



Cette lettre d'internet est publiée par Ursula Bogatzki, propriétaire de l'entreprise «Deco-Line, Design d'intérieur & Feng Shui» et directrice de l'école «Formation FengShui Romandie».



**Ces lignes sont écrites pour ceux qui aimeraient en savoir plus sur sa qualité de vie et pour tous les clients des amis, connaissances et collègues.**



## **Changement de saison - changement d'énergies**

Vous y trouvez aujourd'hui les différentes informations et des tuyaux précieux :

- le mot d'entrée: le calendrier des Mayas, la fin du monde et encore... page 2
- l'énergie d'hiver - l'énergie d'EAU page 5
- autour de la santé de l'EAU page 6
- Entre-saison - l'énergie de la TERRE page 8
- autour de la santé de la TERRE page 8
- temps libre, activités, Wellness page 9
- des recommandations: purifications, livres et films page 10
- le recette selon les 5 éléments page 12
- conseil Feng Shui spécial page 13
- d'autres conseils page 14
- Le mot à la fin, des cours & cie page 15

**Et maintenant prenez-vous simplement un peu de temps pour savourer dans le calme les quelques lignes qui suivent ...**



# Le mot d'entrée

Eh ben...aujourd'hui c'est le 21 décembre 2012.... le fameux 21 décembre dont tous le monde en parle...

Fin du monde? Fin de la terre? Fin de tout? Et vous? Qu'est-ce que vous croyez?  
Vraiment la fin ou peut-être le début de quelque chose nouvelle?

Eh ben, demain on le saura....

Ce qui est sûr - le calendrier des Mayas se termine aujourd'hui après 5125 ans avec le 13e cycle qui s'appelle <<Baktun>>. Si le calendrier voudras continuer on passera au 14e Baktun.... Un Baktun compte 394 ans.

Les archéologues ont même trouvé des inscriptions sur d'autres tableaux qui se réfère p.ex. à l'année 4772 (de notre temps!).

Et le chiffre 13 était sacré chez les Mayas, comme même aujourd'hui encore chez d'autres peuples.

Prenons notre manière de calculer l'année: nous avons 12 mois et l'année se termine avec le mois de décembre... Peut-être dans 5000 ans les archéologues de cette époque voudrons trouver des inscriptions de nous... Est-ce qu'ils vont pensé que le monde se terminera avec la fin de décembre???

Je sais - un peu stupide ma réflexion, mais qui sait?

Et le chiffre 13 est aussi spéciale chez nous, non? Dans certain cultures comme chiffre de malheur ! vendredi 13..., les hôtels n'ont pas de chambre no13

Le terme technique pour qualifier la peur du nombre 13 est triskaidékaphobie, et pour la peur du vendredi treize paraskevidékatriaphobie.

Dans certain d'autres cultures c'est une chiffre porte bonheur!

## **Origines:**

Les nombreuses incidences du nombre 13 dans divers domaines temporels, religieux, historiques ou mathématiques semblent expliquer le caractère mystérieux et les superstitions entourant ce nombre :

Dans les religions chrétiennes, le chiffre 13 est un symbole à la suite d'une interprétation de la Sainte Cène où Jésus avait réuni les douze Apôtres autour de lui, la treizième personne, Judas, étant le traître qui conduira Jésus à la mort par crucifixion, le chiffre 13 fut associé aux malheurs et aux souffrances de Jésus.

Pourtant c'est le 13 du mois, du 13 mai au 13 octobre 1917, que la vierge Marie serait apparue à trois bergers dans les landes du village de Fatima (Portugal). Le pape Jean-Paul II, grièvement blessé par balle sur la place Saint-Pierre à Rome le 13 mai 1981, attribua sa survie à l'intervention de Marie lors de sa fête liturgique de Notre-Dame de Fatima.

La phobie du numéro 13 pourrait provenir de l'Antiquité. Au IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C., Philippe II de Macédoine, eut l'idée d'ajouter sa statue à celle des 12 Dieux. Malheureusement pour lui, il fut assassiné peu de temps après.

Mem, la treizième lettre de l'alphabet hébreu, s'apparenterait à la mort.

Il en va de même du Tarot, où la treizième arcanne représente un squelette en train de faucher. Dans la symbolique du Tarot de Marseille le 13 peut signifier chasser les anciens schémas pour repartir sur de nouvelles bases, ce qui peut être interprété comme une renaissance.

Le chiffre 13 représente aussi le nom de cycle menstruel dans une année.

## **Les calendriers mayas et aztèques comportaient vingt mois à treize jours : ces sociétés ont disparu des suites de l'invasion espagnole du 16<sup>e</sup> siècle.**

Le treize suit le chiffre douze, nombre symbolisant accomplissement et cycle achevé et très symbolique dans la mythologie chrétienne où il est un nombre « saint ». Il y a 12 mois dans l'année, 12 heures le jour et 12 la nuit ; il y a 12 signes du zodiaque, 12 dieux dans l'Olympe, 12 travaux d'Hercule, 12 tribus d'Israël et 12 apôtres de Jésus. Le nombre est divisible par 2, 3, 4, ou 6 alors que 13 n'est divisible que par 1 et par lui-même seulement. Treize est plutôt source de déséquilibre et tombe dans une portion opposée du divin, et marque une évolution fatale vers la mort, vers l'achèvement d'une puissance et d'un accomplissement.

Et à l'ancienne: ils ont pris référence aux 13 lunes de l'année dans leur calculs des fêtes et saisons! Dans les calendriers luni-solaires comme le calendrier chinois, ils le font toujours!

Et une autre chose est sûr: ce jour d'aujourd'hui, le 21 décembre 2012 sera spéciale partout sur la terre. Pour beaucoup de personnes.

Nous sommes arrivés dans la période le plus sombre de l'année. Le jour le plus court et la nuit la plus longue. L'histoire de la fête de solstice d'hiver ou de notre culture Noël et de la naissance de la lumière (Christ) nous le disent vivement. Aujourd'hui, le 21.12.2012 nous sommes arrivés également à l'autre fin de notre développement: vous, et moi, ont le privilège de participer à ce événement quand le plus sombre temps du cycle durant plus de 5000 ans du calendrier de Maya est atteint.

**Et j'ai le grand grand privilège pouvoir vous remettre exactement à cette date spéciale mon Newsletter <<changement de saison - changement d'énergie>>! Hasard sur la date? Hasard sur le titre/nom? Destin?**

**En plus c'est mon 2e Newsletter >>énergie d'hiver<< et le 7e en tout! J'espère de pouvoir continuer de vous écrire encore longtemps....ça fait tellement plaisir! Espérant pour vous aussi!**



## **La fin du monde...???**

Et si oui, si ça sera quand-même la fin....qu'est-ce qui est important pour vous dans ces derniers moments??? Quoi ferriez-vous? Avec qui voudriez-vous passer ces moments?

Suivant je vais me référer au Newsletter no 101 de mon instructeur Wendelin Niederberger (Feng Shui Schule Schweiz) avec une partie qui m'a touché très fort!

Il existe une chanson suisse-allemand de Polo Hofer: Blueme (Fleurs).

Le texte: (traduit par moi...)

Drum bring mir Blueme, solang ich Freud cha ha, U nid ersch denn, wenn i muess z'Bodä ga U het's im Läbe halt nid söllä sy Bruuchi au kei Blueme, wenn i gschtorbä bi	Offre moi des fleurs, tant que j'aie du plaisir, Et ne pas quand je suis sous terre Et si ce n'était pas possible dans la vie Je n'aurai plus besoin des fleurs quand je serai mort
--	---

Plusieurs reprises par d'autres chanteurs et groupes existent. Et Polo Hofer ne le croyait pas que même une groupe des Jodlers (Jodlerclub Die Wiesenerger / <http://norient.com/video/diewiesenerger/>) lui a demandé de faire cette chanson ensemble!

Cette chanson dit tout! Faites les choses importantes toute de suite! Maintenant et ne pas quand c'est trop tard! Faites plaisir à vos chers maintenant...Reprenez contact avec vos parents que vous n'avez plus parlé depuis longtemps - maintenant et ne pas quand c'est trop tard!

J'ai posé les questions au départ >>Et si oui, si ça sera la fin....qu'est-ce qui est important pour vous dans ces derniers moments??? Quoi ferriez-vous? Avec qui voudriez-vous passer ces moments?<<

Quoi ferriez-vous quand vous auriez encore juste une année à vivre? La plupart des réponses:

- donner le congé, faire un voyage autour du monde, etc

Quoi ferriez-vous quand vous auriez encore juste un mois à vivre? ça devient déjà plus compliquer, les priorités changent et la plupart des réponses:

- donner le congé toute de suite, faire des chose de folie qu'on a jamais osé, profiter un max avec tout, etc

Quoi ferriez-vous quand vous auriez encore juste une journée à vivre? Eh ben - là! Là on remarque ce qui est **vraiment important** dans notre vie!

Si là, il y a encore quelqu'un qui répondait qu'il doit absolument aller au travail en raison d'une séance important - je suppose il n'a rien compris et dans sa vie pas mal des choses sont passées fausses!

Alors, faisons en mieux de se rappeler ce qui est vraiment important - à qui offrir la prochaine fois des fleurs, donner plus de l'attention à notre partenaire avec qui on voudra sûrement passer le dernier jour de notre vie, à nos enfants qui partent plus vite de la maison qu'on pense pour faire leur propre vie!

Cela fait changer notre conscience et qui devient plus que important dans ce nouveau monde qui commence aujourd'hui!

Et peut-être vous prenez la phrase: <<Je t'amène des fleurs tant que tu aie du plaisir de les recevoir!>> comme aide de décision et guidance dans cette nouvelle époque du futur!

Et comment c'est avec des autres **bonnes résolutions de fin d'année**?? Arrêter de fumer...moins de stress....plus de sport....moins de repas gras....plus de nourriture sain....

A la fin de l'année, beaucoup de gens prennent les bonnes résolutions pour l'année prochaine. Les bonnes résolutions pour la nouvelle année sont prises vite - et souvent aussi vite oubliées resp. la mise en oeuvre déficiente provoque une frustration supplémentaire. Devait-on laisser tomber les „bonnes résolutions“ d'office? En aucun cas, car dans les „bonnes résolutions“ ont une force motrice concentrée pour les changements positifs.

Je dois le reconnaître, le sujet „bonnes résolutions“ à la fin de l'année n'est pas vraiment original. Partout, on peut lire des articles sur ce sujet. Tout de même, il est et reste un sujet extrêmement précieux. Mais pourquoi ? Le nouvel an offre pour beaucoup de gens la raison, à se faire au moins une fois des idées sur ce qu'ils ne veulent plus ou qu'ils souhaitent changer. Et exactement cette impulsion presque magique et précieuse, il faut le soigner attentivement. Car ici se trouve la source de l'énergie pour des changements. La raison est évidente : Qui se fait des bonnes résolutions, VEUT changer quelque chose. Une résolution formulée n'est rien d'autre qu'un objectif et peut être ainsi la base un changement souhaité.

Malheureusement les bonnes résolutions sont souvent sans résultat pour la nouvelle année. Les raisons différents : 1.) cela ne suffit pas d'entreprendre quelque chose seulement une fois par an. Tôt ou tard s'imposent de nouveau le quotidien et les vieilles habitudes. 2.) D'autre part des vieux dogmes reviennent ou 3.) les bonnes résolutions sont mal formulés ou 4.) il manque simplement de la discipline nécessaire de faire les premiers pas.

### **Signal de départ pour un changement véritable**

L'énergie qui est à la base d'une bonne résolution – c'est justement ce besoin d'un changement qui peut être le signal de départ pour des chemins tout à fait nouveaux. Un entraînement mental peut donner l'énergie manquante pour réussir pendant l'année qui suit. On apprend à reconnaître les propres objectifs et de les formuler correctement, et d'autre part, la force d'idée est formée délibérément et est mise à l'acquisition d'objectif à succès. L'effet secondaire positif: on améliore avec l'application régulière des techniques mentales aussi vos capacités de lâcher et repos/relax....

Pourquoi n'utilisent pas alors l'enthousiasme précieux de bonnes résolutions avec un entraînement mental pour la réalisation des objectifs? Chacun connaît la sensation de bonheur qui s'adapte, si on a vraiment réussi d'avoir atteint un objectif, non?

### **Alors - à vous maintenant de faire vos bonnes résolutions pour 2013!**

(si on passe la nuit....)



Le cycle d'année ou on se trouve, c'est le temps d'Yin. Les jours sont plus courts et la vie a lieu de nouveau à l'intérieur, dans la maison. Le temps de l'élément d'EAU est idéal pour le silence, la régénération, les germes sont formés pour la nouvelle vie et sont gardés dans la profondeur du calme. Laisser tout tranquille, „rien faire“, se reposer, recharger les piles, reprendre l'énergie pour la nouvelle année. Maintenant, la phase de l'eau correspond dans une personne à la graine de plantes dans la nature qui repose en hiver dans le sol comme l'essence de l'année jusqu'à la nouvelle croissance au printemps. Si vous faites comme la nature et que vous aviez assez pris du repos pendant l'hiver, vous n'alliez pas souffrir de la fatigue du printemps!

Plus autour de l'EAU vous pouvez lire, dans la suite....



### **l'énergie d'automne = l'énergie de l'EAU / énergie du Yin**

Ce qui est lié à l'élément d'EAU:

Direction cardinale :	nord
Energie saisonnière :	hiver
Moment dans la journée:	soir
Energie climatique :	froid
Energie journalière :	nuit
Energie de couleurs :	noir et bleu
Saveurs alimentaires :	salé
Odeur :	moisi, putride
Mode de cuisson :	soupe, bouilli
Type d'assaisonnement :	sel, sauce de soja
Moment des repas:	souper
Aliment d'origine animale :	porc, crustacés, poisson

Aliment d'origine végétale :	graines de soja, algues
Partie à consommer :	racines
Moment vital fort :	mort
Plan organique :	Reins
Plan viscéral :	Vessie
Plan physiologique général :	os, moelle, oreilles
Sens :	ouïe
Type de sécrétion :	urines
Symptomatique	
Physiologie locale :	cheveux
Typologie psychique :	sévérité, volonté, fécondité, décision
Typologie énergétique :	concentration, courage
Psychologie passionnelle :	angoisse, peur
Psychologie vertueuse :	rigueur, sévérité
Psychologie qualitative :	sens de l'écoute
Nombre astrologique chinois :	1 et 6
Planète associée :	Mercure

L'élément d'eau a beaucoup à faire avec la mort et le renouvellement. Les reins vieillissent, par exemple, en dernier comparé aux autres organes du corps. Les vieux gens qui meurent d'une mort naturelle, meurent le plus souvent du refus de reins.

**Qualités de l'eau :** L'eau est mouillée, cependant rafraichissante et en effaçant la soif, peut aussi inonder et détruire. Déluges et inondations produisent la peur panique. Tout qu'à nous en forme de déluge submergé, déclenche la peur. Eau coulante ainsi que courants intellectuels des dissidents et marées hautes d'étranger.



## La santé de l'EAU

Physiquement vous deviez être adapté maintenant à la saison froide. Affermissez ses forces défensives pendant que vous mangez et buvez les nourritures et les boissons réchauffant. Remplacez la salade refroidissant par les légumes assourdis.

### signes pour un déséquilibre dans le cercle d'EAU:

Physiquement :	peau sèche, rigide, os fragiles.
Emotivement :	peurs irrationnelles, phobies
Intellectuel psychique :	marée haute d'idée, rivière d'idée déficiente, oubli, faiblesse de concentration, manque d'humeur.
Socialement :	les fait de nager à contre-courant, les outsiders ou sur-adaptation
Spatial :	aggravation / amélioration des plaintes en hiver et au froid.

Goût : Sel

- diriger vers l'intérieur et en bas et résout des blocus (la prudence : à l'excès, le sel dessèche le corps).

Tout en fait partie qui vient de la mer, a le gout du sel ainsi des haricots (forme de reins!) et des lentilles parce qu'ils font l'effet très positif sur les reins.

L'énergie d'Yang est accompagnée en hiver vers l'intérieur et en bas, (en été vers l'extérieur et en haut)

### **“Cela va aux reins!” - la peur faiblit les reins**

Le sentiment de la peur dépend de la force du propre SOI. (Des propres qualités de bois et des qualités d'eau) et les forces influant du dehors du rétrécissement.

Hermann Hesse : „On a seulement peur, si on n'est pas d'accord avec soi-même!“

Phobies : feu dérangé

Contraintes : métal dérangé

Attaques de panique : eau dérangée (aucun / quelques contact avec soi-même)

### **Quoi faire - quelle l'alimentation idéale en hiver ou que les reins ont besoin ?**

- Assez de sommeil
- Algues, haricots, lentilles (bien pour les os, les dents, la moelle épinière, les nerfs)
- Prudence avec des algues : régulièrement, mais pas beaucoup. Pas d'algues en cas de Hyperthyroïdie
- 3 repas chauds; soupes de force

En hiver : des légumes d'hiver: le chou frisé, chou vert et chou blanc (la vitamine C est ouvert seulement par le processus de cuisinier), des ragoûts, plats cuit au four

Idéal : Noix (de préférence cuit), châtaignes/marrons

Couleur noir: Haricots noirs, lentilles, sésame noir (aussi Gomasio), le riz noir. (Algues);

Des reins de cochons, - agneau, - boeuf

Epices: gingembre frais, la cannelle, cardamome, vanille, Curcuma, feuille de laurier, safran, poivre de Cayenne, clous de girofle, sarriette

En aucun cas : Fruits du sud, crudités seulement dans les quantités petites, aucune glace, rien de gelé, du froid ou du sucré.

Cocktails, punch, (mieux : Vin chaud); aucune poudre de blanc d'oeuf, cela charge les reins.

Ne dispersez pas le Qi par l'alcool, trop d'effort, sport, suer, stress, travail d'écran (le PC, la télé)

Dangereux: Les hanches nues, les pieds froids.

### **Bon exercice pour les reins :**

se ramasser, se centrer = faire reposer l'esprit dans son état naturel sans refuser ou souhaiter quelque chose!

### **Conseil: Petit-do-in-des-reins:**

[http://www.nantes-shiatsu.fr/blog/shiatsu\\_et\\_medecine\\_traditionnelle\\_chinoise/petit-do-in-des-reins/](http://www.nantes-shiatsu.fr/blog/shiatsu_et_medecine_traditionnelle_chinoise/petit-do-in-des-reins/)

### **L'aide d'une méditation**

D'après la théorie du chemin de guérison une personne passe différentes phases de sa maturation de la majorité jusqu'à l'âge. En vieillissant, chaque couche encore plus profonde de la personne sera liée à sa conscience. Mais toutes les couches et toutes les marches se montrent déjà au début - bien qu'ils ne soient pas encore beaucoup développés. La méditation va le même chemin comme la maturation de l'âme humaine. C'est pourquoi, elle aide le mieux à mûrir la personnalité et l'encourage à la maturation de son être.

### **La Mort**

La tâche de la vie est à se préparer à la mort. Mais pas dans le sens de faire une quête des bonnes actions pour venir au ciel, mais que l'on produit dans soi-même un état, qui représente l'infini libéré du fini, et

quand on est dans cet état infini et éternel de centrer notre „NOUS“ - le SOI-MEME. C'est un décès qui est lié au renouvellement que s'abrite alors du décès continu.



## Entre-saison - l'énergie de la TERRE:

Avec de la terre on associe: le sud-ouest (la grande terre), le nord-est (la petite terre) et le centre (centre de point de coeur); fin-d'été/début d'automne; l'après-midi; les couleurs : jaune, brun, beige, orange; les matériaux : terre, terre-cuite, porcelaine, céramique; les formes : carré; le goût: sucré. Les muscles, la bouche (organe de sens), le pancréas et l'estomac / rate selon les zones de corps. Aussi ruminer, la sécurité, la sympathie et le souci pour la terre - typique: "dorloter/materner" (à trouver chez des femmes et également chez des hommes!)

La TERRE représente le sol sous nos pieds, le lien avec le monde et le mondain. Elle représente la mère TERRE dont nous recevons l'assistance et la vie. L'aspect terrestre a une influence profonde dans l'état enraciné sensuelle.

La TERRE a une position spéciale dans les cycles des phases de changement. Elle n'est ni Yin ni Yang, la terre est la source de notre vie, la terre est le centre de tout dont tout ressort, elle a une relation continue avec tous les éléments.



## La santé de la TERRE

### Comment et avec quoi on peut compensé le déséquilibre de l'estomac et de la rate:

Il faut **limiter ses accès émotionnels** en cherchant à être plus à l'aise avec ses émotions. C'est un travail à plus long terme mais qui est souvent le cœur du problème.

C'est la convergence de ces différents éléments qui permettront une amélioration à la fois efficace et sur le long terme de l'état de votre estomac.

### Conseils alimentaires

- **Nourriture à supprimer** : Alcools forts, piments, poivre, gingembre, café, jus d'orange à jeun le matin
- **Aliments à limiter** : Aliments gras, charcuterie (surtout le soir), friture, viande rouge, vin blanc
- **Nourriture qui rafraîchit l'Estomac** : Aubergine, **carotte (aide à régénérer les reins)**, chou, citrouille, fenouil, figue, épinard, haricot mungo, litchi, miel, mandarine, melon, millet, orge, poireau, poire, pomme, pomme de terre, réglisse, thé vert
- **Ambiance et rythme des repas** : L'estomac a besoin de calme pour bien digérer. Même si nous mangeons les meilleurs aliments, il faut éviter de les manger à la course, dans une atmosphère bruyante, désagréable ou tendue; de parler d'affaires ou de problèmes pendant les repas ou encore



de lire ou de regarder la télévision en mangeant. Manger dans le calme, de manière détendue, assis autour d'une table et à heures régulières.

## Débloquer l'énergie de l'estomac

### a – Étirement des méridiens de la Rate et de l'Estomac.

Le méridien de l'estomac nourrit en énergie l'estomac. Étirer ce méridien harmonise la circulation de cette énergie et aide ainsi au déblocage de ce dernier.

**Position** : En position assise sur les pieds (pieds sous les fesses), posez les mains derrière en appui, la tête penchée vers l'arrière dans la ligne du buste.

**Mouvement** : Le mouvement se fait à l'expire. Inspirez puis à l'expire, soulevez le bassin de façon à faire un petit arc de cercle avec son corps. Maintenez la tête bien vers l'arrière dans la ligne de la courbure. On doit sentir des étirements sur le devant des cuisses et sur le buste, passage des méridiens de l'estomac et de la rate. A l'inspire, on relâche en douceur la tension sans toutefois revenir à la position initiale. Recommencez le même mouvement de levée de bassin au prochain expire. Recommencer 5 ou 6 expires au total.



### b – Point à masser :

Ces différents points sont à masser tous les jours 2mn chacun des deux côtés du corps.



## TEMPS LIBRE, ACTIVITES ET WELLNESS

L'EAU aime le repos - d'être dans l'horizontale!

Alors: reposez-vous, bain de Wellness, sauna, massages.... restez tranquille à la maison, bouquinez ou écoutez de la musique....une petite promenade tranquille....

Comme cristaux pour des massages ou à porter sur soi-mêmes (pour un moment) / lithothérapie:

Achat (pour mieux se centrer), Apophyllit (lâcher), Achat des arbres (circulation d'eau), Chytha (reins, bille, rate), Pierre de Feu (reins et énergie de vie int.), Poppy-Jaspis (reins), Carnéol (courage), Prehnit (reins et vessie)

Vous pouvez mélanger une huile de massage pour soutenir les reins avec des ingrédients suivants :

50 ml de l'huile de Jojoba, 2 mains des feuilles jeunes de boulot. Laisser tranquille pendant 3 semaines. Si on veut ajouter un peu de sens-bon, à mettre qqg gouttes d'huile essentielle qu'on aime.

Cure de purification:

- buvez du thé de pissé-en-lit / dent de lion, d'ortie et prêle.
- buvez de l'eau pure qui aide à éliminer les toxiques (au moins 2 litres par jour)
- persil renforce les reins, mais attention en cas de grossesse: éviter trop de persil!

*Le temps que tu ne prends pas pour ta santé, c'est la  
maladie qui se le prend alors pour toi!  
(dicton de la médecine chinoise)*



## recommandations:

### Livres, CDs et films



Die Wiesenberger:

CD: <http://www.jodlerklubwiesenberg.ch/html/tontrager.html>

Film: <http://www.diewiesenberger.ch/>

DVD: <http://www.diewiesenberger.ch/dvd/>

Polo Hofer:

<https://itunes.apple.com/ch/album/polo-hofer-die-schmetterband/id162543854>

[http://www.amazon.de/Live-Polo-die-Schmetterband-Hofer/dp/B000051PCT/ref=sr\\_1\\_8?ie=UTF8&qid=1356015554&sr=8-8](http://www.amazon.de/Live-Polo-die-Schmetterband-Hofer/dp/B000051PCT/ref=sr_1_8?ie=UTF8&qid=1356015554&sr=8-8)

### Cours/online:

entraînement mentale (en allemand) <http://www.silvita.ch/kurse-entspannung-erfolg.phtml>

conseils online: <http://www.developpement-personnel-club.com/article-1119505.html>

### Idées cadeaux:



produits de sel d`Himalaya - lampes, sels de cuisines etc

<http://www.ursula-bogatzki.ch/fr/shop/online-shop.html>



produits de vitalisation d`eau

<http://www.ursula-bogatzki.ch/fr/shop/online-shop.html#wasser>

### Idées pour juste le plaisir et pour rire:

APP „Agingbooth“ / APP-Store >>> vieillir en secondes....

<https://itunes.apple.com/ch/app/agingbooth/id357467791?l=fr&mt=8>

APP „Fatbooth“ / APP-Store >>> grossir en secondes....

<https://itunes.apple.com/ch/app/fatbooth/id372268904?l=fr&mt=8>

APP „Mixbooth“ / APP-Store >>> femme?homme?transsexuel?

<https://itunes.apple.com/ch/app/mixbooth/id504181015?l=fr&mt=8>



## recommandations de purification

de l'expert du jardin et fumigation Daniel Kohler

([www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch](http://www.danielkohler-gartenpflege-dienstleistungen.ch))

### calme d'hiver + le temps de détente

Les jours sombres, gris et brumeux et les soirs, l'agitation et le stress quotidien „apaise“ encore plus sur notre „âme“ et on cherche "la luminosité" et la "lumière". Les matériaux suivants de la pharmacie des herbes aident à „pendiller l'âme“, ils sont utilisés aussi partiellement dans des vin chauds. Les marchés de Noël sentent ainsi et c'est tellement bon!

Herbes pour fumigations:

bois de sandre	harmonisant et soutient lors du renouvellement des violations psychiques. Agit chauffant et inspirant
ceste de citron*	rafraîchissant et égayant, favorise la concentration et soutient la mémoire
ceste de grapefruit *	amène de la légèreté et envie de vivre, renforce la confiance en soi et favorise la concentration
aiguilles de pin / la résine	anime et nettoie de l'air, élimine les vibrations négatives
muscade	détendant, chauffant, incite la créativité (éviter en cas de grossesse)
mélisse	contre de problèmes de sommeil, angoisses, peurs et mélancolie, renforce les esprits de vie
anis	détend en cas de nervosité et enlève des crampes (ne pas appliquer chez des enfants)
ceste d'orange*	sent bon fruité, frais et détendu, fait clair et joyeux
cardamome	offre une nouvelle fraîcheur et énergie de vie, favorise les forces d'auto-guérison, renforce et active
lavande	aide contre le stress et tensions, renforce la confiance en soi, compensant et soulève l'humeur
fenouil	agit contre la tension intérieure, soulage les effets du stress, chauffant et sécurisant (éviter en cas de grossesse)

**conseil :** Après chaque grande cérémonie de purification, nous fêtons - il fut un apéro ou avec un bon repas. Nous remercions tous les habitants, les êtres de la nature et les bons esprits pour le soutien merveilleux avant – pendant – et après la cérémonie. Particulièrement enrichissant pour jeunes et vieux.

Jours favorables pour purifications durant de l'année :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-fumigation-purification.html>





## le recette des 5 éléments

### Pour le déjeuner: crêpes aux pommes

BOIS: jus de citron, pommes  
FEU: sarrasin, casserole/poêle chaude  
TERRE: lait, huile  
METAL: cardamome  
EAU: sel de mer / sel d'Himalaya, eau

Vous pouvez adapter la quantité des ingrédients à volonté, selon le nombre des personnes et préférences.

#### Préparation:

- Mélanger le sarrasin, le lait le cardamome et le sel dans un bol. Ajouter le jus de citron et d'eau jusque vous avez une pâte lisse
- Laisser reposer env. 30min.
- chauffer de l'huile dans une poêle et faites cuire vos crêpes

Vous pouvez ajouter des morceaux des pommes directe ou les ajouter plus tard. Des variantes: compote, confiture ou même du salé!



### Biscuits de châtaignes

TERRE: 500 g châtaignes/marrons  
BOIS: 250 g sucre

Enlevez la ceste des châtaignes et le faites cuire env. 30min. Ajoute le sucre et mélange tout jusque vous avez une pâte à former en biscuits.

Renforce les reins et la constitution et stop des saignements.

**La nourriture est médecine, qui a du bon goût!**

**Est-il cuisinier ou médecin?**

**Est-il un restaurant ou une pharmacie?**

**Poisson, viande, oignon et poireau**

**Bons plats bannissent pilules et comprimés**

**Aliments nutritives sont la solution contre tous les souffrances!**

*(proverbe chinois, provenance inconnue)*

**Je vous souhaite un bon appétit et beaucoup de plaisir à cuisiner ces deux recettes!**





## Conseil Feng Shui spécial:

Ceux qui veulent soutenir aussi leur santé dans l'élément de l'EAU au niveau de l'habitation, peut renforcer la zone du nord.

Cependant, on devrait savoir trois choses, faire et calculer :

- 1) le centre de la maison / de l'appartement
- 2) activer le centre de coeur
- 3) où l'orientation capitale du nord commencent et où elle cesse!

Si on ne le sait pas exactement, alors s'il vous plaît: PRUDENCE avec toutes les mesures que vous entreprenez. Si vous vous trouvez en dehors de la direction souhaitée les conséquences peuvent être aussi négatives ou vous avez des effets que vos n'avez pas voulu ainsi!

Faites aussi attention s'il y a une chambre à coucher dans cette orientation - on ne peut pas placer tout sans déranger éventuellement le calme et la force du repos!

Vous trouvez l'instruction avec des dessins dans le Newsletter >>Energie d'été 2-2012<<. Vous pouvez aussi télécharger d'autres Newsletter en pdf.

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/news-archive/128-newsletter-archiv.html>

Si vous savez où se trouve la zone d'énergie de l'EAU et l'orientation capitale correspondante dans votre logement, vous pouvez commencer. Selon Feng Shui, les couleurs qui prédominent dans ce domaine sont noir et bleu. Egalement favorable: couleurs du METAL (blanc, anthracite, gris, métallique, oré, argenté) >>>>> le métal nourrit l'eau dans le cycle productif.

Le rouge correspond au FEU et établit un conflit, puisque l'eau veut éteindre le feu. Au cas où vous deviez constater que vous avez une telle constellation dans cette zone, il y a deux possibilités :

- >>> rendre tout nouveau et se séparer du „vieux“ aménagement défavorable ou
- >>> ajouter simplement un peu de **couleur du BOIS**: une image verte, quelques coussins verts sur la canapé....

Jaune, orange, couleurs terre établissent également un conflit : La terre veut contrôler l'eau e „l'enfermer“. On peut aussi le résoudre avec deux possibilités :

- >>> rendre tout nouveau et se séparer du „vieux“ aménagement défavorable ou
- >>> ajouter simplement un peu de **gris, blanc, oré, argenté** : bougie, coussin, image, etc....

**Feng Shui est parfois tout à fait si simple. Cependant n'oubliez jamais que chaque technique séparée peut développer seulement son plein effet, si vous appliquez la totalité et quand vous avez une analyse globale de votre situation d'habitation et situation de vie.**





## Centre de coeur :

Dans le Feng Shui, le centre chaque maison ou appartement est qualifié comme le point de coeur. Ce domaine représente aussi la santé générale des habitants. Il est comme notre coeur et pourvoit tous les domaines d'habitation en énergie vitale (Qi). Un fort coeur semble guérissant, renforçant et en compensant.

**C'est pourquoi, une attention tout à fait particulière devrait être offerte à ce lieu.**

Sans coeur, toutes les autres mesures peuvent travailler seulement difficilement au soutien. Une personne "sans" coeur vie aussi difficilement sa vie!

Vous pouvez aussi demander à un conseiller de Feng Shui de l'aide ou laisser faire une analyse de Feng Shui individuelle. Divers adresses:

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/home-contacts/liens.html>

Et au cas où vous voudriez savoir plus sur le Feng Shui et apprendre l'appliquer de vous-même :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops.html>

Soleil de cristal et oeuvres d' art de centre de coeur de Seylech (le choix et les commandes auprès de moi) : [http://seylech.ch/kunstwerke\\_de.php?gruppe=KS](http://seylech.ch/kunstwerke_de.php?gruppe=KS)



## d`autres conseils:

trouvez ici encore quelques conseils / liens qui peuvent être utiles.....

Pour tous, qui veulent utiliser les étoiles et le temps pour faire soutenir positivement ses activités, ici le lien pour les jours astrologiques favorables (gratuitement chaque mois) :

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/dates-favorables-astrologiques.html>

Et qui aime lire des autres articles intéressantes (en allemand), voici le „Erfolgs-blog“ de l'école suisse de Feng Shui/Sarnen OW: <http://www.feng-shui-schule.ch/blog/category/feng-shui-blog/>

A présent, je voudrais fermer - bien à contre-coeur - ce Newsletter d'hiver et je me réjouis de vous retrouver pour la prochaine lettre d'énergie du printemps 21 mars 2013. J'espère vous aussi.

Je vous laisse maintenant entièrement à vos idées. Peut-être cette lettre était votre lecture du soir et vous vous glisserez maintenant dans vos coussins avec un beau rêve? Ou vous vous trouvez justement sur le canapé avec un thé de menthe, un chocolat chaud, un jus chaud de sureau noir épicé ou même un bon vin chaud? **En tous cas, je vous souhaite du coeur qu'avez votre beau temps-ci.**

## Soins de la personnalité

Si tout le monde reconnaît le beau comme le beau, le laid va avec.  
Si chacun reconnaît le bien comme bon, on marque aussi le mal.

Votre Ursula



Bonnes fêtes de fin d'année et un  
merveilleux départ pour 2013!



### **Soirées d'info et conférences à Bulle, Château-d'Oex, Genève et Lutry:**

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/news/conferences.html>

### **Cours (français/Lutry VD) et infos:**

#### **Workshop I - cours de weekend et modules Feng Shui pour maison et appartement** (cours d'initiation & connaissances de base)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-de-base/workshop-1-maison-appartement.html>

#### **Lecture de visages I** (reconnaître ses potentiels)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/lecture-de-visages-1.html>

#### **Médiumnité I** (développer votre intuition naturelle)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/mediumnite1.html>

#### **Faire de l'ordre** (Space Clearing)

<http://fengshui-ursulabogatzki.ch/fr/cours-workshops/cours-avances/faire-de-lordre-dans-la-maison-et-dans-votre-vie.html>

sources:

Wikipedia, Daniel Kohler, Dr. Karin Stalzer (santé&recette), Daniel Kohler (purifications), divers articles pris sur gutefrage.net / traductions: Ursula Bogatzki