore, se révéler.

-IV- VOUS ÊTES UNIQUE

Il est temps de vous réaliser à partir de votre propre histoire. Il suffit tout simplement de réunir les conditions naturelles nécessaires pour obtenir un résultat prodigieux. Il est temps de vivre la vie que vous méritez et vous sentir à la bonne place. Certains se limiteront à leur prison, s'arrêteront devant la porte et diront que c'est trop tard. D'autres retenus par leur habitude, les idées reçues, diront que c'est impossible de sortir du lot. Permettez-moi de vous attester qu'il n'est jamais trop tard pour agir. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ! Rien n'est impossible !

« Entre possible et impossible, deux lettres et un état d'esprit » Charles De Gaulle

Et enfin, les habitudes peuvent être changées par de nouvelles habitudes.

« Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut faire quelque chose qu'on n'a jamais fait » Pericles.

« Pendant des années, j'ai attendu que ma vie change, mais maintenant, je sais que c'est elle qui attendait que moi je change » Fabio Volo.

La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur, chacun en détient la clé. Tout changement de vie passe donc par un travail sur soi. Arrosez chaque jour cette magnifique fleur que vous êtes.

« Être différent n'est ni une bonne chose ni une mauvaise chose. Cela signifie que vous êtes suffisamment courageux pour être vous-même » Albert CAMUS.





-V- « SURPASSEZ LA PROFONDEUR
DE VOTRE PUIITS »



-V- « SURPASSEZ LA PROFONDEUR DE VOTRE PUIT »

« Là où se trouve une volonté, il existe un chemin »

Winston Churchill

Tout se réorganise pour découvrir votre moi intérieur, son épanouissement, sa joie, l'amour, exprimés par cette magnifique fleur, l'image d'une nouvelle destinée. Être authentique c'est retrouver l'être exceptionnel que nous sommes tous et qui ne demande qu'à s'exprimer davantage en donnant de la couleur à notre vécu. Redessiner la vie qui nous inspire vraiment et reconnaître que je suis une créature merveilleuse avec la volonté de réussir. Visez le meilleur sept jours sur sept.

«Parfois nos vies ont besoin d'être complètement chamboulées, changées et réorganisées, pour nous replacer à l'endroit où nous sommes censé être »

Max Piccinni

Je vous offre une rose ensemencée en vous. Ce bourgeon vous accompagnera à chaque étape de votre vie, comme un gouvernail il servira à vous conduire dans la direction voulue et à maintenir cette direction. Tout obstacle sera signalé par cette nacelle qui vous mènera vers les opportunités enrichissantes. Dans le contexte naturel, pour qu'il y ait germination, la plante a besoin de lumière et à cela s'ajoute toute notre attention et notre amour. Dans son processus de développement synergique se répand une floraison aux multiples éclats. Cette synergie et cette force qui lui permettent de grandir et de s'enraciner. Le soleil, la joie et le rire sont indispensables à la croissance de ce petit paradis.

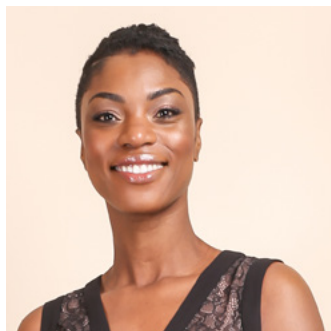
En prenant conscience de cette graine déposée en chacun de nous, notre jardin intérieur savourera incontestablement ces petits soins.

Cette sollicitude à son égard participe inévitablement à sa transformation en arbre fort et généreux. L'arbre est le symbole par excellence de la vie en perpétuelle évolution. Ses racines fouillent les profondeurs cachées du sol dans lequel elles se développent.

Cette aptitude à être en accord avec soi, révèle cette force qui permet de surpasser la profondeur de notre puits jusqu'à puiser cette eau pure, cette beauté prête à se manifester.

**«Vous tenez entre
vos mains le verre
du miracle»**





Chantal LABONNE

Créatrice du concept « BEAUFULLY »
Coach en Image et de Vie Beaufully



Vous, lui, elle, moi, chacun est unique et a de la valeur.

Cette unicité, fait de chacun d'entre nous un être extraordinaire. Mais peut-être n'en avez vous pas encore conscience.

Chacun d'entre nous se construit aussi, avec son histoire, ses croyances, ses peurs, ses phobies, ses blocages..., toutes ces choses qui nous empêchent d'avancer ! Délestez-vous de ce qui vous emprisonne, vous étouffe, vous fait stagner... Délestez-vous de ce qui vous procure douleur corporelle, colère, aigreur, sensibilité...

Débarrassez-vous définitivement de ces bagages trop lourds à porter depuis de trop longues années !

Osez être ce que vous êtes pour vous réaliser enfin pleinement !

La porte du changement est en vous car elle ne peut s'ouvrir que de l'intérieur et vous seul en détenez la clé.



3 760303 130008