

Liliane Bassanetti



Sois  
Toi!



Elixir Editions



**Sois-Toi !**

*J'ose, j'agis, je suis moi-même*

© Elixir Editions - 2018  
Tous droits de reproduction, de traduction  
et d'adaptation réservés

Elixir Editions  
elixireditions@gmail.com  
www.elixireditions.com

ISBN 978-2-924068-40-3  
Collection « Arc-en-ciel » 2273-4007  
Nouvelle édition enrichie

Dépôt légal - 2018  
Bibliothèque nationale de France

**Liliane Bassanetti**

# **Sois-Toi !**

*J'ose, j'agis, je suis moi-même*

**Collection « Arc-en-ciel »**





## **Merci la Vie !**

La Vie est un merveilleux cadeau. C'est une énergie qui coule en nous depuis notre venue au monde. Avant de pousser notre premier cri, notre étincelle divine a allumé notre flamme intérieure. Le souffle de vie s'est diffusé dans chaque parcelle de notre être et au moment juste, notre âme s'est animée activant notre naissance.

Remercier la Vie dès notre réveil à haute voix est vivifiant. Au son de notre voix, nos cellules se mettent en mode action. Nous rendons grâce à cette énergie vivante qui vibre dans tous nos systèmes jusque dans notre ADN.

Rendre grâce chaque matin, revient à reconnaître et à accepter que nous sommes vivants et prêts à cueillir ce que la vie nous offre. Inclure l'émotion de joie dans nos remerciements déclenche un feu d'artifice qui dynamise et réveille notre énergie vitale.

Remercier la Terre est tout aussi gratifiant. Nous l'avons choisie pour créer et être. Elle est le plus grand parc d'attractions qui soit. Un terrain de jeu propice pour nos expériences afin de progresser vers notre réalisation.

Nos vibrations sont empreintes d'amour et de lumière, deux énergies capitales et indispensables pour nous. Elles sont inscrites dans nos cellules, dans tous nos atomes et dans tous nos électrons. Elles sont

les fondements de toutes créations présentes sur la Terre. En les utilisant dans l'action nous redevenons des créateurs de Vie. Nous retrouvons notre plein pouvoir d'Être.

Rendre grâce et remercier devraient être nos premières actions quotidiennes, celles qui nous propulsent dans le mouvement de La Vie.

Pour moi, Merci signifie : Mon Éternité Réside en mon Cœur Intérieur.

La vie est en perpétuelle évolution. Pour que mon livre soit toujours dans cette dynamique et au plus près de vous, je l'ai donc enrichi.

Son titre : Sois-Toi, est une invitation faite à tous ceux qui souhaitent se réaliser. Au-delà d'un livre, c'est une méthode précieuse qui nous aide au quotidien pour utiliser nos dons et nos potentialités.

Je vous souhaite une belle découverte dans la joie profonde du cœur.

Liliane



## **J'ose, j'agis, je suis moi-même**

Le titre du chapitre est fabuleux. C'est une déclaration et une suite d'actions à appliquer dans notre vie. Chacun est : le maître de son destin ou peut le redevenir en se mettant dans cette dynamique.

Pour être soi, nous devons garder en mémoire l'une de nos missions de vie, dont le but est de nous réaliser pleinement ici et maintenant.

La réalisation de Soi passe par un changement de vision sur la globalité de notre vécu. Grâce à un regard bienveillant, nous l'observons à partir d'un point de vue neutre et plus élevé, afin de progresser sans cesse.

En sortant des schémas anciens tout devient possible. Nous avançons en pleine conscience et en équilibre. De cette manière, chacun participe à la création du nouveau monde et surtout chacun est :

- présent à lui-même,
- centré dans son cœur,
- aligné avec son Soi.

La vie évolue en permanence et la conscience suit le même processus. Toute évolution est salutaire. Passons à l'action. Prenons notre place. Sortons la tête de l'eau et mettons un terme au mode survie. Affirmons nous et soyons nous-même.

Lorsque nous souhaitons élever un édifice existant, il est nécessaire au préalable d'en assurer ses bases. Pour

vérifier sa stabilité et le rendre solide, architectes et ingénieurs œuvrent ensemble. Le procédé est identique s'ils veulent en construire un nouveau. La globalité de notre être est à l'image d'un édifice. Devenons à la fois, l'architecte et l'ingénieur. Soyons le maître d'œuvre de notre être.

En se choisissant au fil des jours, nous reprenons la première place dans notre vie. Nous désamorçons les vieux systèmes d'identification. Nous sommes totalement vivants. Nous prenons conscience du but de notre naissance : nous réaliser pleinement sur Terre. Dans ce mouvement, les voiles tombent, les bouchons sautent, nous accédons à notre Nature Divine et à notre Essence Originelle.

Pour nous accompagner dans ce processus, nous disposons d'une aide qui se déroule en quatre étapes clés : acceptation, reconnaissance, affirmation et action. Elles sont nos quatre piliers supportant la structure de notre édifice, pour être pleinement vivant.

En acceptant, en reconnaissant, en s'affirmant et en étant dans l'action quotidienne, nous transformons nos ressentis, nous libérons les émotions dissonantes en ramenant l'équilibre. Notre vision du passé se modifie, nous avançons confiant.

La gratitude et la persévérance sont d'autres clés à utiliser. Grâce à l'application de ces bases, nous sortons de l'inactivité qui s'est exercé à cause des liens négatifs qui nous attachent au passé.

Nous récupérons notre bâton de pouvoir. Nous redevenons responsable de nous et de notre vie. En usant de ce pouvoir d'amour, nous créons notre réalité.

Depuis toujours, il me semble normal que chacun profite entièrement de la connaissance qui est à sa disposition. Certaines personnes se demandent où elle se trouve et comment la faire émerger ?

Nous n'avons pas tous le même rôle sur Terre, l'un des miens est d'éveiller les consciences. Je reçois des informations, je vis des initiations, des transformations intérieures. Je les teste, les ajuste. Je les valide et une fois intégrées, je les partage par le biais de stages et de livres pour que chacun s'il le désire profondément se réalise à son tour.

Accordons-nous avec l'expression : c'est en forgeant que l'on devient forgeron. De prime abord, l'expression peut sembler inappropriée avec nous, pourtant elle est totalement adaptée à notre vie et chacun doit l'appliquer dans sa vie. C'est juste l'expérience combinée à la pratique qui ensemble font de nous ce que nous sommes.

Chaque jour, l'ouvrage se remet sur « la table ». Chaque jour nous expérimentons, nous nous ajustons, nous intégrons et nous nous réalisons. Chaque jour nous devenons meilleur. Comme le soleil et la lune renouvellent leur cycle journalier !

Pour être Soi, il est indispensable : de revenir à notre individualité, d'inclure dans notre quotidien l'Amour Absolu pour Soi et pour Tout ce qui existe. Grâce à cet amour, nous respectons la Vie dans son ensemble. Nous sommes en accord avec notre incarnation et le but de notre chemin. Nous prenons conscience que Tout a toujours été en nous et attend notre reconnaissance, notre acceptation, notre affirmation et notre action pour s'enclencher.

D'autres faits entrent en compte pour sortir du mode survie : s'accrocher au passé revient à se concentrer sur un jour qui n'existe plus. Mettre l'énergie sur le passé attire des expériences similaires, tel un aimant. Il y a peu ou pas de progression. À l'identique, se focaliser sur le futur c'est se projeter sur un jour hypothétique, pas encore là, ni même créé. Mettre l'énergie sur le futur retarde la réalisation des projets et plonge dans l'inaction.

Le présent est le temps de conjugaison le plus prolifique. Il est révélateur et créateur. Grâce au présent nous accédons à tous les possibles. Je retiens deux définitions pour ce mot :

1- Qui est, qui existe maintenant, au moment où l'on parle.

2- Un cadeau, un don reçu pour son anniversaire ou pour Noël.

Il ne s'agit en aucun cas de renier notre passé, il a fait de nous ce que nous sommes. Nous devons l'accepter, le reconnaître et nous en libérer. Quant au futur, nous le construisons chaque jour.

.../...

## Table des matières

|  |     |
|--|-----|
| Merci la Vie ! .....                       | 7   |
| J'ose, j'agis, je suis moi-même .....      | 9   |
| La Vie .....                               | 14  |
| La mort .....                              | 30  |
| Déséquilibre et séparation .....           | 42  |
| Les différents mondes en nous.....         | 52  |
| Le temps et le lâcher-prise .....          | 57  |
| L'observateur-témoin-actif .....           | 62  |
| Libération et nettoyage au quotidien ..... | 88  |
| Technique .....                            | 103 |
| Sois-Toi ! .....                           | 105 |
| Liliane Bassanetti.....                    | 110 |

## **Liliane Bassanetti**

L'auteur est thérapeute, écrit et donne des conférences en France et à l'étrangers. Son moteur est l'amour de soi et la liberté d'être soi. Grâce à cette philosophie de vie, elle nous guide avec joie et simplicité en séance individuelle ou en stage, à nous épanouir pour nous permettre de trouver notre autonomie.

Elle apprend à chacun à devenir la personne la plus importante dans sa vie en utilisant au quotidien et dans la Joie le meilleur de lui-même. Dans le respect de soi, des autres, chacun maintient son unité, se construit et s'ouvre à Qui il est dans la Joie.

Pour lui écrire et suivre son actualité :

[contact@lilianebassanetti.com](mailto:contact@lilianebassanetti.com)  
[www.lilianebassanetti.com](http://www.lilianebassanetti.com)

**Elixir Editions**  
**BP 10042**  
**31270 Cugnaux - France**

Catalogue et boutique en ligne :

[www.elixireditions.com](http://www.elixireditions.com)  
[elixireditions@gmail.com](mailto:elixireditions@gmail.com)

**Distributeur**

**DG Diffusion**  
[www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)







Achévé d'imprimer en février 2018  
sur les presses d'ICN 64300 Orthez

*Imprimé en France*

L'Imprimerie ICN est titulaire de la marque Imprim'Vert®