

Aurélia MONACO

SENSITIVE COACHING & REIKI

OPEN
YOUR
MIND

SENSIBILITÉ
INTUITION
ÉNERGIE
MOUVEMENT
CRÉATION
PERCEPTION

Aurélia MONACO

SENSITIVE COACHING & REIKI

Qui est Aurélia Monaco dans l'instant ?

Je suis une femme de 36 ans qui est bien plus proche de son être profond qu'il y a quelques années, ce qui induit le développement d'une activité qui me ressemble de plus en plus, autour du ressenti, de l'amour, du beau, avec une dimension intuitive que je porte en moi.

J'ai été avocate par manque de conscience de moi-même mais également par un besoin de structure et de cadre. J'ai suivi une amie vers des études qui me paraissaient sérieuses mais qui ne me ressemblaient pas, ce que je découvre a posteriori. À l'époque, je n'avais pas compris que les études allaient m'amener à un travail (éclat de rire). J'aime apprendre, étudier, lire, donc ça me plaisait, sans projeter ce vers quoi cela m'amenait !

Mon équilibre se trouve dans le fait de retranscrire mes connaissances et expériences par un processus totalement intuitif, car lorsque je suis le flow du moment, sans structure imposée, c'est là que tout se passe. Et c'est ce qui permet la réalisation de l'autre.

Quelle est ton œuvre ?

Je dirais dans une certaine mesure que j'ai réussi à mettre avec des mots et des propositions ce que je ressens à l'intérieur de moi : j'ai posé mes connexions, ma sensibilité, mes rêves, tout ce qui est difficile à verbaliser... Mon univers ! Au travers de mon approche, mes textes, mon art, mes accompagnements sont devenus organiques et plus « palpables ». J'y ai intégré la photo-thérapie et je sens que ce n'est qu'un début d'exploration...

Je crée en connexion avec mon moi profond, ce qui me permet de transmettre à mes clients avec authenticité et sincérité. J'ai compris que j'ai la responsabilité d'ouvrir aux autres ce que je porte en moi sans chercher à rentrer dans des cases. C'est un challenge de tous les jours de rester dans mon alignement, car je suis encore tentée de faire ce que l'on « attend » de moi, ce qui est très lié à ma peur de manquer...

INSPIRATION

Qu'est-ce qui a inspiré et inspire Aurélia ?

Ce qui m'inspire c'est le soleil, la joie, la nature, les fleurs, la mer, le vivant.

Je fais aussi un lien profond entre les moments qui ont été douloureux et ma capacité à être inspirée : durant mon enfance, je gardais tout ce que je ressentais, je n'exprimais rien, ni verbalement, ni physiquement, ni par le mouvement qui est pourtant si important pour moi. Je ne m'autorisais à être « moi » qu'avec ma grand-mère, avec qui je dansais, riais...

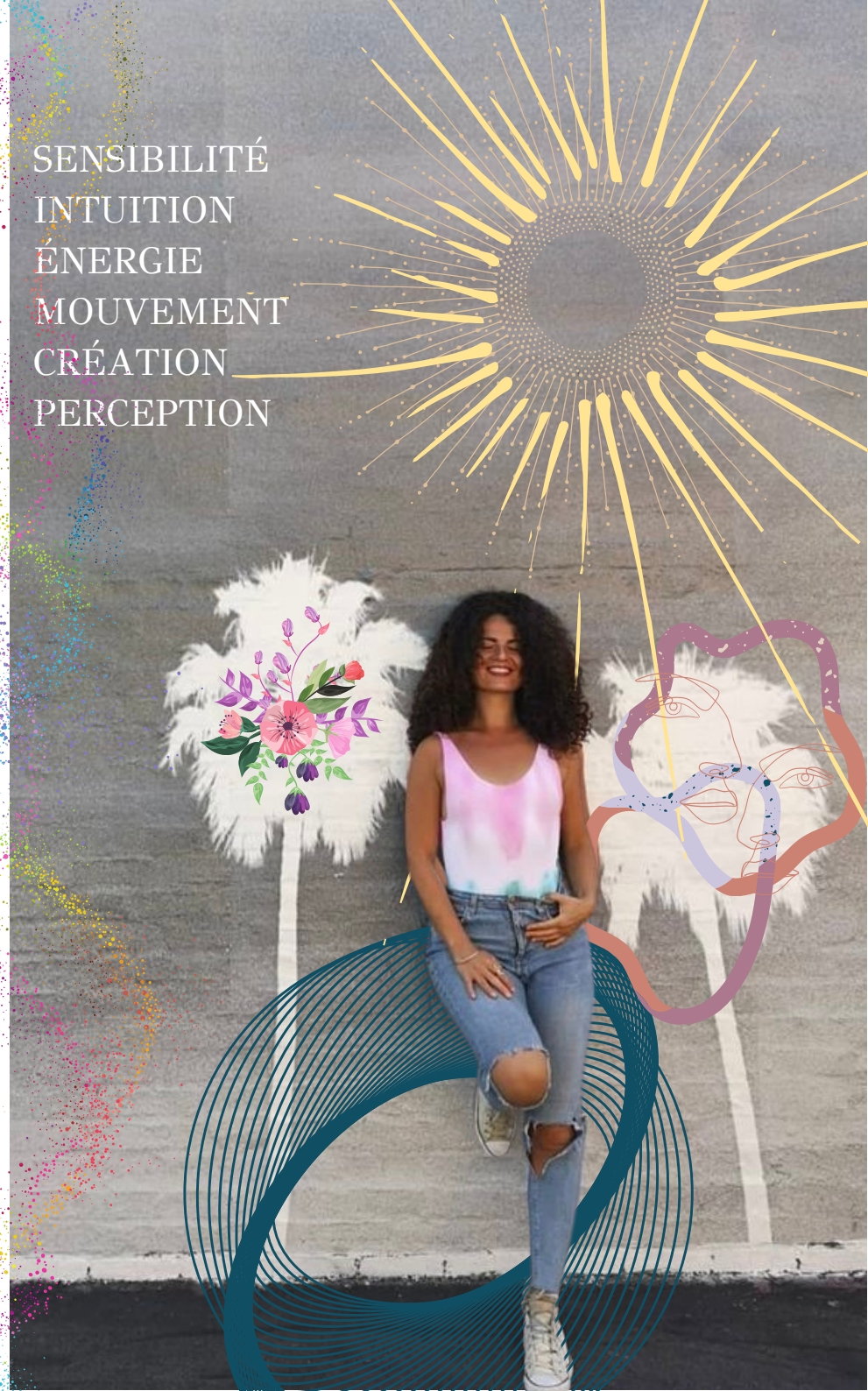
Finalement j'ai toujours dansé naturellement, mais de façon confidentielle, sans oser. J'ai donc accumulé toute ma solitude et ma peine durant de nombreuses années, mais j'ai compris que c'est ce qui fait ma force aujourd'hui. Le fait de garder toutes ces émotions en moi m'a permis de créer un monde intérieur très riche, rempli de rêves et de sensibilité au travers de ma marque Ici & Higher. J'exprimais à l'intérieur ce que je ne montrais pas à l'extérieur. J'ai développé mon imagination, mon intuition, mon empathie et toute ma sensibilité, ce qui me permet aujourd'hui de capter toute la richesse de l'autre.

Grâce à cela, je peux être inspirée par des mots, des échanges, des personnalités, des lieux, des photos, et par la musique car j'en ressors et ressens tout ce qui ne se voit pas mais a été exprimé à travers eux.

Quel environnement te construis-tu pour maintenir ton niveau d'inspiration ?

Depuis que je suis à mon compte, je respecte plus ma sensibilité : je m'autorise beaucoup de moments de solitude pour me recharger. Je me connecte très facilement à l'énergie des autres, j'ai donc besoin d'être seule très souvent. Dès le matin, je fais des choses pour moi : méditation, lecture... Je prends soin de mon intérieur car j'ai besoin d'harmonie autour de moi pour me sentir bien. Je prends le temps de faire à manger, créer, nourrir mes sens. Toutes ces actions sont très importantes pour moi car cela permet de calmer l'hyperstimulation qui est naturelle chez moi. En faisant des choses qui nourrissent mon énergie, qui me procurent de la joie par du temps avec moi-même, je suis dans mon équilibre.

SENSIBILITÉ
INTUITION
ÉNERGIE
MOUVEMENT
CRÉATION
PERCEPTION



J'utilise également la musique dans tous les moments, c'est un deuxième silence indispensable pour faire remonter mon énergie.

Et s'il n'y avait qu'une seule chose pour m'inspirer... je dirais la nature, son spectacle si parfaitement imparfait, ses couleurs, ses odeurs, sa variété. Je suis très connectée au soleil et à la végétation.

TRANSMISSION

Quels sont tes sujets sensibles, tes sujets de fond, tes évidences ?

L'Hypersensibilité et l'hypersensorialité car elles me représentent. Je les décris par ce ressenti aigu, intense, fort de certaines ambiances, mots, émotions. Par le fait d'être fortement touchée par des détails parfois (un regard, un moment, des choses invisibles pour les autres) au niveau de tous mes sens; voire ressentir l'impalpable.

Sur quels sujets il est important pour toi d'être une source d'inspiration pour les autres ?

***L'acceptation de soi** : l'incarnation de qui on est réellement, sans se travestir, sans se contorsionner pour rentrer dans des moules. Mais cela passe tout d'abord par le fait de savoir qui on est, ce qui est un magnifique prélude quand on se l'octroie.

***Faire ce que je dis, dire ce que je fais** : ne pas avoir de dissonances entre qui je suis et ce que je fais pour encourager d'autres personnes à suivre ce chemin d'épanouissement et de réalisation. Valoriser son soi profond sans concession.

LE MOT qui décrit ta démarche : l'**Amour de soi**, le fait de faire honneur à la vie dans toutes ses dimensions.

LE CONSEIL inspirant que tu aurais aimé recevoir enfant ?

Écoute-toi, ou plutôt « entends-toi », car je m'écoutais mais je ne m'entendais pas. J'aurais aimé qu'on me dise : « **ce que tu ressens a de l'importance, les autres ne savent pas mieux que toi. Prends le temps de t'écouter... et de vivre à ta fréquence** ».

CONTRIBUTION

À quel moment as-tu la sensation de contribuer, de faire ta part ?

Quand je vois mes clients prendre conscience de quelque chose avec une lumière incroyable. Quand je filme une femme, que je vois sa beauté intérieure puis qu'elle regarde la vidéo et dit « c'est moi ça ? » !

Quand mes clients voient clairement en une fraction de seconde qu'ils n'étaient pas sur le bon chemin, qu'ils se mentaient à eux-mêmes, qu'ils ne suivaient pas leur voie / voix. J'ai eu ce déclic lors d'un atelier sur l'estime de soi ; j'ai réalisé que lorsque j'exprimais mes connaissances, cela apportait beaucoup. Voir que ce que je vis et j'expérimente est une clé pour quelqu'un d'autre. Et c'est quelque chose d'incroyable pour moi. Il n'est pas évident de mesurer son impact, mais les expressions sensibles et les mots posés par la suite sont des retours qui m'encouragent chaque jour à continuer !

C'est tout le challenge de voir que ce qui est « évident » pour soi ne l'est pas du tout pour l'autre et que c'est justement par cette subtilité que l'on apporte le plus. J'ai appris à ne pas me censurer car c'est à ce moment-là que je contribue le plus auprès des autres.

Quel est l'outil de transmission dont tu es la plus fière aujourd'hui ?

Ma sensibilité est le mouvement par la danse : je n'ai jamais pris de cours, je me suis toujours sentie moins bonne que les autres... mais dès que je danse, les gens me font des retours magnifiques car cela les connecte à leur joie ; ils ont alors eux aussi l'envie de se mettre en mouvement. Je suis également très sensible au visuel : je réalise des vidéos en m'attachant à la beauté de chacune de mes clientes.

J'exprime mes perceptions subtiles en filmant et photographiant ce que je sens à travers la connexion créée dans mes accompagnements. Je mêle échanges, séances de proto-thérapie, travaux d'écriture... une création d'ode à elles-mêmes.

Ce qui résonne le plus pour moi se résume finalement par tout ce qui est non verbal. C'est ce qui m'a amené à intégrer la création à l'échange verbal dans une forme d'équilibre énergétique.

Dans ton imagination, quel serait le point ultime de ta contribution ?

J'allais dire l'écriture d'un livre, mais je vais répondre très intuitivement **un film de poésie visuelle**. Quelque chose qui raconte tout ce que je vis et ressens et qui permet aux autres d'expérimenter leur sensibilité.

Si tu ne devais parler que d'une seule personne qui t'a inspirée ?

La personne qui me vient est Saliha : c'est une thérapeute que j'ai rencontrée « par hasard » car une amie m'a envoyée à sa place à son soin où elle ne pouvait pas aller. Le soin est devenu anecdotique et elle m'a transmis des choses puissantes sur moi, cela crée un lien entre nous. Je la trouve charismatique et apaisante.

Je pense qu'elle m'a inspirée sans que je ne m'en rende compte : **en résonance, elle m'a amené à m'exprimer telle que je suis**, avec beaucoup de chaleur humaine, de légèreté, et d'amour envers moi même, telle qu'elle le fait elle-même.

Quel est ton mot de la fin ?

Autorisez-vous à vous découvrir vous-même, écoutez vos ressentis et suivez-lez !

Lorsque l'on ressent ce petit frisson qui nous dit qu'il y a peut-être autre chose pour nous, n'hésitons pas à aller voir ce qui se cache derrière : c'est généralement là que la magie opère ! Une fois qu'on y a accès, continuez à l'entretenir et à y revenir car l'extérieur peut en permanence nous solliciter pour autre chose. C'est comme une danse; celle de revenir à son Centre.

Aurélia MONACO
SENSITIVE COACHING & REIKI

Ici & Higher