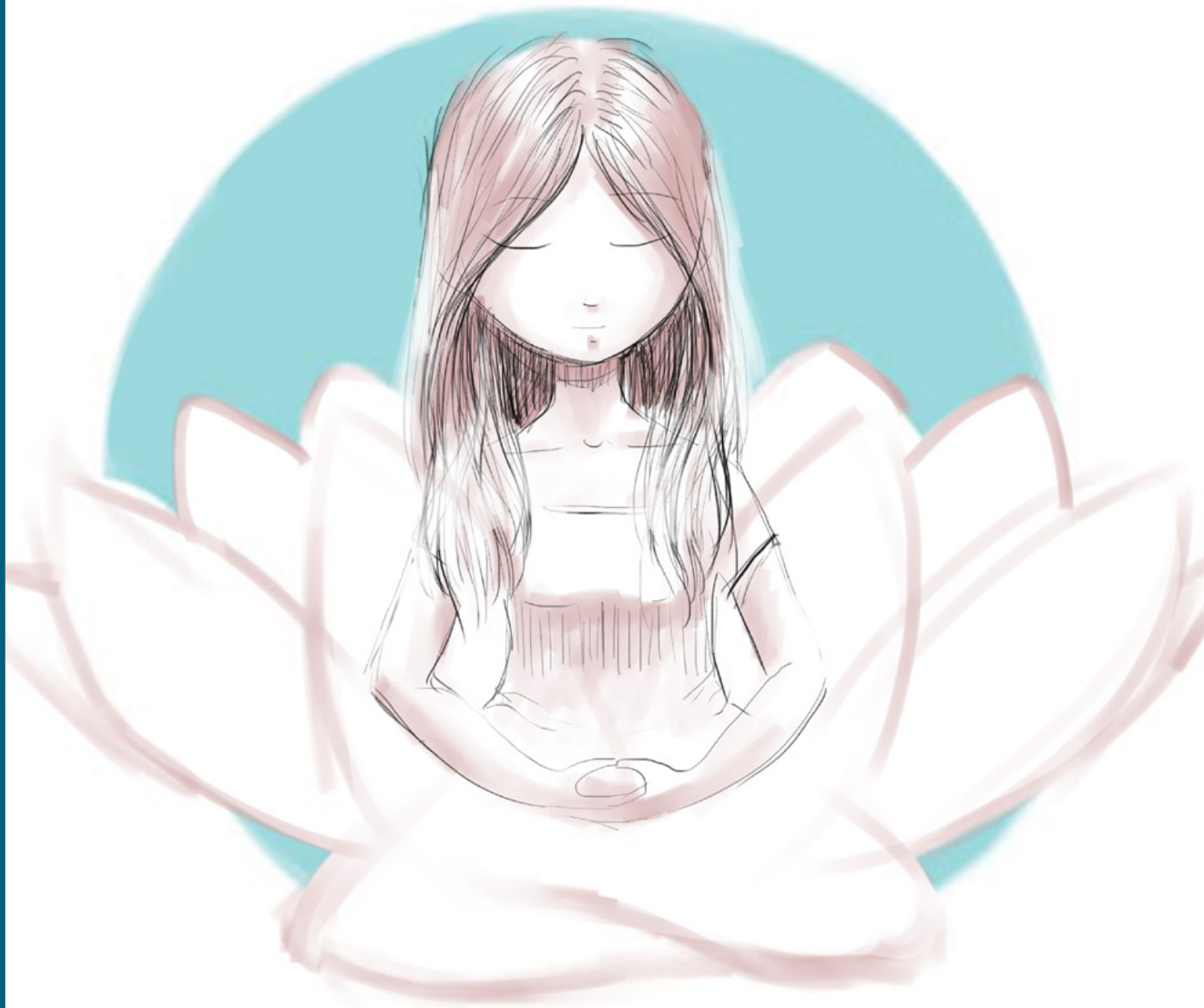




Friandises philosophiques

De la philosophie pratique en BD !



Art-mella

Conscience
Quantique
— Editions —

PourPenser
éditions

COUCOU ! POUR
LES CURIEUX, VOICI
UN PETIT RÉSUMÉ
DE QUI JE SUIS,
ET POURQUOI CET
ALBUM...



POUR LA PETITE
HISTOIRE...

JE SUIS MÉTIS
CHINOISE ET
MALGACHE, ET
J'AI GRANDI À
MADAGASCAR...



AVANT DE VENIR
EN FRANCE POUR

...

ÉTUDIER LA COMMUNICATION
VISUELLE...

J'ADORE CRÉER
ET INVENTER
DES CONCEPTS !



ET PUIS L'ANIMATION 3D...



... ET L'ART NUMÉRIQUE...

C'EST QUOI ÇA ?

C'EST UN
OREILLER
RÊVEUR ! IL EST
INTERACTIF !



... ET PUIS HOP ! DÉBUT DE VIE ACTIVE !

ÇA VA ÊTRE
ÇA MA VIE
MAINTENANT
??



"ON EST EN TRÂIN DE TUER
LA PLANÈTE, L'HUMAIN EST UN
PARASITE..."



NON !! JE VEUX PAS ÊTRE UN
PARASITE ! IL DOIT Y AVOIR
AUTRE CHOSE !!

ET DONC LE DÉBUT D'UNE
QUÊTE DE SENS QUI ÉTAIT
POUR MOI VITALE...

TOUT DANS LA
NATURE A UNE
FONCTION !
NOUS FAISONS
PARTI DE
L'ÉCOSYSTÈME
ET NOUS
AVONS UNE
FONCTION !



PERMACULTURE...

QUAND VOUS DÉTENTEZ LA LANGUE,
CELA DÉTEND LES CORDES VOCALES
ET LA ZONE DE LANGAGE DU
CERVEAU... ET VOUS AVEZ MOINS DE
PENSÉES !

C'EST GÉNIAL !
POURQUOI ON
NOUS APPREND
PAS À L'ÉCOLE
COMMENT ON
FONCTIONNE
???



MÉDITATION...



TAI-CHI,
PHYSIQUE
QUANTIQUE...
ET BIEN
D'AUTRES
CHOSSES...

ET PUIS CETTE
QUESTION :



MHH... AVANT DE MOURIR... JE VEUX
LAISSER... DES BD ! POUR PARTAGER
LES DÉCOUVERTES QUE JE TROUVE
GÉNIALES !

ET LE BLOG
CONSCIENCE-QUANTIQUE.COM
EST NÉ !



COOL !
J'AI EU 17
"LIKES" !

MAIS POURQUOI
JE NE ME SENS
TOUJOURS PAS À
MA PLACE ??



ET PUIS UN JOUR...



OH HH !! 10 000 "LIKES" !



EST-CE QUE VOS BD
SONT PUBLIÉES ??
APPELÉZ MOI !
POUR-PENSER ÉDITIONS

C'EST
MERVEILLEUX !
JE SIGNE !!



ET VOILÀ !

MERCI À
TOUS MES
LECTEURS
POUR AVOIR
RENDU CELA
POSSIBLE !!

MERCI AUSSI À OLIVIER POUR L'INSPIRATION ET L'AMOUR, MERCI À MA FAMILLE ET MES AMIS QUI M'ONT
TOUJOURS SOUTENUE ! MERCI À ALINE POUR AVOIR CRU EN MES BD, À MES CO-CRÉATEURS QUI ONT
ÉTÉ COMPRÉHENSIFS DURANT LA PÉRIODE D'ÉCRITURE OÙ JE ME SUIS MISE EN AUTARCIE (LAIKA FATIEN,
LULUMINEUSE, CHRISTOPHE RODRIGUES, STÉPHANE, JULIEN ET GWENNOLNE DU GRAND CHANGEMENT, LYDIE
DES E.DAYS). ET MERCI AUX NOMBREUSES PERSONNES PASSIONNÉES DONT J'AI REGARDÉ LES CONFÉRENCES,
SUIVI LES STAGES/COURS OU LU LES LIVRES, POUR LA CONNAISSANCE ET LA LUMIÈRE QU'ILS PROPAGENT !



Art-mella

Triandises
philosophiques

Le temps n'existe pas !!

Est-ce que tu crois que tout est écrit d'avance ou que l'on est maître de son destin ?

Pourquoi tu me poses la question ?

Ben tu sais, c'est Sophie qui me disait de prendre ma vie en main. Je pense qu'elle a raison...

... mais bon, avant de prendre des décisions radicales, je me posais la question...

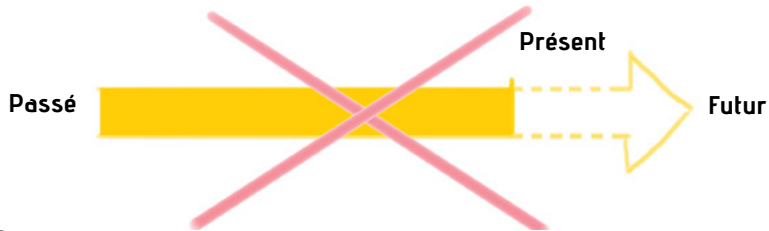
Parce que, tu comprends, si tout est déjà écrit, à quoi ça sert que je fasse des efforts pour m'améliorer ?

Ha ha ! C'est sûr !

Ben, d'après le physicien Philippe Guillemant, le destin existe d'avance, et le libre arbitre aussi !

Hein ?? Comment c'est possible d'être maître de son destin s'il est écrit d'avance ??

En fait, LE TEMPS N'EXISTE PAS !
En tout cas, pas tel qu'on l'a appris !



Ah oui ! "Seul existe l'instant présent", disent les bouddhistes...
J'ai entendu parlé...

En fait, pas tout à fait... Le présent, le passé et le futur existeraient en même temps !

Wow wow stop ! ... Alors là, c'est trop compliqué pour moi !

Mais si, tu vas comprendre !
Philippe Guillemant explique ça super bien !

C'est comme si tu faisais de la randonnée, et que tu avais un itinéraire...

O.K., ...



Ben ça ne te choque pas de penser que le chemin que tu as déjà parcouru existe toujours derrière toi... et que les montagnes que tu vas passer existent déjà...



Non, effectivement...
C'est plutôt logique...

Eh bien, imagine que le temps, c'est le même principe : ton passé (chemin parcouru) existe en même temps que l'endroit où tu te trouves et que l'endroit où tu comptes aller...

Mhh...

Donc mon itinéraire existe déjà,
ma destinée est déjà tracée...

Pas vraiment, car à tout
moment tu peux décider de
prendre un autre itinéraire...



Autres itinéraires possibles

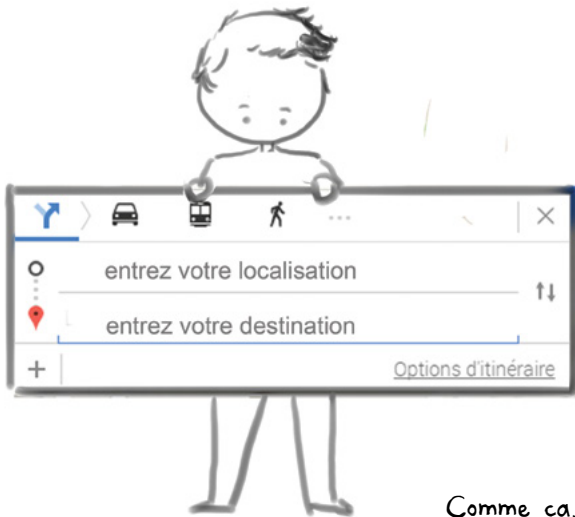
Tous les possibles
existent déjà...
en même temps !



Et si l'itinéraire que tu souhaites
n'existe pas, tu peux le créer sur
mesure.

Wah... Mais alors, tu ne risques
pas de te perdre aussi des fois ?

Si ! C'est pour ça que tu as
un GPS naturel en toi !



Comme ça, quels que soient les chemins
que tu prends, l'univers recalcule l'itinéraire
pour t'amener où tu veux aller.

Ah bon ?? J'étais pas au
courant ! Et comment je
fais ça ??

Tu visualises qui tu souhaites devenir, les
situations que tu veux vivre... comme si elles
étaient déjà arrivées, en ressentant toutes
les émotions que ça te fait...
Et hop ! Destination validée !



Eh ! Mais si je ne sais pas
trop quelle destination entrer
encore...

Pas de problème !
Dans ce cas, tu navigues
avec ta boussole intérieure !

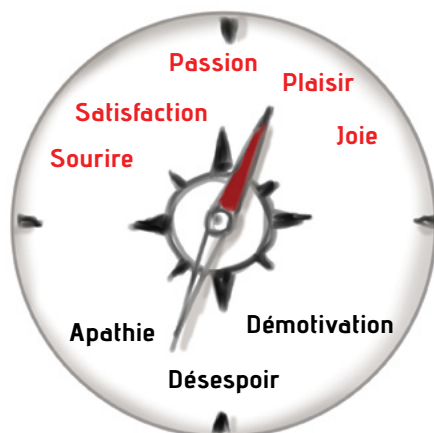
Ah ? J'ai une
boussole ?

Et c'est quoi ?

Bien sûr !

C'est le plaisir et la
joie que tu ressens !

Et c'est un scientifique
qui dit ça ??



Ben, écoute...
oui !

O.K. ! A partir de
maintenant, je fais ce
qui me passionne et me
donne du plaisir !

Et moi, je fais mes
choix et j'y crois !



Je vous souhaite d'avoir entré de très belles destinations dans vos GPS,
ainsi que beaucoup de plaisir et de passion ! :D

Inspiré d'une conférence de Philippe Guillemant, physicien et auteur du livre "La route du temps".

“Rebondir ou s'écraser !”

J'ai participé à ce défi de PNL* "Rebondir ou s'écraser" pour me sentir mieux dans ma vie. Ça vous parle ? En tout cas, moi, j'en avais bien besoin !



* PNL :
(Programmation
neurolinguistique)
ensemble coordonné
de connaissances
et d'outils de
psychologie qui
visent à s'améliorer
personnellement
et à améliorer la
communication entre
individus.

Voici le concept que
j'ai trouvé intéressant :

C'est comme si notre humeur était
sujette à un cycle de SAISONS :

① PRINTEMPS

Je mets en place des
stratégies d'évolution et
des solutions pérennes



② ÉTÉ

Je fais des choses qui ont
du sens pour moi et me
donnent satisfaction !



④ HIVER

J'ai recours à des
attitudes destructives :
habitudes de fuite,
d'attaque ou de
prostration...



③ AUTOMNE

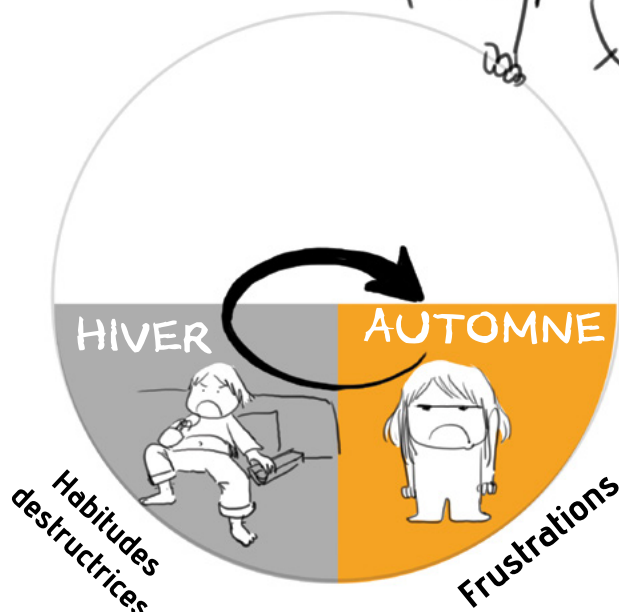
Je me sens frustrée,
triste, en colère... Les
arbres perdent leurs
feuilles, ma vie perd son
sens...



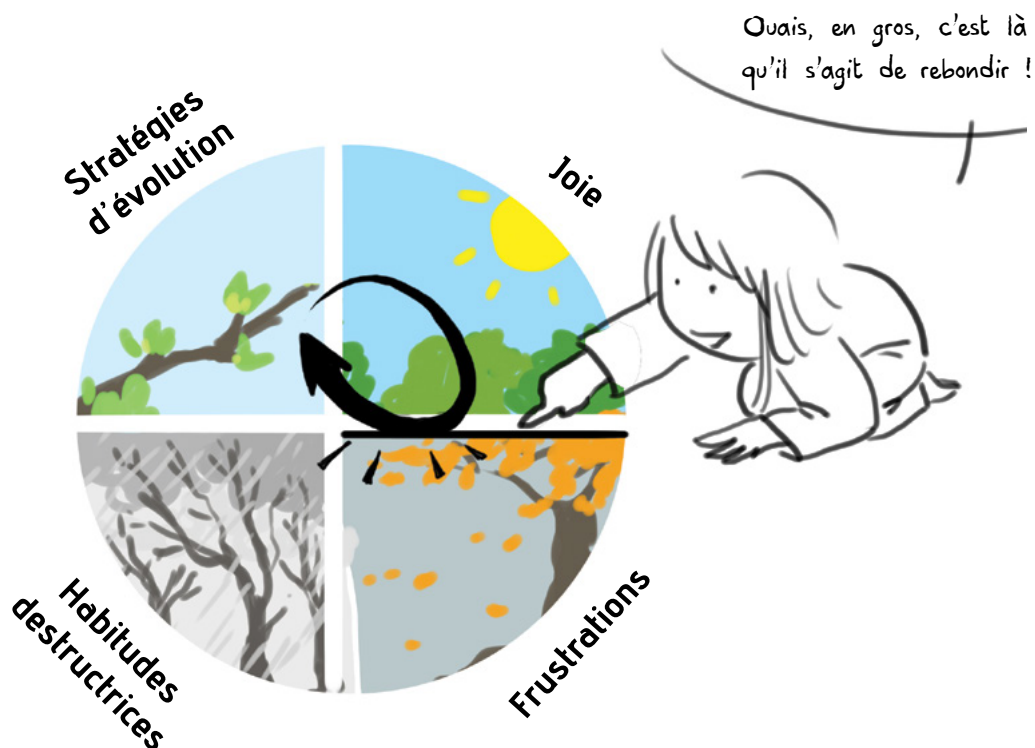
Bien sûr, l'**AUTOMNE** et l'**HIVER** ont leur rôle :
nous faire ralentir et nous reposer...

Mais parfois, on peut y
rester coincé...

Ça vous dit
quelque chose ?
Hum !
Moi oui !



Le principe de l'outil, c'est de **rebondir très rapidement sur les frustrations**
et de tout de suite créer des **habitudes bénéfiques** !



Ouais, en gros, c'est là
qu'il s'agit de rebondir !

En fait, nos frustrations sont des **INDICES** ultraprécieux qui nous indiquent quand on sort de notre chemin naturel d'épanouissement.



Mhh... J'ai dû me tromper de route...

En gros, pas la peine d'attendre d'en arriver là pour changer de cap !

Voici l'outil !
Simplissime !

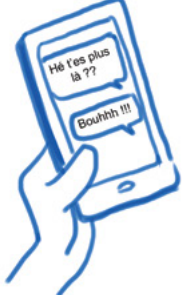


Dans un carnet, noter 3 frustrations par jour et proposer une action corrective.

Date	Frustration	Action corrective
	①	⇒
	②	⇒
	③	⇒

Attention !
Essayer de trouver une solution valable à long terme... genre qui résout le problème pour les 5 ans à venir !!!

Le défi était de le faire pendant 3, 7, puis 21 jours, en intercalant des pauses et cadeaux...
POUR LES CURIeux, voilà un peu à quoi ça peut ressembler sur VOTRE FEUILLE DE PAPIER :

J2 Cycle 2 19 Avril 2015	
Frustrations	Actions correctives
① Enervée de ne plus retrouver où j'ai noté les choses, infos, idées, etc. Râh ! 	Consacrer un carnet pour chaque thème dès aujourd'hui ! 
② Frustrée de ne plus avoir de news de Machin en pleine conversation sms. 	Simplement passer à autre chose... Faire un truc qui me plaît... Lire un peu ? 
③ Honteuse de me jeter sur la barquette de biscuits pour me calmer. 	A la place, prendre 10 minutes pour m'écouter. Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?  Art-mella

BILAN ?

J'ai terminé le défi depuis plusieurs mois, et ça a tellement amélioré ma vie que je le fais encore quasiment tous les soirs !

Vous pouvez vous rendre sur mon blog pour avoir le lien vers la vidéo qui explique en détail le défi !



<http://conscience-quantique.com/rebondir-pnl/>



Comment retrouver ses yeux d'enfant ?



Certains jours, le quotidien peut nous paraître terne... gris... fade... tellement connu...

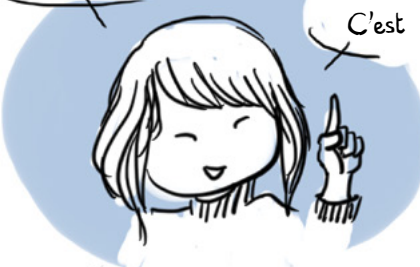
Comment retrouver le sentiment d'émerveillement de son enfance en quelques secondes ?

Avec un petit jeu très simple ! ;-)

Suivez le guide !

Les consignes du jeu ?

C'est très simple !



D'abord, promenez-vous d'un pas alerte !

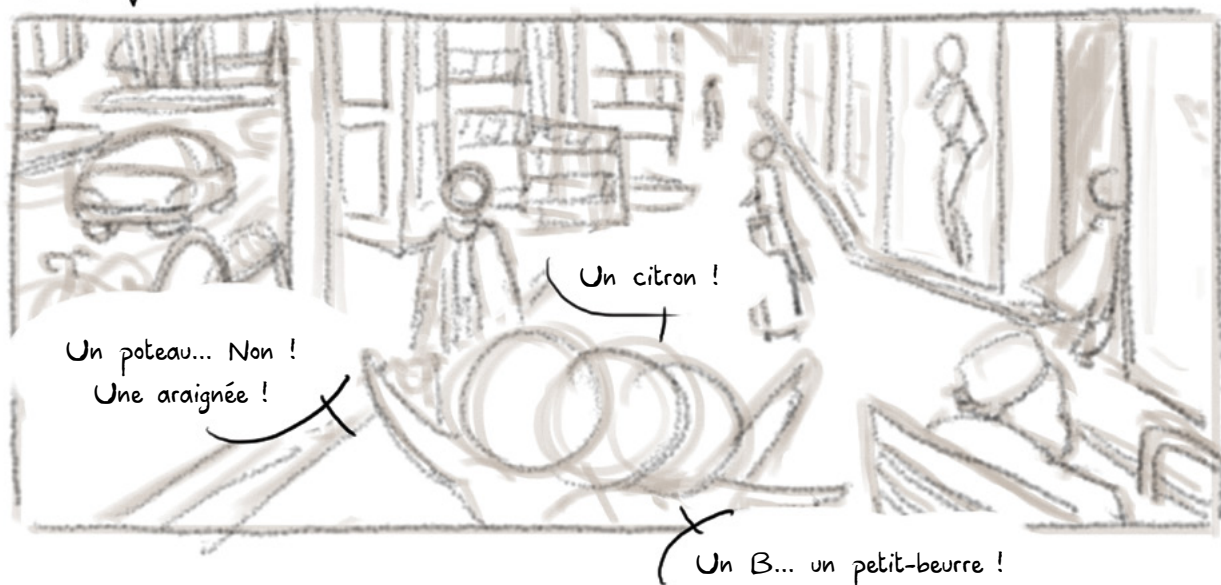
Et puis, sur chaque objet ou personne sur lequel se posera votre regard, dites UN AUTRE NOM que le nom de l'objet !



Le plus vite possible !

TOP !

AHHH !! Euh...

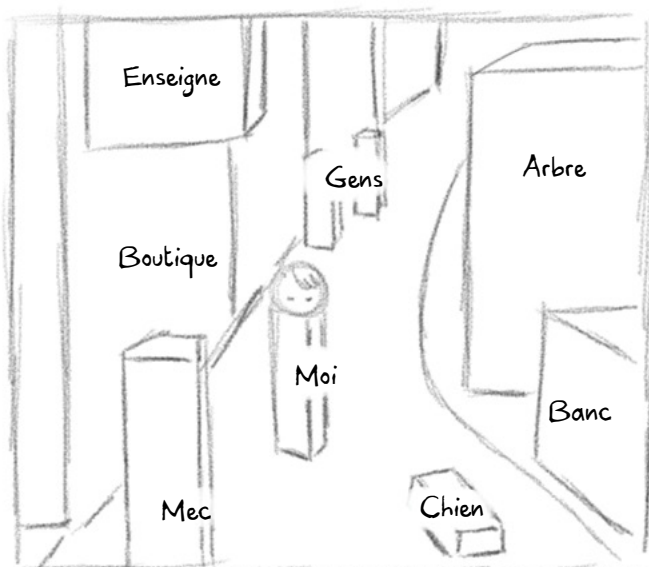


Encore !
Encore !





Hi hi ! O.K., je t'explique !



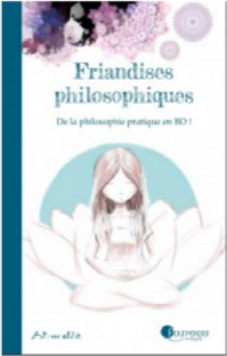
La raison pour laquelle les choses deviennent grises, c'est parce que avec l'habitude, le cerveau devient tellement bon à catégoriser tout avec des mots... qu'on ne regarde même plus les choses !

On se promène alors dans un monde de boîtes étiquetées...

Cet extrait vous a plu ?

Pour vous procurer tout le sachet de friandises, c'est ici ^_^:





**FRIANDISES
PHILOSOPHIQUES (ÉD.**

★★★★★

15,90 €

 [Ajouter au panier](#)

 **En stock**

Merci de soutenir mon travail d'auteure en privilégiant de commander par ma boutique !

Vous permettez ainsi que je puisse continuer à offrir mes découvertes en bande-dessinées, dans un format accessible à tous !





Art-mella est une jeune femme qui aime chercher des réponses aux questions qu'elle se pose. Curieuse et dégourdie, elle observe, part à la rencontre, tente des expériences. Avec humour et légèreté, Art-mella nous propose dans ces pages quelques-uns de ses questionnements et des propositions de réponse qu'elle a glanées sur le chemin.

Vous pouvez lire ce livre de la première à la dernière page, ou bien le déguster, friandise par friandise en l'ouvrant au hasard.

Au hasard ?

Mais... existe-t-il vraiment ?

PourPenser
éditions

www.pourpenser.fr

Le blog d'Art-mella

<http://conscience-quantique.com>

**Conscience
Quantique**
— Editions —

9,99 €

