



Carole-Anne
ESCHENAZI

Ouvre-toi !

LE LIVRE-ORACLE





Fonctionnement des sésames



Chaque sésame vous présente quatre clés de compréhension et d'évolution :

- une question interpellante qui vous permet d'entrer en contact avec le sésame;
- un message inspirant à lire et à méditer;
- une action concrète à mettre en place, en rapport avec l'enseignement du sésame, afin que vous puissiez le rendre tangible dans votre vie et en mesurer la portée initiatique;
- un mantra, proposé sous la forme d'une ou plusieurs affirmations, à apprendre par cœur et à vous répéter intérieurement le plus souvent possible durant le temps où vous travaillerez avec le sésame (généralement une journée, comme nous allons le voir dans la prochaine section).

⊕ Ouvre ta maison ⊕

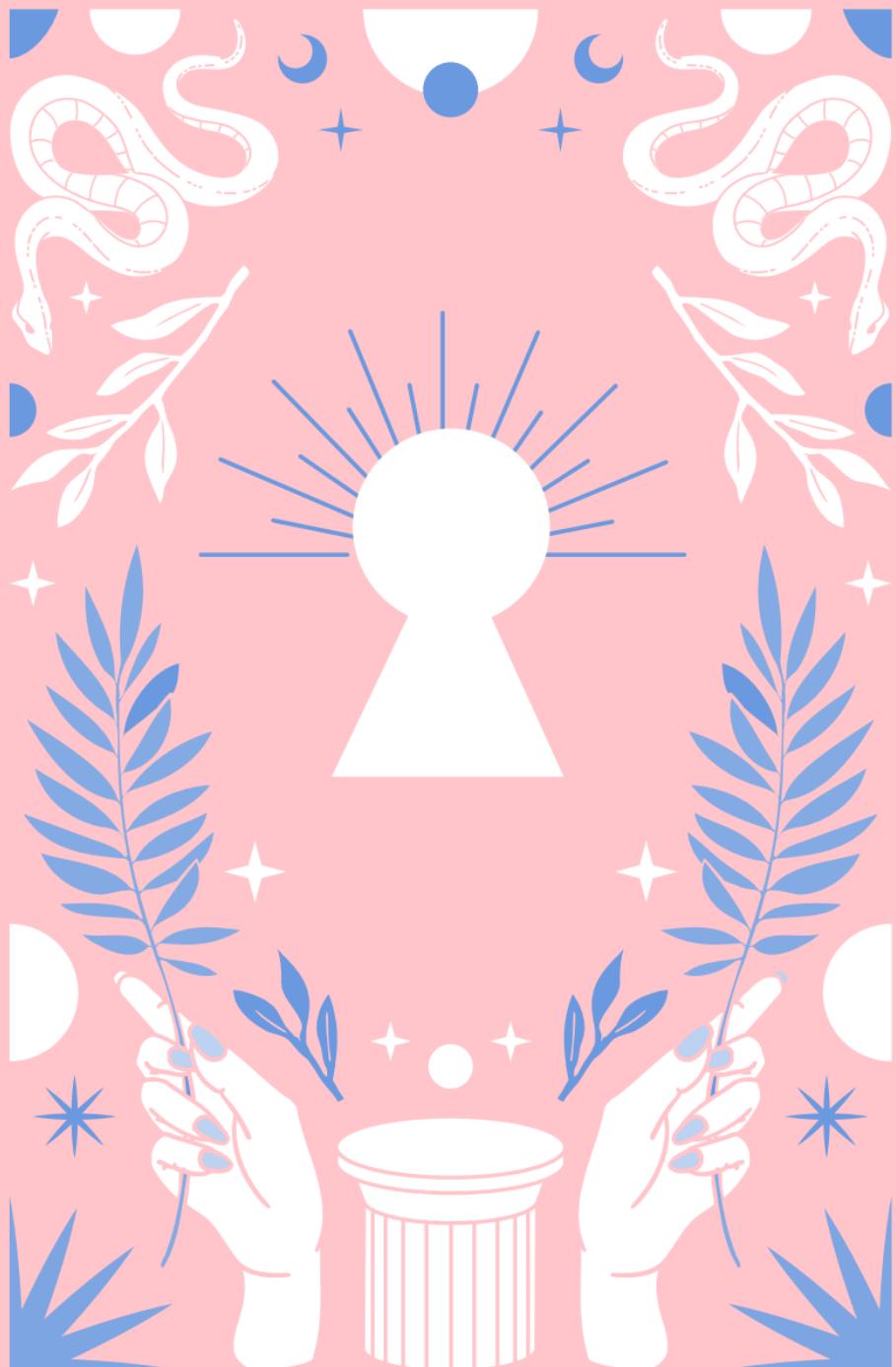
Crains-tu que l'on pénètre sur ton territoire ?

Bien sûr que ta maison est ton refuge, un espace sacré qui n'appartient qu'à toi et ta famille. Bien sûr que tu as le droit d'en faire un lieu intime de ressourcement, décoré à ton goût et rempli de ton énergie. Aujourd'hui, cependant, il est important que tu acceptes d'ouvrir cet espace personnel à autrui, que tu te montres un·e hôte·sse accueillant·e et joyeux·se, que tu laisses entrer dans ton cocon celui ou celle qui a besoin de réconfort. Fais, au moins temporairement, de ton *home* un havre de paix sans frontières, où tes amis, tes proches peuvent venir se reposer, se reconstruire, se régénérer. Tu seras étonné·e de la façon dont cela va donner un nouveau sens à ton foyer et, dans le même temps, t'apporter une satisfaction profonde.

* **Action concrète :** Durant la prochaine journée, ne crains pas d'ouvrir ton espace personnel à l'autre. Laisse entrer les énergies qui arrivent de l'extérieur, permets-leur de transformer l'ambiance qui règne habituellement dans ton cocon (que ce soit ton domicile, ton bureau, ou même ta voiture).

Mantra

*J'accueille sans peur l'autre dans l'espace que d'habitude
j'occupe seul·e, et cela me nourrit intérieurement.*



⊕ Ouvre ton appétit ⊕

De quoi as-tu follement envie ?

Imagine : tu as une faim de loup et tu t'installes à une table très joliment décorée, recouverte de tes mets préférés. Tu vas pouvoir te régaler ! Ressens la joie teintée d'une certaine sensualité, d'épicurisme, d'excitation presque, que cela te procure.

Aborde ce sésame magique de la même façon : lui aussi t'invite à développer ton appétit – pas seulement culinaire, mais dans tous les domaines de ta vie. Laisse grandir en toi de folles envies, laisse s'exprimer de puissants élans. Écoute les stimuli qui sollicitent tes sens, considère-les comme des sources d'inspiration te guidant vers encore plus de plénitude et de satisfaction. Aujourd'hui, la gourmandise est de mise, sous toutes ses formes ! Alors, fais-toi plaisir !

✳ **Action concrète :** Durant la prochaine journée, mets de côté, autant que possible, tout ce qui est susceptible de plomber ton énergie. Favorise au contraire tout ce qui te stimule, que ce soit au niveau intellectuel, émotionnel ou relationnel. Guette ce qui nourrit ton enthousiasme et te procure une joie légère. Sers-t'en pour avoir encore plus de cœur à l'ouvrage !

Mantra

*Je recherche en priorité ce qui me stimule,
m'emplit d'énergie positive
et me fait vibrer de l'intérieur.*



+ Sommaire +

| | |
|---|----|
| Ouvre la porte | 19 |
| Quelle est la porte qui te fait face ? | |
| Ouvre ta maison | 21 |
| Crains-tu que l'on pénètre sur ton territoire ? | |
| Ouvre la fenêtre | 23 |
| De quel nouveau souffle as-tu besoin ? | |
| Ouvre les volets | 25 |
| Quels sont les volets qui t'obscurcissent ? | |
| Ouvre le livre | 27 |
| Qu'as-tu follement envie d'apprendre ? | |
| Ouvre la boîte | 29 |
| Qu'y a-t-il pour toi au fond de la boîte ? | |
| Ouvre le jardin | 31 |
| Quel est le type de nature qui te fait du bien (mer, campagne, montagne) ? | |
| Ouvre l'œil | 33 |
| Que dois-tu regarder de près ? | |
| Ouvre l'oreille | 35 |
| Qu'est-ce que tu n'écoutes pas assez ? | |
| Ouvre les yeux | 37 |
| Dans quel domaine te mets-tu la tête dans le sable ? | |
| Ouvre la bouche | 39 |
| Que te faut-il exprimer sans plus attendre ? | |
| Ouvre les bras | 41 |
| Quel-le hôte-sse es-tu ? | |
| Ouvre ton entreprise | 43 |
| Quelle est ton ambition la plus farouche ? | |
| Ouvre le cahier | 45 |
| Comment raconterais-tu l'histoire de ta vie ? | |

| | |
|---|----|
| Ouvre ton appétit | 47 |
| De quoi as-tu follement envie ? | |
| Ouvre ton parapluie | 49 |
| Quel est ton moyen de protection favori ? | |
| Ouvre la cage | 51 |
| Qu'est-ce qui pèse sur ton cœur ? | |
| Ouvre le feu | 53 |
| Quelle est ta prochaine bataille ? | |
| Ouvre la marche | 55 |
| Où voudrais-tu conduire les autres ? | |
| Ouvre le dialogue | 57 |
| Qu'as-tu envie de dire à l'autre ? | |
| Ouvre de nouvelles perspectives | 59 |
| Que devrais-tu regarder différemment ? | |
| Ouvre le bal | 61 |
| Es-tu prêt·e à te tenir sous le feu des projecteurs ? | |
| Ouvre le chemin | 63 |
| À quel carrefour te tiens-tu ? | |
| Ouvre le manège | 65 |
| Quel·le enfant étais-tu ? | |
| Ouvre la forteresse | 67 |
| Par quoi crains-tu d'être envahi·e ? | |
| Ouvre ta cuirasse | 69 |
| À quels endroits te sens-tu fragile ? | |
| Ouvre les vannes | 71 |
| Qu'est-ce qui bouillonne en toi ? | |
| Ouvre tes chakras | 73 |
| Te sens-tu suffisamment aligné·e ? | |
| Ouvre ton troisième œil | 75 |
| Que va te souffler ton intuition ? | |
| Ouvre l'espace | 77 |
| Qu'as-tu besoin d'agrandir autour de toi ? | |

| | |
|---|-----|
| Ouvre tes poings | 79 |
| Que dois-tu abandonner sereinement ? | |
| Ouvre l'huître (et trouve la perle !) | 81 |
| Qu'est-ce qui a besoin d'être transformé positivement dans ta vie actuelle ? | |
| Ouvre ton esprit | 83 |
| Se pourrait-il que tu sois un peu étriqué·e dans tes pensées ? | |
| Ouvre ton corps | 85 |
| Vers quoi te pousse ta sensualité ? | |
| Ouvre ton cœur | 87 |
| Aimes-tu vraiment ? | |
| Ouvre ta foi | 89 |
| Quelle est ta petite flamme dans la nuit ? | |
| Ouvre-toi aux autres | 91 |
| Qu'est-ce qui peut t'amener parfois à rejeter l'autre ? | |
| Ouvre-toi à la tendresse | 93 |
| Qu'est-ce qui te rend tendre ? | |
| Ouvre-toi à la guérison | 95 |
| Où as-tu mal ? | |
| Ouvre-toi à la passion | 97 |
| Quel est le feu qui attise ton cœur ? | |
| Ouvre-toi au voyage | 99 |
| Où as-tu envie d'aller ? | |
| Ouvre-toi aux couleurs de la vie | 101 |
| Quelle est ta couleur préférée, celle qui te représente vraiment ? | |
| Ouvre-toi à l'imprévu | 103 |
| Sais-tu improviser ? | |
| Ouvre-toi au changement | 105 |
| Vers quel changement la vie cherche-t-elle à te conduire actuellement ? | |

| | |
|--|-----|
| Ouvre-toi au(x) grand(s) mystère(s) | 107 |
| Quelle est la plus importante leçon que tu aies découverte depuis que tu es au monde ? | |
| Ouvre-toi au plaisir | 109 |
| Qu'est-ce que tu aimes le plus dans la vie ? | |
| Ouvre-toi à l'abondance | 111 |
| De quoi es-tu riche ? | |
| Ouvre-toi à l'inspiration | 113 |
| Que vas-tu créer ? | |
| Ouvre-toi au merveilleux | 115 |
| Pour quoi vas-tu t'enthousiasmer ? | |
| Ouvre-toi au beau | 117 |
| Qu'est-ce qui t'apparaît comme suprêmement beau ? | |
| Ouvre-toi aux synchronicités | 119 |
| Es-tu attentif·ve aux signes subtils ? | |
| Ouvre-toi aux émotions | 121 |
| Que ressens-tu ? | |
| Ouvre-toi à l'amour | 123 |
| Pour qui ton cœur bat-il ? | |
| Ouvre le champ des possibles | 125 |
| Sais-tu repousser les limites ? | |
| Ouvre ta conscience | 127 |
| Que comprends-tu aujourd'hui ? | |
| Ouvre-toi... à toi-même | 129 |
| Qui es-tu ? | |
| Ouvre-toi aux miracles | 131 |
| Espères-tu encore et toujours ? | |
| Ouvre-toi à la vie | 133 |
| Es-tu heureux·se ? | |
| Sésame, ouvre-toi ! | 135 |
| Comment définis-tu ta magie intérieure ? | |
| Big open up : la totale ouverture ! | 137 |
| Que veux-tu ouvrir à présent dans ta vie ? | |