

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 1 – NUMÉRO 8 – AOÛT 2006

« Le secret de la
santé pour le corps et
l'esprit n'est pas de
s'endeuiller du passé,
ou de s'inquiéter pour
le futur, mais de vivre
le moment présent
sagement et
honnêtement. »

- **Buddha**

[Visitez un sondage
à remplir pour les
femmes](#)
Et
[les hommes](#)

Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, je vous avais annoncé une surprise; je vous invite à un voyage intérieur à vous-même afin de réfléchir à ce que peut représenter le mois d'août.

Notre continent nord-américain est habitué depuis fort longtemps à voir le mois d'août nous présenter l'été qui tire à sa fin; ce sont les préparatifs pour le retour aux écoles et collèges qui reprennent la place, laissant ainsi moins de place aux douceurs de la chaleur et du soleil plein feu (du moins dans notre coin nordique).

Si vous êtes mère d'une jeune famille, vous savez très bien tout ce que cela implique à vous mobiliser pour vous occuper de préparatifs de toutes sortes pour les enfants. Si vous êtes une femme de carrière, là aussi s'entame toute une panoplie de réorganisations de toutes sortes. Un peu comme si la tâche changeait de couleur une fois que les vacances estivales ont pris fin.

Mais allons donc voir une symbolique différente.

Le chiffre 8, qui dénote aussi le mois d'août, est un chiffre qui symbolise l'abondance, la prospérité. Pour tous ceux qui ont ensemencé au printemps, ils espèrent bien voir leurs efforts remboursés au centuple.

C'est le temps des dernières récoltes qui font que les marchés de légumes sont tellement beaux à visiter; c'est un moment où les yeux se ravissent des couleurs, des odeurs et des saveurs tant attendues de tous ces végétaux qui ont mis tout l'été à mûrir et nous procurer des moments délectables pour tous les sens.

Ce chiffre est aussi significatif de l'équilibre! Ce qui est au dessus est aussi au dessous. Mais, si je vous offrais de vous balader dans une parcelle de votre intimité et de vous offrir de visiter ce que le mois d'août signifie pour vous; qu'est-ce que vous trouveriez?

Y-a-t'il une date anniversaire d'un quelconque événement dans votre passé qui fait en sorte que le mois d'août vous entraîne ailleurs que dans la joie d'avoir savouré toutes les chaleurs et les rayons enflammés du soleil?

Comment réagissez-vous à l'arrivée de ce mois? Quelles pensées meublent votre conscient et votre inconscient?

Qu'avez-vous fait cet été qui pourrait faire en sorte que le mois d'août soit différent des années précédentes?

Vous êtes-vous permise des moments de loisirs qui vous ont remplies de bonnes et belles pensées faisant ainsi que vous continuerez de récolter les bienfaits jusqu'aux

- **Université Yale**
Recherche sur le SPM
Voir le lien en bas de
page

[Vous pouvez écouter](#)
[une entrevue de](#)
[Pauline avec Diane](#)
[Bouffard au 93.3](#)

jours les plus raccourcis de décembre?

Bref, si vous vous étiez accordée des gestes qui sortent des sentiers battus dans ce mois d'août, qu'est-ce que vous auriez pu faire afin de créer un destin différent? Le chiffre 8 signifie aussi la sagesse et l'infini.

Quels simples gestes désirez-vous commencer aujourd'hui qui pourraient créer des répercussions plus sages à l'infini?

Je vous laisse sur ces propos et vous invite à me partager vos trouvailles et surtout... ce que vous déciderez d'en faire pour l'été prochain.

Comme surprise supplémentaire, si vous ne le savez déjà, la planète terre sera comblée d'une visite qui ne s'est pas produite depuis plus de 5000 ans dit-on.

La planète Mars paraîtra aussi grosse que la pleine lune - à l'oeil nu. Mars sera facile à repérer. Au début d'août, elle se lèvera à l'est à 10h00 p.m. et atteindra son azimut vers 3h00 a.m. La rencontre sera à son apogée le 27 août lorsque Mars ne sera qu'à 34,649,589 milles de la Terre et sera l'objet le plus brillant (à côté de la lune) dans le ciel de la nuit.

Vous pourrez être aussi intéressées à lire ce que l'Astrologie en pense pour ne faire mention que de quelques qualités:

(Note : je ne suis aucunement experte en la matière)

« Il est important de noter que l'énergie de Mars peut être aussi bien constructrice que destructrice! Le Dieu de la guerre des anciens temps, Mars peut être violemment brutale. Même si cette énergie s'échappe de Mars pour nous influencer, il nous appartient d'utiliser cette force pour le meilleur de nous-mêmes et de nos idéaux. L'ambition, l'énergie bien campée et les accomplissements sont inhérents à la nature de Mars. »

Alors, comblez votre vue de cette visite que Mars nous fera et réfléchissez quelle symbolique cet événement pourrait avoir dans la vie des habitants de notre Mère Terre.

Je vous souhaite une fin d'été encore remplie de bonheurs quotidiens et de décisions de vivre le plus possible le moment présent, car c'est encore ce qu'il y a de plus certain dans chacune de nos vies.

LE MOIS PROCHAIN : Les jeunes mères qui allaitent et leurs SPM.

[P.S. Invitez vos amies \(femmes et hommes\) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.](#)

Chaleureusement vôtre :

Pauline Houle –

Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

[Article sur le SPM - Femmes en Santé.com](#)

P.S. Une dernière surprise à essayer qui peut encore se déguster le reste de l'été :

Cette recette vient de :

<http://www.thedenverchannel.com/health/9551835/detail.html?rss=den&psp=health>

Il semblerait que cette concoction peut aider le SPM.

Recette :

Dans un mélangeur, incorporez les ingrédients suivants:

- 1 tasse de breuvage de soja au chocolat
- 1/2 tasse de sorbet au chocolat
- 1/2 tasse de tofu 'soyeux' bien refroidi
- 1 banane en morceaux
- 1 c.à thé de poudre de graine de lin
- 4 feuilles de menthe fraîches
- Combinez le tout, et mélanger jusqu'à consistance souhaitée.

Le Journal de la Santé des Femmes suggère que ces ingrédients ont fait leur preuve d'aider les symptômes prémenstruels.

Bon Breuvage!