



# LES 12 PREMIERS JOURS DE L'ANNÉE



Dans ce carnet de bord, je vous propose une pratique initiatique pour les 12 premiers jours de l'année.

Ce travail avec les douze premiers jours de l'année a été initié par O.M. Aïvanhov, comme un renouvellement du travail traditionnel des douze jours entre le 26 décembre et l'Épiphanie (Cf. *L'année nouvelle*, éd. Prosveta).

Ce renouvellement initiatique auquel j'adhère, met l'accent sur le calendrier SOLAIRE plutôt que sur le calendrier lunaire. Il souligne de surcroît, l'importance de ne pas s'arrêter à mi-chemin, c'est-à-dire, le jour de l'Épiphanie dans le travail solaire que je vous propose avec ce Cahier des 12 jours.

Donc, après l'Épiphanie, à nous d'observer ce que nous faisons très concrètement des cadeaux - les premières manifestations de notre NEUF - apportés par les Rois mages : lumière, sagesse et énergie vitale. Comment allons-nous accompagner, en l'élevant, l'enfant de notre renaissance christique — c'est-à-dire notre nouveau moi avec plus de Soi ?

L'invitation de ce travail des 12 premiers jours de l'année est donc à la fois symbolique et énergétique : une adhésion de l'âme à un nouveau paradigme spirituel, celui du **passage du lunaire (Iesod dans l'Arbre de Vie) au solaire (Tipheret)**.

En célébrant le début de l'année solaire comme une résonance de toute l'année à venir = **Les 12 premiers jours de l'année correspondant aux 12 mois de l'année qui vient**, nous actons ce nouveau paradigme, en appliquant très concrètement le principe de Correspondance (le second principe des Lois de l'Univers - Cf. [Le Kybalion](#). *Étude sur la philosophie hermétique de l'ancienne Égypte et de l'ancienne Grèce par trois initiés*).

### Le travail par Correspondance des 12 premiers jours de l'année

- Chaque jour, nous ensemençons par la puissance de la pensée (Cf. *Puissances de la pensée*, O.M. Aïvanhov, éd. Prosveta) le moi(s) correspondant de notre année personnelle.
- C'est un travail de co-création entre notre désir d'âme et l'Univers super efficace, à la mesure de nos Connaissances ET de notre niveau de Conscience.
- In fine, c'est un travail en correspondance avec notre niveau d'Êtreté, c'est-à-dire notre véritable puissance spirituelle.

*«La naissance d'une année est semblable à la naissance d'un enfant. C'est la naissance d'une vie qui va durer un an /.../ Il faut donc s'efforcer de vivre, de penser, de sentir et de se comporter le plus correctement possible au moins durant les douze premiers jours de l'année pour établir une base intelligente, lumineuse, grâce à laquelle les douze mois de la nouvelle année seront influencés, déterminés pour le bien.»*

- O.M. Aïvanhov

### Comment ?

En observant ce que Jung appelait les **synchronicités** : ces "hasards" qui, comme des clins d'œil du Ciel, nous font signe. Pour se faire, il faut avoir des "yeux pour les voir" et des "oreilles pour les entendre", sans interprétations mentales, ni surenchère émotionnelle ! Juste les constater et remarquer qu'elles nous "parlent", les noter sans chercher à immédiatement les "comprendre".

En revanche, il s'agit de s'engager, avec une neutralité bienveillante alliée à une détermination intérieure, à suivre le fil de ces observations jusqu'au mois correspondant, pour voir et entendre le sens qui va en émerger en chemin.

Ces synchronicités sont autant d'invitations à accomplir, dans l'année, certains inaccomplis de notre voyage d'âme. Ainsi, le 1er janvier donne des informations sur notre mois de janvier. Le 2 correspond à février. Le 3 au mois de mars et ainsi de suite... Ce cahier est là pour vous aider à suivre le fil.

### En pratique

Chaque jour, vous notez les faits qui vous font signe, sans jugement et sans prise de tête : "Untel m'a téléphoné, avec un autre j'ai glissé sur une peau de banane, cette nuit j'ai fait un cauchemar, etc."

Vous contemplez ces faits. Dans votre silence intérieur, vous écoutez ce que votre observateur intérieur vous fait remarquer, et vous notez ses observations. Elles vous accompagneront tout au long de l'année... si vous suivez le fil !

Ainsi, lorsque dans l'année des événements vous interpellent ou que des sacs de nœuds se présentent, revenez à votre cahier : Les notes prises vont vous donner des clés précieuses pour donner du sens à ce qui vous arrive.

Par exemple : si un problème surgit en mars, vous regardez ce qui s'est passé le 3 janvier et vous faites des liens... qui pourraient être en résonance avec votre énergie martienne négative.

Avec un peu d'aide et quelques solides grilles de lecture, vous posez des hypothèses de sens. Vous en parlez avec vos compagnons de route, vos thérapeutes ou vos accompagnants spirituels, pour arriver à ces moments de grâce où l'observation "prend" comme une mayonnaise : cela s'appelle une prise de conscience. Le

fameux *Eurêka*, c'est clair maintenant... Je me rends compte de... ENFIN !!! Comment ne l'avais-je pas "vu" ou "entendu" avant !!!

Et n'oubliez surtout pas de vous réjouir de ce plus de lumière à qui vous avez, en toute liberté, ouvert la porte de votre conscience ! Traduction : vous prenez acte, en toute liberté et conscience, du changement auquel vous amène cette prise de conscience = Vous changez d'état d'esprit !

Reste ensuite à se retrousser les manches pour mettre votre volonté spirituelle à l'œuvre : changer de valeurs et poser des actes concrets en cohérence avec un nouvel alignement de vous-même.

C'est en aimant ce qui vous plaît dans ce qui vient à vous et en observant ce qui vous est montré de moins bien en vous et dans votre vie, que ce travail des douze premiers jours de l'année vous permettra d'alléger et d'embellir votre année grâce à l'observation. C'est tout l'art initiatico-spirituel de mon enseignement pour apprendre à lire les invitations du Ciel afin de changer VVV — Vraiment, Véritablement et Véridiquement.

Avec ces douze premiers jours de l'année, vous transformez à l'avance du négatif en positif pour faire de plus en plus de place au "Soi en moi" en laissant entrer davantage de lumière, de chaleur et de vie divine en-corps pour un bel élargissement de conscience en co-crédation avec l'Univers.

Je vous souhaite une lumineuse  
année avec beaucoup  
de NEW YOU !

Arouna

Voir ma **vidéo YouTube**

« Les douze premiers jours de l'année »

[https://youtu.be/ff\\_SNUVyORk](https://youtu.be/ff_SNUVyORk)

# Mon année nouvelle en un clin d'oeil

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

# 1er janvier

Bonjour le mois de **JANVIER** !

Bonjour mon moi de nouveau commencement de moi-même.

De fait, bonjour 2026, car cette première journée est en résonance énergétique avec TOUTE L'ANNÉE, et donc avec le cycle de neuf ans qui s'ouvre le premier janvier 2026 = **1.1.1**

Le 1er janvier commence généralement dans la joie, et en fin de journée, on observe trop souvent un petit coup de blues... sans raison apparente : Veillons donc à tenir notre joie du nouveau commencement de l'année jusqu'au bout, afin d'ensemencer de bonnes fins de moi(s) toute l'année.

En pratique : Activez le pouvoir magique de la confiance dès votre réveil.

Tout s'enregistre, donc toujours, mais particulièrement au long de cette journée, soyez attentif à vos pensées, à vos sentiments et surtout à vos paroles.

Forcez-vous un peu s'il le faut, pour orienter votre nouvelle année avec des paroles plus lumineuses, plus sages, plus vivifiantes.



**Tout est au commencement.**

**Faites/fête en action les 4B : du Bon, du Bien, du Beau et du Bio - du vivant - à vous-même et autour de vous** (Cf. L'éthique de la Joie - p.253 dans *Aimer ça s'apprend*).

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....



**DU BON  
DU BIEN  
DU BEAU**

*et du Bio*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 2 janvier

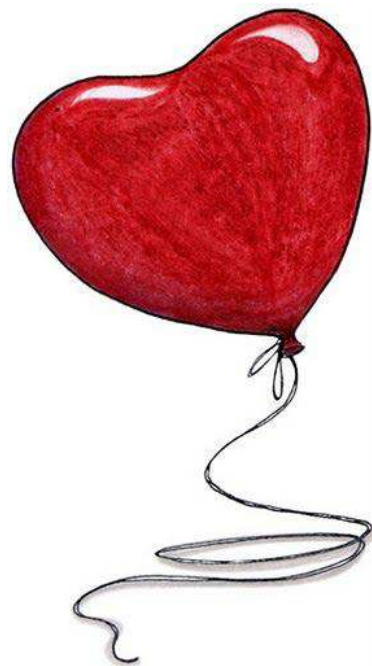
Bonjour **le mois de FÉVRIER** !

Bonjour mon moi apprenti-amoureux.

Ah ! le chiffre DEUX, chiffre de la relation et donc de la dualité pour ne pas dire des duels. Un chiffre bien en résonance avec le mois de février : le moi(s) amoureux symbolisé par la Saint-Valentin.

DEUX souffrance ou DEUX réjouissance : Où en êtes-vous ? LA bonne question à se poser le 2 janvier... aussi amoureuxment que possible !

Un bon jour donc pour être attentifs aux signaux relationnels : Observez avec neutralité bienveillante, les moments où le deux vire au duel... Dites un grand STOP aussi vite que possible ! (Cf. Retrait et auto-exclusion - p.200 dans *Aimer ça s'apprend*).



Une relation se construit à DEUX, c'est du 200% !

Faites votre 100% : Engagez votre volonté spirituelle au service de votre paix relationnelle en posant des actes concrets, une parole, un geste, un changement immédiat d'attitude pour rectifier un comportement amoureux défaillant. Notre compétence relationnelle est le test de réalité de notre développement personnel autant que spirituel.



**On récolte ce qu'on s'aime.**

**Votre NEUF du DEUX amoureux grandira plus vite à la mesure de combien de graines amoureuses vous aurez semé avec Joie.**

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 3 janvier

Bonjour le **mois de MARS** !

Bonjour mon moi coeurageux.

Aujourd'hui, nous sommes en résonance avec l'énergie de l'Équinoxe de Printemps : l'énergie de renaissance et de renouvellement... et celle de Mars, le dieu de la guerre.

Entrez résolument en résonance avec votre nouveau printemps personnel en vous émerveillant du moindre signe de NEUF apaisé de vous-même, tout en restant intérieurement patient ET persévérant. Un bon jour pour parler/être vrai et corriger sur l'instant toute attitude ou parole qui regarderait le verre à moitié vide. Renforcez votre nouveau moi avec plus de Soi en déclarant au Ciel haut et fort combien vous voulez un moi plus Vrai cette année !

N.B. Si ne savez plus très bien qui et où vous en êtes, rappelez-vous juste que le chaos précède l'ordre. En ce 3 janvier, préparez donc votre "ménage de printemps" avec bienveillance = sans auto-critique, jugement, et pire, condamnation : c'est le moment de mettre au compost les résidus de votre Mars négatif.

Auto-accompagnez cette purification de votre énergie masculine négative en observant et désamorçant ,aussi vite que possible, les rapports de force, aussi subtils soient-ils, encore actifs dans votre vie relationnelle. (Cf. Chemin 7 : Se libérer de la guerre, p.248 dans *Aimer ça s'apprend*).



**Faire le ménage.**

**Votre NEUF du TROIS sera purifié à la mesure de votre capacité à vous réjouir avec reconnaissance et gratitude pour ce qui bourgeonne et fleurit dans votre énergie de douceur féminine, que vous soyez homme ou femme.**

LE MATIN  
TU PEUX  
RESTER COUCHÉ  
POUR POURSUIVRE  
TON RÊVE  
OU TE LEVER  
POUR LE  
RÉALISER

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 4 janvier

Bonjour **le mois d'AVRIL** !

Bonjour mon moi renouvelé, en résonance avec l'énergie de Pâques et son passage symbolique d'une rive à l'autre de nous-même.

Aujourd'hui, branchez-vous à la joie de la Résurrection pour mieux percevoir le renouvellement personnel de votre moi avec plus de Soi. Riez de vous-même quand vous observez votre intellect s'engager dans ses bla bla bla explicatifs et autres justifications diverses et variées. Cela vous aidera à déjouer les stratégies égotiques de votre système qui vous maintiennent en esclavage mental de votre vieux moi. C'est le bon jour pour observer combien vous êtes en-corps fidèle à de vieilles croyances souffrantes. Forcez-vous un peu s'il le faut, pour nommer une ces croyances avec le désir de la crucifier.

Coeurage : Allez vers l'inconnu de soi-même exige une décision ferme et beaucoup de DD - Désir et Détermination. (Cf. Chemin 5 : Se libérer de la peur, p.180 dans *Aimer ça s'apprend*).

En pratique : posez des actes en cohérence avec votre nouveau moi pour muscler votre volonté spirituelle.



**Si vous ne mourrez pas, vous ne vivrez pas.**

**Votre NEUF du QUATRE fera de nouvelles connexions au PRÉSENT avec votre futur glorieux à la mesure de ce que vous crucifiez !**

**Vos faits du jour :**



# 5 janvier

Bonjour **le joli mois de MAI** !

Bonjour mon moi-ouvrier, en résonance avec un programme spirituel bien chargé entre la fête du travail, l'Ascension, la Pleine Lune du Wessak, en route vers la Pentecôte et ses bénédictions.

Aujourd'hui, au travail sur le travail !

C'est le bon jour pour faire un récapitulatif des informations du Ciel reçues depuis Noël, en vue de nommer joyeusement les galons de travailleur de lumière qui vous attendent au Wessak... si vous les réclamez !

C'est le bon moment de vous souvenir qu'on récolte toujours ce que l'on sème et d'être fier du travail accompli à mi-chemin (Cf. Chemin 4 : Panser son enfant blessé, p.129 dans *Aimer ça s'apprend*).

Observez les "signes" du jour, les invitations du Ciel neuf par rapport à votre métier, à l'argent, au bénévolat, au service, afin de nommer les projets pour lesquels vous êtes prêt à mouiller votre chemise avec plus de générosité, sans vous agiter pour autant à les mettre en route.

Joie ou labeur ? Légèreté ou lourdeur ? Imaginez ce que vous pouvez changer pour mettre plus de sens du service pour la lumière dans vos activités professionnelles. Plantez en pensées votre épanouissement professionnel de l'année qui vient, dans l'esprit de service propre au karma-yoga.



**La joie du travail bien fait : Qui plante des roses, récolte des roses.**

**Votre NEUF du CINQ se manifestera plus puissamment si vous activez votre pensée créatrice et votre imagination formatrice !**

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Choisis un travail  
**QUE TU AIMES**  
& tu n'auras pas  
à travailler  
**UN SEUL JOUR**  
de ta vie !

CONFUCIUS

# 6 janvier

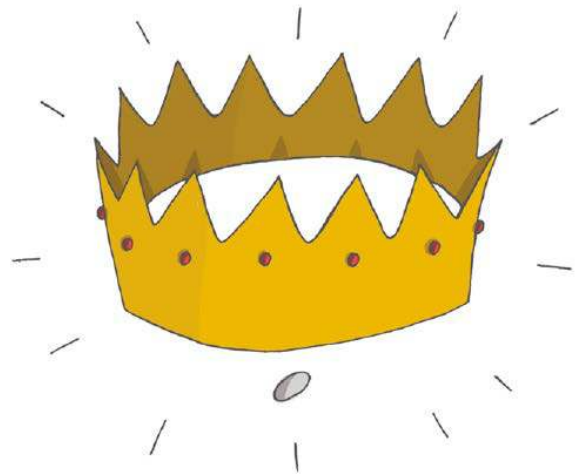
Bonjour **le mois de JUIN !**

Bonjour mon moi couronné par le Ciel.

Depuis le solstice d'hiver, les jours grandissent... Vous aussi ! Vous grandissez en Or, en Myrrhe et en Encens, c'est à dire en Lumière, en Sagesse, et en force de Vie, les fameux cadeaux des rois mages. En ce merveilleux jour de l'Épiphanie, la vision de vos cadeaux pour l'année vous est donnée à la mesure de vos "yeux pour voir" et de vos "oreilles pour entendre".

Dégustez votre galette des rois, fier du chercheur de vérité que vous êtes !

Accueillez votre couronne en embrassant pleinement la fierté de voir concrètement grandir votre Souveraineté d'Être en action, plutôt qu'avec les intentions dont l'enfer est pavé !



Selon le principe de correspondance, ce 6ème jour de janvier, comme le mois de juin, marque la moitié de l'année. Ce n'est vraiment pas le jour pour regarder le verre à moitié vide : stoppez net plaintes et tentations du "vieux" moi qui pourraient en-cors faire avorter le processus de renouvellement en cours.

C'est le bon jour pour renforcer avec ardeur votre désir d'un ego plus solaire, avec de la reconnaissance et de la gratitude pour le chemin parcouru et pour tous ceux qui vous accompagnent sur cette route du moi vers Soi, dans le visible comme dans l'invisible.

**Ne vous arrêtez pas à mi chemin.**

**Votre NEUF du SIX, sera renforcé à la mesure de la fierté de vous-mêmes qui rend vos fruits de juin plus sucrés** (Cf. Chemin 4 – le mi-chemin du livre -, p.128 dans *Aimer ça s'apprend*).

**Vos faits du jour :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7 janvier

# Bonjour le mois de JUILLET !

Bonjour mon moi de vacances, mon moi détendu.

## Une trêve du travail bien méritée !

Un bon jour pour muscler votre compétence à vous mettre en "vacance". Traduction : la compétence spirituelle à être dans le vide de pensée, ou pour le moins, à rester en réceptivité active = Observez ce qui vient dans votre journée en résistant à la tentation de penser ou de faire pour activer du remplissage mental ou physique.

Vide est l'anagramme de Dieu, à la mesure de combien on ne le remplit pas soi-même... en prenant la place de Dieu. (Cf. Faire le vide de pensées, p.239 dans *Aimer ça s'apprend*).

Décompressez en observant les fruits murissant tranquillement après une année de travail bien remplie.

Pour décoller d'un stress qui pourrait insister, attrapez un rayon du soleil pour éclairer, réchauffer et vivifier votre reconnaissance et votre gratitude pour les présences qui mettent du soleil, - lumière, chaleur et vie - dans votre vie. C'est le bon jour pour vous souvenir que vous n'êtes jamais seul !


Dans la journée, offrez-vous de nombreuses respirations conscientes en amenant vos pensées dans le cœur.



## Après l'effort, le réconfort.

**Votre NEUF du SEPT trouvera dans le contentement qui nourrit la détente, les forces et l'énergie vitales nécessaires pour vivre pleinement ET calmement votre NEUF.**

## Vos faits du jour :



**Pause.**

8 janvier

# Bonjour le mois d'AOÛT !

Bonjour mon moi de feu, mon moi de plaisir.

## L'été, la saison du feu pour le pire et le meilleur !

## Feu destructeur ou feu créateur ? Plaisirs de joie ou de souffrance ?

C'est le bon jour pour bien choisir la couleur des lunettes avec lesquelles vous regardez votre monde, avec la conscience que noter des faits éventuellement désagréables de la journée avec des lunettes roses, adoucit d'éventuelles peines.

Observez bien, dans les faits et à l'usage, combien vous renoncez concrètement à la souffrance sans pour autant être dans le déni de la peine. (Cf. Chemin 6 : Se libérer de la souffrance, p.216 dans *Aimer ça s'apprend*).

En pratique : débusquez ce qui résiste en-corps à la joie de dire OUI à la vie chaque matin au réveil, afin de verticaliser votre perception de l'infini en mettant, en ce 8ème jour du début de l'année, le 8 de votre moi à la verticale. (Cf. Chemin 2 : Guérir de la Nostalgie de l'ailleurs, p.60 dans *Aimer ça s'apprend*).

Un oui du jour, éclatant et joyeux tout au long de la journée, vous met déjà en été, en vous rappelant que le soleil est toujours présent même derrière les nuages les plus sombres... Il en va de même pour la Joie !



## Un ennemi débusqué perd de son pouvoir.

**Votre NEUF du HUIT va faire murir plus délicieusement vos rêves à la mesure de combien vous remplissez votre cœur de Lumière, de Chaleur et de Vitalité solaire !**

## Vos faits du jour :

oui oui

9 janvier

# Bonjour le mois de SEPTEMBRE !

Bonjour mon moi de la rentrée sociale, scolaire et professionnelle en résonance avec l'Équinoxe d'Automne.

Un bon jour pour donner, en esprit, la direction visée cette année pour la rentrée prochaine. Visualisez une rentrée de septembre riche des abondantes récoltes du NEUF de cette année. Pour les "vieux restes" qui pointeraient encore le bout de leur nez, c'est aussi le bon jour pour vous demander où vous en êtes de votre acceptation de la séparation afin de mieux les composter (Cf. Le traumatisme de la séparation - p.37 dans *Aimer ça s'apprend*).

Le compostage, c'est bon pour la planète et pour l'Univers et bon... pour vous !

Au commencement est le Désir ! Oui mais... Désir d'âme ou désir d'égo ?

Faites-le point avec honnêteté pour nommer les accords et désaccords entre votre moi peureux et votre énergie désirante de lâcher sécurité et confort pour plus de vérité sur vous-même.

Formulez CC, - concrètement et avec concision - ce que vous souhaitez trancher de vous-même pour donner un véritable coup d'accélérateur spirituel à votre route personnelle du moi vers Soi.

Demandez en ce jour du 9.9. à l'Archange Mikhaël de trancher avec son épée céleste ce que vous avez nommé comme désaccord entre vous et votre désir d'âme.

## Demandez et vous recevrez.

**En ce jour de NEUF du NEUF, vous accélérez la libération de votre moi essentiel à la mesure de combien vous activez votre volonté spirituelle !**

## Vos faits du jour :

## DEBOUT ! & ACCROCHE UN SOURIRE

## AUJOURD'HUI EST TON JOUR

CHERCHE ★ PENSE ★ ESSAIE ★ ECHOU ★ ESSAIE ENCORE

## DEMANDE DE L'AIDE QUAND TU EN AS BESOIN

**SOIS ACTIF** 

APPRENDIS ECHANGE COLLABORE OBSERVE SAIS

## SOIS CRÉATIF

COMMUNIQUE = INSPIRE = CREE = IMPRESSIONNE

**INNOVE | CROIS | BOUSCULE**  
**EN TOI**

FINIS CE QUE TU COMMENCES — VOIS GRAND — SOIS PRÉCIS

AMELIORE TES IDEES \* REPANDS-LES

EXPERIMENTE ≡ DEVIENS CURIEUX

RESTE CONCENTRE ☞ VISE LOIN

## RELEVE LE DEFI

# 10 janvier

Bonjour **le mois d'OCTOBRE** !

Bonjour mon moi de donneur, en résonance avec l'esprit du par-don pour donner !

Par-donner pour pouvoir donner à nouveau : la paix commence en vous-même... et avec vos proches. C'est le bon jour pour vous pardonner à vous-même si vous voulez être capable de recevoir ce qui vous est donné, pour donner à votre tour : *Je veux me dire pardon pour.....* Remplissez la case. Aujourd'hui, faites-vous le cadeau de pacifier votre cœur. Une vieille émotion, une vieille rancune, une rancœur, un ressentiment, blinde-t-il encore votre cœur blessé ? Dissolvez-le sans plus chercher à le comprendre : Une dissolution vaut mieux que 10 solutions.

Gardez l'échantillon de votre pardon à vous-même en poche, faites-en des réserves pour tapoter souvent votre poche en cours d'année.

En bonus musical, passez-vous la chanson de Pierre Perret *Libérez la cage aux oiseaux* 🎵

Paix familiale, paix conjugale, paix amicale, paix professionnelle : dans chaque domaine, sur une échelle de 1 à 10, où en êtes-vous de votre moi relationnel ?

Pour participer activement à la paix dans le monde, faites votre part de colibri : Balayez devant votre porte avec la ferme volonté spirituelle de mettre fin aux guerres et aux rapports de force subtils dans vos relations quotidiennes.



**En route vers vous-m'aime.**

**"La guerre est finie" : ce mantraensemencera de Paix votre NEUF du DIX en vous aidant en chemin à déposer les armes, à capituler avec sagesse devant votre désir d'âme de paix pour des relations à l'autre enfin apaisées (Cf. Les 7 chemins de *Aimer ça s'apprend*).**

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 11 janvier

Bonjour le mois de **NOVEMBRE** !

Bonjour mon moi mourant, en résonance avec l'énergie de la Toussaint et de la fête des morts.

En mimétisme avec les feuilles mortes, le spleen et la mélancolie automnale s'inviteraient-ils aujourd'hui chez vous ? Souvenez-vous qu'elles se ramassent à la pelle... les souvenirs et les regrets aussi. C'est en tous les cas le bon jour pour observer où en sont les feuilles de votre Arbre de Vie personnel. Observez votre Arbre de près : De vieilles feuilles mortes s'y accrochent-elles encore ? Sur quelle branche = dans quelle région, sur quel sentier de l'Arbre de Vie ?

Il n'y a rien à comprendre, ce qui est mort, est mort, acceptez simplement de les "laisser tomber" ! Au passage, observez vos résistances personnelles, donc vos doutes sur la renaissance, voire sur la seconde Naissance. Y croyez-vous vraiment ???

Aujourd'hui, remerciez, au sens de congédier, votre "Vieux Moi".

Faites-lui la fête : *RIP Moi, je te remercie sincèrement pour tout ce que tu as déjà accepté de laisser mourir.*

Écoutez attentivement les messages que vous donnent votre corps afin de co-crée avec lui la suite du voyage. Rappelez-vous que le corps a toujours le dernier mot, alors décidez de prendre bien soin de lui en lui faisant les 4B : du Bien, du Bon, du Beau et du Bio - du vivant. Votre corps physique est l'instrument sans lequel vous ne pourriez pas faire votre voyage en incarnation. Pour en faire un Stadivarius ou un Steinway, commencez par lui dire MERCI avec gratitude et reconnaissance de tenir si bien la route. (Cf. L'amour du corps, p.73 dans *Aimer ça s'apprend*).



**Laissez les morts enterrer leurs morts.**

**Votre NEUF du ONZE s'allègera à la mesure de combien vous choisirez d'être parmi les vivants, en congédiant très concrètement votre moi mortifère, lui disant pour de Vrai, Vraiment et Véritablement : A-Dieu.**

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# 12 janvier

Bonjour **le mois de DÉCEMBRE !**

Bonjour mon moi renaissant, en résonance avec l'énergie des fins... et des nouveaux commencements !

Entre bilans de fin d'année et course aux cadeaux de Noël, ce dernier moi(s) de l'année est toujours matériellement bien rempli avec son potentiel de stress ou de surmenage !

En résonance, ce n'est pas le bon jour pour s'agiter en cédant à une quelconque lumière artificielle.

Aujourd'hui, ralentissez pour écouter les petits bobos ou mal-être hivernaux qui pourraient pointer leur nez : Ils sont autant d'informations à voir et à entendre sans prises de tête version thèse de doctorat.

Résistez à transformer vos mal-être en conflits ou en problème. Ça élimine, ça liquide !

Si nécessaire, soignez-vous simplement sans en faire une histoire, en observant au passage votre tendance à faire de chaque invitation du Ciel un problème.

Musclez votre conscience corporelle en cessant de confondre attention avec analyse. Coccoonez-vous en faisant de nombreux stop-respiratoires dans la journée. Mettez de l'attention et non de la réflexion dans vos gestes.

Décembre étant la dernière page de notre potentiel annuel, c'est le bon jour pour s'intérioriser.

Le "mieux plus", c'est d'ajouter de l'amour à votre attention pour qu'elle ne devienne pas un "ATTENTION !" qui passe par la censure d'une quelconque voix/e parentale, via votre surmoi - un symptôme classique de la haine de moi (Cf. Chemin 3 : Guérir de la famille, p.86 dans *Aimer ça s'apprend*).

En résonance avec l'esprit du Solstice d'hiver, prenez le temps de vous mettre aussi souvent que possible au point zéro de la conscience : cet espace intérieur où le Vide se perçoit dans la concrétude de l'harmonie des contraires et devient vraiment l'anagramme de Dieu. Un point c'est TOUT !



**La lumière revient toujours.**

**Votre NEUF du DOUZE sera un nouveau commencement à la mesure de combien vous avez fait de Vide permettant à Dieu de planter les nouveaux commencements concrets de votre futur glorieux déjà là, en vous donnant une belle tête d'amoureux pour l'année qui, existentiellement, commence... demain.**

**Vos faits du jour :**

.....

.....

.....

.....



[illegible]

"Il faudrait essayer  
d'être HEUREUX  
ne serait-ce que pour  
donner l'exemple"

Jacques Prévert



Enseignante spirituelle, philosophe de la relation, écrivaine et réalisatrice, **Arouna Lipschitz** a de multiples casquettes mais un seul fil conducteur : l'amour !

La Voie de l'Amoureux qu'elle élabore est une philosophie spirituelle qui passe par une pratique de Développement Relationnel® : passerelle indispensable entre un développement personnel qui évite les pièges du « moi, moi, moi » et un développement spirituel qui évite les pièges d'une quête de transcendance sans altérité.

7 chemins de développement relationnel pour une relation à l'autre enfin apaisée, c'est le sujet de son dernier ouvrage [Aimer ça s'apprend](#) ! (éd. HarperCollins).

Dans sa trilogie autobiographique, elle témoigne de son parcours spirituel atypique : *Dis-moi si je m'approche - L'un n'empêche pas l'autre - La Voie de l'amoureux* (éd. J'ai Lu).

Arouna est également auteur de [Rituels d'Énergie](#) (éd. Lotus et l'Éléphant), de *52 clés pour vivre l'amour* et du tarot amoureux *52 cartes pour vivre l'amour* (éd. Dervy).

La Nostalgie de l'Ailleurs, sa création filmique sur l'amour et les anges est à découvrir sur <https://lanostalgiedelailleurs-lefilm.com>.



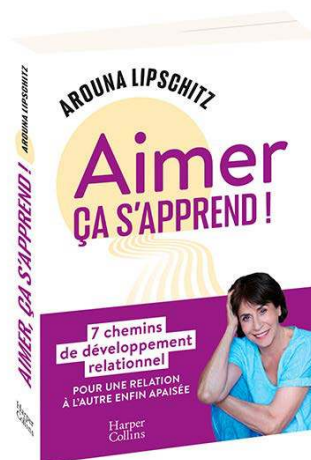
Instagram @arounalipschitz

Facebook lavoiedelamoureux

YouTube Arouna · La Voie de l'Amoureux

Site web [arouna.com](http://arouna.com)

École en ligne [voiedelamoureux.com](http://voiedelamoureux.com)



Crédit Photo © Melania Avanzatto