

A decorative laurel wreath in blue, framing the top of the cover. It features stylized leaves and a central red dot.

Carole-Anne
ESCHENAZI

A stylized sunburst in light red, positioned above the title.

Ouvre-toi !

LE LIVRE-ORACLE

A stylized sunburst in light red, positioned below the subtitle.



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 ✦

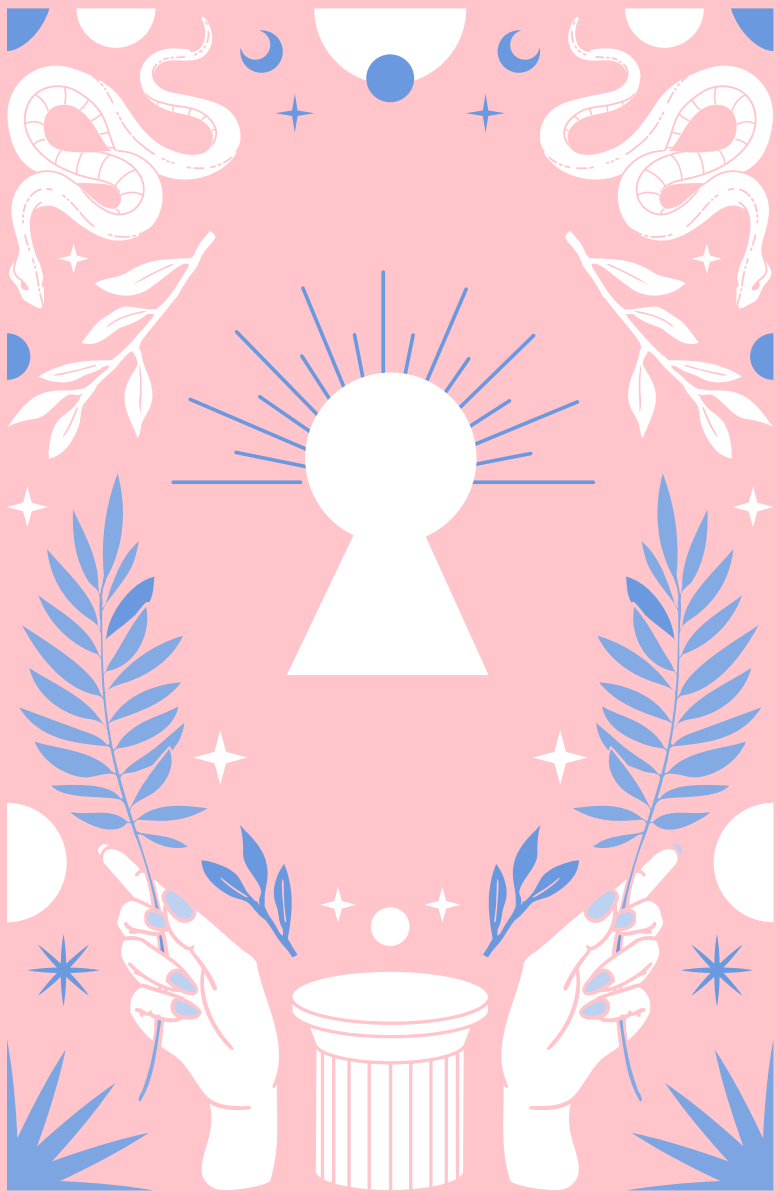
Crains-tu que l'on pénètre sur ton territoire ?

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 ?	