

Millionaire

FROM THE
HEART

Mes clés pour devenir millionnaire
depuis l'espace du cœur

Anne-Claire Meret

Copyright© 2023 par Anne-Claire Meret
Print Édition

Tous droits réservés

Design de couverture par Margot Didou
Edition par Cara Lockwood
Design par Cara Lockwood
Photo par Ulrike Reinhold
Traduit de l'anglais par Caroline Perréard

ISBN n° 979-10-424-0342-3

Dépôt légal: août 2024

Ce livre a été imprimé en France.

Table des matières

Préface de Regan Hillyer	v	
Introduction	ix	
CHAPITRE 1	Que signifie « vivre depuis l'espace du cœur » pour vous ?	1
CHAPITRE 2	Mieux me connaître : D'où je viens / Où j'en suis / Où je vais	21
CHAPITRE 3	Les principaux obstacles que vous rencontrerez sur votre chemin	42
CHAPITRE 4	Faire face aux situations pesantes du monde actuel tout en ayant une vision claire	57
CHAPITRE 5	Alignement	78
CHAPITRE 6	Comment surmonter n'importe quel défi sur le chemin de la prospérité	97
CHAPITRE 7	L'Art de Vivre en Grand	117
CHAPITRE 8	Dépasser les plafonds de verre	148
CHAPITRE 9	Nous sommes ceux que nous avons tant attendus	165
Conclusion		189
Remerciements		199
Ressources		201

Préface de Regan Hillyer

Bonjour à vous belle âme,

Êtes-vous prête à ouvrir les vannes de l'abondance et à entrer dans une nouvelle réalité dans laquelle les désirs de votre cœur et la richesse s'écoulent harmonieusement ? Sachez que ce n'est pas un hasard si vous choisissez de lire ce livre inspirant.

Bienvenue dans l'univers de *Millionaire From The Heart* de la fabuleuse Anne-Claire Meret.

Préparez-vous à un voyage transformateur qui vous laissera en admiration devant l'incroyable pouvoir que vous possédez.

Je suis catégorique : il n'est pas nécessaire à mes yeux de devoir choisir entre l'amour et l'argent. Vous pouvez avoir les deux, et ce livre est un guide puissant pour vous aider à aligner votre cœur, vos pensées et vos actions afin d'ouvrir la voie à une vie d'abondance infinie.

Selon les mots d'Anne-Claire Meret, entrepreneure du cœur, naturopathe, auteure, coach et enseignante,

« Quand vous serez prêt, ce sera à vous de jouer. »

Et laissez-moi vous dire qu'en choisissant ce chef-d'œuvre transformateur, vous avez déjà entamé ce tournant vers votre vie la plus abondante. Le moment est venu et ce livre d'une grande justesse est votre guide, votre compagnon de route, votre étoile du Nord.

Préparez-vous à être transporté par l'incroyable histoire d'Anne-Claire : de ses débuts difficiles à un parcours magnifique sur tous les plans. En dévoilant les obstacles courants sur le chemin de la prospérité, elle vous offre un trésor de solutions pratiques que vous pouvez adopter afin de créer votre propre version du succès.

Alors, belle âme, prenez une profonde inspiration, plongez dans ce livre le cœur ouvert, l'esprit curieux et soyez disposée à recevoir les immenses cadeaux qui vous attendent. Votre voyage vers la prospérité et l'abondance depuis l'espace du cœur commence maintenant, et j'ai l'honneur de vous recommander vivement Anne-Claire Meret, sa sagesse et ses précieux conseils pour vous guider sur votre chemin.

Ce livre est la clé de votre transformation si :

Vous vous trouvez à la croisée des chemins, prêt à embrasser votre mission de vie ou à naviguer avec grâce dans les transitions que la vie vous propose.

Vous êtes prêt à creuser profondément et à faire le travail intérieur qui vous amènera à des résultats magnifiques.

Vous savez que vous êtes destiné à quelque chose de grand, mais vous vous sentez dépassé et vous avez besoin de clarifier les étapes pour matérialiser vos désirs.

Vous avez besoin d'une dose d'inspiration pour vous encourager à revendiquer la vie riche et épanouissante qui vous revient de droit.

Je vous recommande chaleureusement de croire en la puissance contenue dans ce joyau exceptionnel qu'est *Millionaire From The Heart* mais aussi en l'inspirante et lumineuse Anne-Claire Meret, auteure de ce livre.

Et n'oubliez pas : vous pouvez absolument tout avoir...

Je vous souhaite le meilleur pour la suite de votre voyage !

Regan Hillyer

Introduction

Dans ce livre, vous trouverez ma vérité : vivre depuis l'espace du cœur m'a amenée à créer une vie prospère. Je ne savais pas ce qui m'attendait, je n'avais aucune connaissance à ce sujet auparavant. Je recherchais simplement plus d'authenticité, plus de joie, plus de paix et plus de santé dans ma vie quotidienne. J'ai commencé à trouver tout cela, et j'ai commencé à le partager. Quand j'ai osé en parler, cette abondance s'est démultipliée au-delà de ce que j'aurais imaginé. Et je sens que ce n'est que le début de mon chemin.

Mon souhait pour vous est de vivre votre vérité, celle qui vient de votre cœur. Je veux vous aider à vivre une vie prospère, selon vos propres règles. Prenez ce dont vous avez besoin dans ce livre et laissez de côté ce qui ne vous parle pas... mais soyez prêt à plonger dans les questions et les exercices que je vous propose. Je vous suggère de rester ouvert à l'exploration ! Soyez curieux de ce que vous pourriez découvrir. Soyez ouvert à rencontrer de nouvelles parties de vous qui ont des réponses dont vous ignoriez l'existence.

Si vous avez choisi d'ouvrir *Millionaire From The Heart – Mes clés pour devenir millionnaire depuis l'espace du cœur*, cela signifie que vous êtes prêt à découvrir certains des pouvoirs de votre cœur. Vous m'en voyez heureuse. Laissez-moi vous dire à

quel point je suis en joie à l'idée que vous commenciez ce livre. Je suis plus enthousiaste que vous commenciez cet ouvrage que je ne le serais de découvrir l'existence d'un nouveau magasin de vêtements ici au Costa Rica dans le coin reculé où j'habite ! J'irais même jusqu'à dire, encore plus enthousiaste à cette idée que de manger un beau pain au levain bien croustillant (je suis française, et je n'en trouve pas souvent là où je vis). Encore plus enthousiaste que de découvrir plein de nouveaux memes après une absence des réseaux (grande fan de memes ici – je peux rire pendant des heures en scrollant) !

Si je suis aussi enthousiaste, c'est parce que je sais à quel point il est précieux de trouver un tel livre lorsque l'on s'engage sur le chemin pour réaliser ses rêves. J'en ai lu des dizaines au fil des ans et ils m'ont été tellement utiles. Je suis éternellement reconnaissante pour l'inspiration que j'ai reçue des personnes qui ont généré une vie prospère avec intégrité et amour. Avec leurs mots, elles m'ont fait sentir que je pouvais le faire aussi, et je l'ai fait. J'ai tellement de respect pour les personnes qui ont réussi et qui ont ouvert la voie. En particulier les femmes, mais pas seulement. À toutes les personnes qui ont travaillé dur pour comprendre les dynamiques du succès tout en choisissant la présence et l'intégrité : MERCI DE PARTAGER VOTRE HISTOIRE. Je sais ce que cela demande : la douleur, les doutes, les peurs, les critiques, le fait de ne pas toujours être comprise. Je connais aussi la joie que le succès procure : l'excitation, le soutien, la fierté, l'amour.

Aujourd'hui, j'écris mon histoire pour vous aider à sentir que vous pouvez le faire aussi, du fond de vous, parce que VOUS LE POUVEZ, quelle que soit votre situation actuelle ! Vous pouvez faire des choses qui vous paraissent difficiles et même

vous rendre compte qu'elles deviennent plus faciles dès lors que vous choisissez d'aligner vos décisions et vos actions avec votre cœur. Je serai votre compagne dans ce voyage, car je sais que cela peut être un chemin solitaire pour ceux qui n'ont pas encore ni un entourage ni un environnement soutenant. (Nous parlerons de la façon dont vous pouvez le créer un peu plus loin dans ce livre.)

En tant que personne qui a franchi le cap du million d'euros depuis l'espace du cœur, je vais vous partager mon histoire et mes conseils. En utilisant à la fois mes casquettes de coach et d'enseignante, je vous poserai les bonnes questions pour vous aider à comprendre ce qui est juste pour vous sur votre chemin et comment agir depuis votre cœur.

Nous embarquons ensemble pour une belle aventure, et cela risque peut-être d'activer des réactions émotionnelles chez vous. Je vous invite à prendre la responsabilité d'explorer vos limites. Je n'ai pas marché seule sur ce chemin. J'ai eu des thérapeutes et des coachs, ainsi que des amis pour me soutenir dans mes transformations. Je vous suggère de chercher de l'aide chaque fois que vous en ressentez le besoin, sans attendre de vous sentir terriblement mal pour le faire. Même si parfois nous ne pouvons pas éviter la douleur comme catalyseur de changement, la souffrance, elle, peut être évitée en demandant de l'aide le plus tôt possible.

Je souhaite que votre lecture de ce livre soit une expérience ludique, mais je veux aussi qu'elle soit profonde et magique. Je souhaite que vous soyez connecté à votre cœur lorsque vous lirez les pages à venir, car vous commencerez à vous souvenir de qui vous êtes. Vous pouvez accomplir de grandes choses

même si personne ne vous l’a jamais dit. Aujourd’hui, après avoir créé une vie et une entreprise épanouissantes, en me mettant au service de dizaines de milliers de magnifiques êtres humains chaque année, je gagne beaucoup d’argent. Cette prospérité me permet de commencer à construire les projets incroyables qui font partie de ma mission d’âme. Je n’ai pas une vision claire de chaque étape à venir sur le chemin –même si parfois j’aimerais que ce soit le cas– mais j’ai la vision d’ensemble de ce vers quoi je me dirige. Quand mon dernier souffle viendra, je serai fière de ne pas avoir reculé face aux désirs nichés dans mon cœur, fière d’avoir contribué à apporter d’incroyables changements avec courage (en matière de santé, de relations, de carrière) et fière d’avoir aidé les autres à faire de même.

Avertissement important : je ne suis pas là pour vous vendre du rêve ni pour vous donner l’illusion que tout est possible rien qu’en y pensant. Je ne crois pas que nous en soyons là dans notre développement humain. La manifestation dans le monde matériel n’arrive pas si nous ne levons pas le petit doigt. Je suis une rêveuse, OUI, et je me lance dans la réalisation de mes rêves parce que je crois que je peux donner vie à tout ce que mon cœur désire. Mais, je mène aussi quotidiennement des actions inspirées et alignées avec ces rêves. Mon succès n’est pas arrivé du jour au lendemain. Certaines choses prennent du temps et de l’engagement, et je partagerai dans ce livre comment je parviens à rester déterminée au quotidien.

Je crois profondément que nous pouvons tous générer des millions depuis l’espace du cœur. Et même des milliards. Parce que je base ma vie sur cette croyance et que c’est ma réalité maintenant, je sais que le monde peut changer rapide-

ment si des êtres humains bienveillants prennent enfin possession de leur pouvoir. Tout le monde peut faire un million depuis l'espace du cœur. Chaque personne qui s'y engage en est capable. Et j'ai l'intention de partager les étapes fondamentales nécessaires pour vous inspirer à le faire aussi. Je fais le vœu que cette réalité devienne la vôtre. Je ne peux aller que jusqu'à un certain point avec mes projets. Quand des centaines de milliers d'âmes audacieuses prospères vivront l'abondance depuis l'espace du cœur, nous serons en mesure de créer tout ce que nous souhaitons. Comme transformer le système de santé. Réformer l'éducation. Soutenir des alternatives intelligentes aux problèmes de pollution. Oui, certaines de ces choses sont réalisables avec très peu d'argent à petite échelle, mais je parle ici de GROS changements. Le genre de transformations qui peuvent se produire lorsque vous avez les fonds nécessaires pour porter les projets à un tout autre niveau. Je sais que certains d'entre vous rêvent d'un monde sans argent, mais notre réalité est telle que nous devons encore utiliser de l'argent aujourd'hui. Je n'ai aucune idée de quand nous évoluerons vers d'autres solutions et je ne veux pas vivre dans un futur hypothétique peuplé de licornes et de fées dans lequel nous-n'avons-pas-à-utiliser-d'argent-parce-que-nous-vivons-en-5D. Je vis dans le présent, et c'est maintenant que nous devons donner naissance à des changements incroyables. Nous sommes le changement que nous attendions. Et je crois en nous.

Cela me brise le cœur de voir des personnes talentueuses ne pas choisir de suivre le chemin de la prospérité depuis l'espace du cœur, luttant avec leurs doutes et n'osant pas donner naissance aux projets incroyables qu'elles ont au fond d'elles.

Je vois aussi celles qui ont suivi leur cœur et restent fauchées, convaincues que gagner de l'argent est incompatible avec des choix du cœur. Et je vois celles qui choisissent d'abandonner leur véritable vocation pour gagner de l'argent et qui finissent par se sentir comme une coquille vide.

Creusons davantage. Si c'était si facile... plus de gens feraient des millions depuis l'espace du cœur chaque jour. Alors pourquoi tout le monde ne le fait-il pas ? Voici quelques débuts de réponses. Nous aurons l'occasion de les explorer tout au long des pages de ce livre, au travers de nombreux exercices.

Peurs : Il y a tant de peurs ! La peur de l'échec est en première ligne, de ne pas avoir « ce qu'il faut » pour réaliser nos rêves. Cela nous amène à fixer des petits objectifs, voire aucun objectif du tout. Je vais être directe – les peurs ne disparaîtront jamais, mais vous pouvez apprendre à vivre avec elles. Et là où il y a de la peur, il y a quelque chose d'important pour nous. Si réussir à ... (insérez votre rêve) n'était pas important pour vous, vous n'auriez pas peur, il est donc normal que ce soit un peu difficile. Il y a quelques mois seulement j'avais peur de ne pas arriver à franchir la barre du million et peur que, en conséquence, je devrais abandonner l'idée de ce livre, ou en changer le titre. Cela aurait été décevant, n'est-ce pas ? J'ai peur que mes prochains projets ne fleurissent pas. J'ai encore beaucoup de peurs. La réponse courte est : faites-le même si vous avez peur. Nous reviendrons là-dessus plus tard.

Conséquences : que vous échouiez ou réussissiez, la vie ne sera jamais plus la même. Vous changerez. Lorsque vous

poursuivez de grands rêves et que vous vous engagez vraiment, vous vous exposez inévitablement aux conséquences des changements d'identité. Vos priorités changeront, vos relations changeront, et tout votre environnement changera. Certains d'entre nous ne veulent pas être les créateurs du chaos qui conduira à une réorganisation de notre réalité future. Ils préféreraient attendre que Dieu/l'Univers s'en charge.

Croyances : vous vous êtes raconté des histoires sur vos capacités, sur ce que vous méritez, sur la vie, sur la richesse. Maintenant, lorsque vous voyez quelqu'un réussir, vous pourriez penser : « Super pour elle ! Mais je ne suis pas fait du même bois, je n'ai pas ce qu'il faut », ou vous pourriez être envieux : « Elle a tellement de chance. Elle a dû avoir un environnement très soutenant depuis le début et beaucoup de chance, son herbe est évidemment plus verte que la mienne ». Je sais tout cela parce que j'ai été cette personne. Je ne pensais pas avoir la chance de trouver un bon emploi, encore moins un bel appartement, et encore moins de générer un bon revenu. J'avais tort, mais il m'a fallu des années de déconditionnement pour entamer un nouveau chapitre pour moi-même.

Manque d'engagement : il y a une épidémie de personnes qui abandonnent leurs rêves après cinq minutes. Est-ce que les réseaux sociaux sont les responsables ? J'observe que nous avons tendance à nous comparer à des personnes qui poursuivent leurs rêves depuis parfois 15, 20 ans... Nous abandonnons en ne voyant pas les mêmes résultats qu'elles après seulement neuf mois de travail. Ou peut-être est-ce

parce que tout est devenu si facile, on peut tout se faire livrer chez soi en 24 heures (bon, sauf si vous vivez là où je vis !). Je constate qu'il n'y a plus de patience, plus d'engagement à long terme, plus de temps pour observer les bienfaits de nos efforts cumulés et récolter les fruits des graines que nous avons plantées et arrosées. Je partagerai davantage sur ce sujet plus tard. Pour l'instant, je mentionnerai simplement une phrase qui m'agace : « si c'était fait pour moi, ça devrait être facile ». Ce n'est pas vrai. La vie ne nous donne pas ce que nous voulons, mais elle nous guide vers ce dont nous avons désespérément besoin pour grandir et devenir des êtres plus évolués. Et parfois, cela prend du temps.

Des excuses, des excuses, des excuses : mes deux préférées sont « Je n'ai pas le temps » et « Je ne sais pas comment faire ». Nous ne trouverons jamais le temps de faire ce qui est important si nous ne le prenons pas. J'ai pris des notes sur des carnets pour écrire ce livre, en me disant chaque jour que je devrais transférer les notes et les organiser sur mon ordinateur. Vous n'imaginez pas ma fierté aujourd'hui en finissant cette introduction ! (Il ne me reste plus que neuf chapitres à écrire maintenant !)

Et nous n'apprendrons jamais comment faire (... insérez ici les compétences qui vous manquent...) si nous n'en faisons pas une priorité. Dans mon cas, l'autoédition de mon premier livre audio. C'est un rêve qui m'anime depuis que je suis devenue auteure. Je suis déterminée à le faire cette année et à cesser d'attendre qu'un éditeur m'invite enfin à le faire. Je choisis

d'apprendre les compétences nécessaires pour que cela se réalise.

Si c'était facile, plus de gens feraient des millions depuis l'espace du cœur chaque jour. Seuls celles et ceux qui veulent affronter leurs peurs, assumer les conséquences, réécrire leurs croyances, s'engager vraiment et arrêter de trouver des excuses y parviennent.

Maintenant, je pense que nos résistances à poursuivre nos rêves de cœur sont de l'or pur. Elles sont là pour nous enseigner où porter notre attention afin que nous puissions faire les explorations nécessaires. Je vous promets que si vous choisissez votre nature supérieure plutôt que votre nature inférieure, les objectifs à long terme et le travail approfondi plutôt que les choix à court terme, la gratification instantanée et le travail superficiel, vous pouvez accomplir beaucoup plus que vous ne le pensez.

Je me souviens de mes rêves d'il y a seulement cinq ans. À l'époque, j'avais un excellent coach basé en Thaïlande qui m'avait demandé combien d'argent je serais heureuse de gagner par an. Je discutais avec lui sur Zoom depuis mon petit appartement à Paris, prenant des notes sur la seule petite table que j'avais – et que j'utilisais pour tout – assise sur l'un de mes deux tabourets pliants.

J'ai regardé par la seule fenêtre de la pièce et répondu : « 30 000 euros par an ». Cela me permettrait de voyager un peu, de continuer à acheter des formations en ligne abor-

dables, peut-être de financer un petit appartement avec un prêt de 30 ans à la banque.

Je ne savais pas que je pouvais faire mieux que ça à l'époque.

Je ne savais pas que mon parcours me mènerait bien plus loin que ça.

Je ne savais pas que je pourrais un jour faire un million et oser plus grand.

Pourquoi ? Je l'expliquerai plus en détail dans le chapitre 2, mais j'étais déjà tellement heureuse de faire ce que j'aimais au quotidien que je ne pensais pas pouvoir gagner beaucoup d'argent EN PLUS DE CELA. Et comme la plupart des gens, je n'ai pas grandi en voyant quelqu'un dans mon environnement réussir en suivant ses rêves. Je pensais que c'était réservé à certaines personnes, aux chanceuses. Je n'avais pas de rêves de grandeur, et je pense que c'est aussi l'une des raisons pour lesquelles j'ai réussi. Je suis une personne simple avec un cœur pur et des aspirations authentiques. Mon succès extraordinaire est une conséquence de mon travail. Je ne l'ai pas poursuivi, j'ai permis qu'il arrive.

Comment lire ce livre :

Tout d'abord, je vous invite à garder l'esprit ouvert et une posture de curiosité. Ne faites pas confiance à ce que je dis sans remettre en question ce que je dépose ici.

Plongez profondément dans les questions que je vais vous poser. Demandez de l'aide à un coach si vous avez besoin de

soutien pour ces explorations. Rejoignez-moi dans l'un de mes programmes. Faites ce qui vous semble adapté pour poursuivre le travail.

Prenez ce qui vous est utile, laissez ce qui ne l'est pas. Créez votre propre recette avec les ingrédients que je vous offre dans ce livre. Vous ne ferez pas les choses de la même manière que moi. Ayez confiance que vous les ferez à votre façon afin de vivre la plus belle vie que vous êtes censé vivre.

Lisez le livre entièrement et relisez-le avec votre cœur. Le mental essaiera de faire sens de tout mais ce ne sera pas nécessairement aidant. Permettez-vous d'intégrer le fait que je me suis autorisée à atteindre ce niveau de réussite et reconnaissez que c'est à votre tour d'y parvenir. Tout n'a pas besoin de faire sens, vous avez simplement à ressentir dans votre cœur et dans votre corps que c'est juste pour vous.

Je nous vois comme une grande toile, un réseau de lumière. Je vous donne le flambeau et vous le passerez à votre tour. Partagez ce qui est important pour vous dans ce que vous lirez. Répandez ces mots qui deviendront une nouvelle norme : "les personnes qui agissent depuis l'espace du cœur peuvent désormais faire des millions".

Revenez à ce contenu lorsque vous aurez l'impression que le livre pourrait avoir un message pour vous. Ouvrez-le à n'importe quelle page lorsque vous avez une question. Rien n'est dû au hasard. Vous obtiendrez des réponses.

Mon travail prend sa source dans le domaine de la santé holistique. J'ai été naturopathe, puis coach et j'ai commencé à soutenir ma communauté avec passion. Ce livre n'est pas réservé à ce seul public. Il s'adresse à toute personne ayant des aspirations venant du cœur et des intentions pures.

J'ai créé une page bonus sur mon site internet, et je vous invite à y découvrir de nombreuses ressources :

www.anneclairemeret.com/bonus-million

CHAPITRE 1

Que signifie « vivre depuis l'espace du cœur » pour vous ?

Il existe de nombreuses façons d'accueillir l'abondance et de faire des choix professionnels depuis l'espace du cœur. Le plus important étant de faire les choses à VOTRE manière. Non pas la mienne, ni celle de vos amis, et certainement pas celle des personnes que vous suivez sur les réseaux sociaux. Bien que vous puissiez être inspiré par d'autres, il est essentiel de découvrir ce qui est juste pour vous. Vivre depuis l'espace du cœur est une façon d'être au monde qui repose sur l'authenticité, la passion et des objectifs clairs. Il s'agit d'aligner nos pensées, nos actions et nos choix avec nos désirs les plus profonds et notre vérité intérieure. Lorsque l'on vit « *from the heart* », on puise dans une source d'inspiration et d'accomplissement, créant une vie abondante et pleine de sens.

Malheureusement, aujourd'hui, la plupart des gens ne vivent pas depuis l'espace du cœur. Pour beaucoup d'entre nous qui choisissons d'emprunter ce chemin, il semble que le monde fonctionne à l'envers. La société accorde une grande importance aux signes extérieurs de réussite, aux possessions matérielles et aux attentes sociétales, ce qui nous éloigne finalement de notre moi profond. Vivre depuis l'espace du

cœur nécessite un changement de perspective qui nous permet de donner la priorité à notre guidance intérieure et à la recherche d'un bonheur authentique plutôt qu'à une validation extérieure. Et cela demande du courage, car il ne s'agit pas de cocher des cases pour avoir une vie parfaite sur le papier. Et bien qu'il puisse être effrayant d'être l'auteur de sa propre histoire, c'est aussi passionnant. En fait, c'est ce pourquoi nous nous sommes incarnés sur Terre : pour exercer notre libre arbitre, et reconnaître que les réponses que l'on reçoit sont directement liées à l'énergie que l'on émet dans le monde. Une vérité qui pique : vos choix passés ont créé votre réalité actuelle. Vous n'êtes peut-être pas responsable de tout ce qui vous est arrivé, tout comme je ne l'étais pas –je parlerai davantage de mon histoire dans le prochain chapitre– mais vous êtes responsable de la manière dont vous avez réagi et réagissez toujours aux circonstances, ainsi que des pensées que vous choisissez d'entretenir et de l'énergie que vous projetez dans le monde.

Explorons davantage ensemble :

Comment savoir lorsque vous êtes déconnecté de votre cœur ?

Prenez un moment et munissez-vous de votre carnet. Fermez les yeux et autorisez-vous à entrer dans un état de connexion plus profonde avec vos sensations physiques. Portez votre attention sur votre respiration et amenez progressivement votre conscience au niveau du cœur.

Que signifie pour vous être connecté ou déconnecté de votre cœur ?