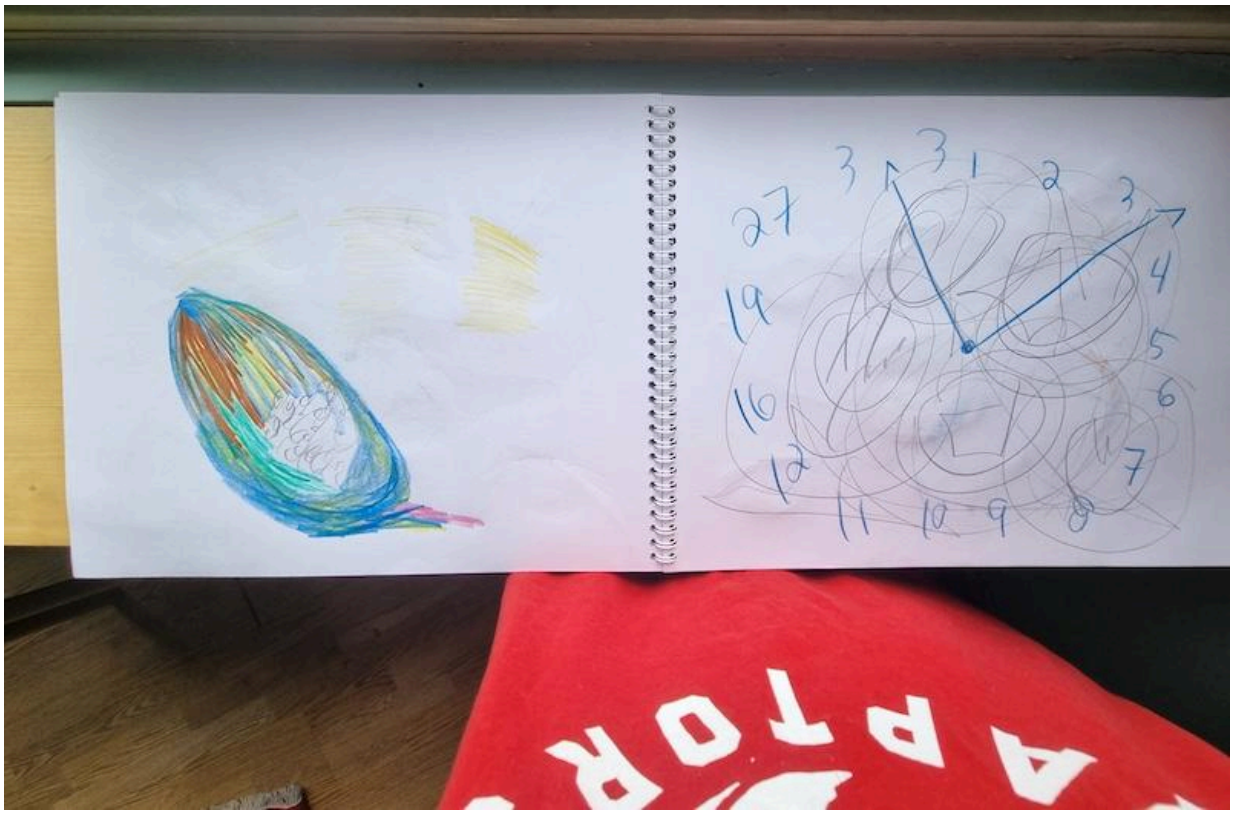
🅾️ 🅲️ 🆃️ 🅾️ 🅱️ 🆁️ 🅴️

2️⃣ 0️⃣ 2️⃣ 6️⃣



🅼️ 🅾️ 🅽️ 🆃️ 🆁️ 🅴️ 🅰️ 🅻️

🅰️ 🆄️ 🆇️ 🅵️ 🅴️ 🆄️ 🅸️ 🅻️ 🅻️ 🅴️ 🆂️

🅴️ 🅽️ 🅵️ 🅴️ 🆄️

(tu sais sûrement déjà tout ça et je ne suis vrmt pas la seule, mais :

bonsoir, moi c'est éli, 32 ans, montréalaise qui kiffe

aussi bcp paris (espresso simple et essai au sol devant le canal saint-martin).

j'ai enlevé instagram en mars 2025

pour me discipliner, avec un engagement envers moi-même : pondre

une infolettre mensuelle. partager des ressources, des créations et des idées,

un mini peu plus loin de la game parfois

drainante des likes, des vidéos étourdissantes et des comparaisons.

comme un trentième rappel que ton chemin doit avoir du sens

avant tout pour toi-même. que ton attention et ton énergie sont des élixirs.

que ta vie se déploie vertigineusement à travers des

milliards d'intuitions quotidiennes. que la situation systémique globale est désastreuse,

injuste et tordue, et qu'à chaque micro-tentative d'alignement avec

ce que tu veux pour toi et le monde, tu inspires.)

routines du mois

à chaque jour :

- lecture - 20 à 30 min

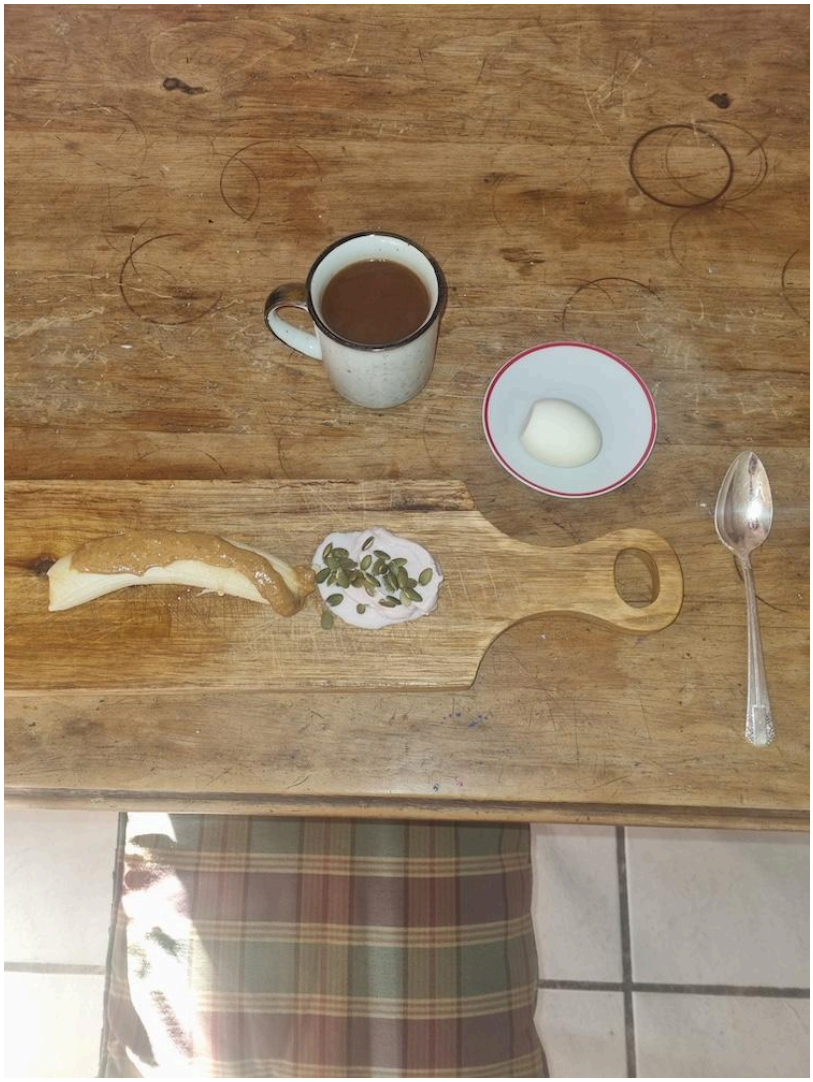
- écriture 20 min et 1h à partir de novembre ouf

- dessin 15 à 20 min en écoutant une vidéo de abraham hicks

- 3 ou 4 tours de bloc (en crocs)

- une carte de tarot chaque matin

- café instantané bio



dej

citation du mois

« elles dormaient à six ensemble, et leurs pipis

se mélangeaient dans la nuit car elles mouillaient leur lit,

chacune perdue dans ses rêves de chips et de bonbons. »

l'œil *le plus bleu*, toni morrison (traduit de l'anglais par Jean Guiloineau)



découvertes

lectures du mois

1. pour britney, louise chennevière

VIF - STYLE UNIQUE - PÉPITES D'IDÉES



2. [l'oeil le plus bleu, toni morrison]

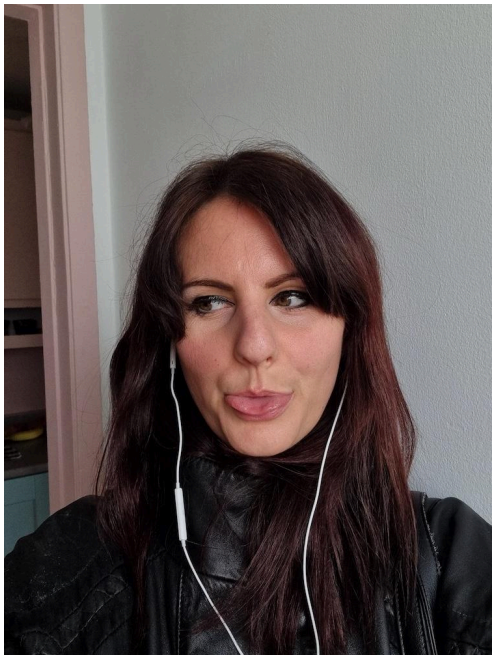


CHAQUE PARAGRAPHE, UNE BÉNÉDICTION

théâtre

nécessaire, beau

[trou noir, joe jack and john, à la maison de la culture du plateau mont-royal]



cinéma et télé

1. un renversement, amélie hardy trop fort

2.

La hija del condor (La fille du condor) - Alvaro Olmos Torrico

le lifestyle de la vie en montagne wowww trop intéressant

3.

Vainilla de Mayra Hermosillo MAGNIFIQUE

4. portes à tout prix, documentaire must see par Enquête À VOIR !!!

5. saison 1 d'avant le crash mood



lieux

1. découvrir des dizaines d'odeurs fascinantes et envoûtantes ici

ogilvy

et là

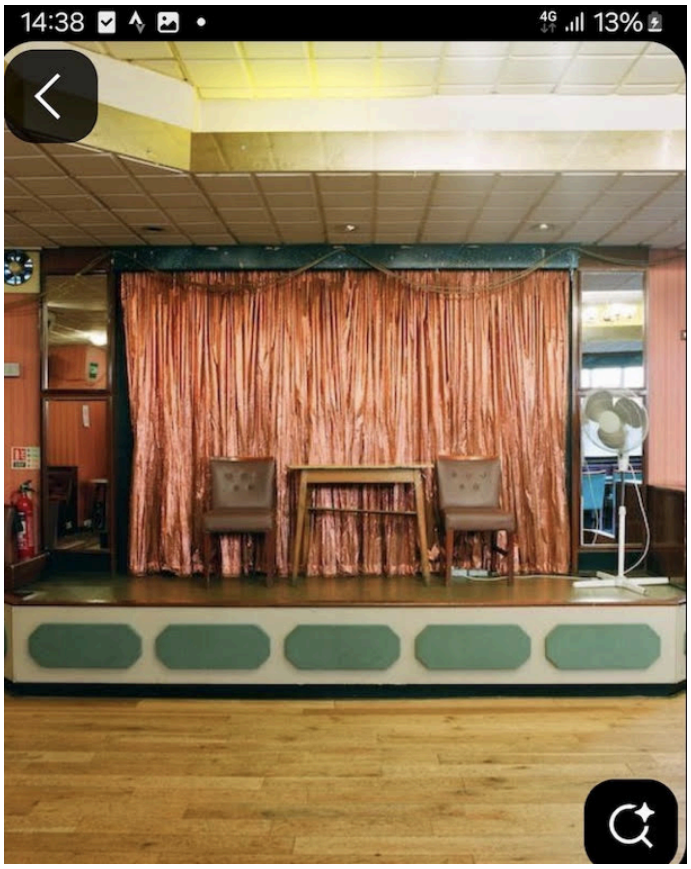
https://hparfums.com/fr

2. meilleurs desserts avec steph, au bar saint-denis



moodboard d'octobre

https://pin.it/1fgbWBnCB





10 km avec la belle mission bougebouge

(sos je n'avais pas capté que le circuit était plein de côtes)

mot de pépélou

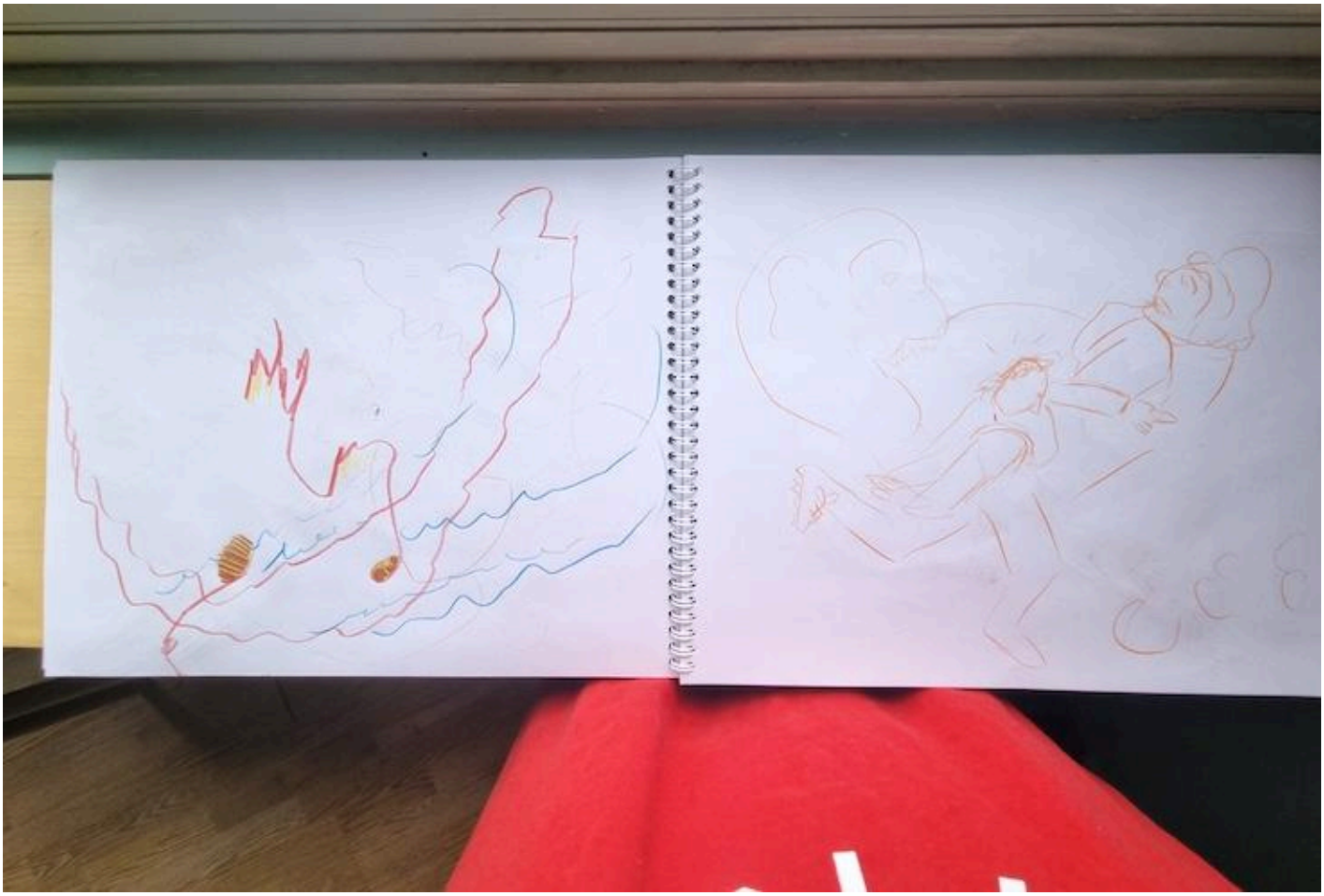


ma digestion va mieux

conclusion

rester soi pardonner et demander pardon se détacher du résultat juste créer juste suivre le happy path juste

se pardonner juste créer créer que ça sorte que ça se déploît



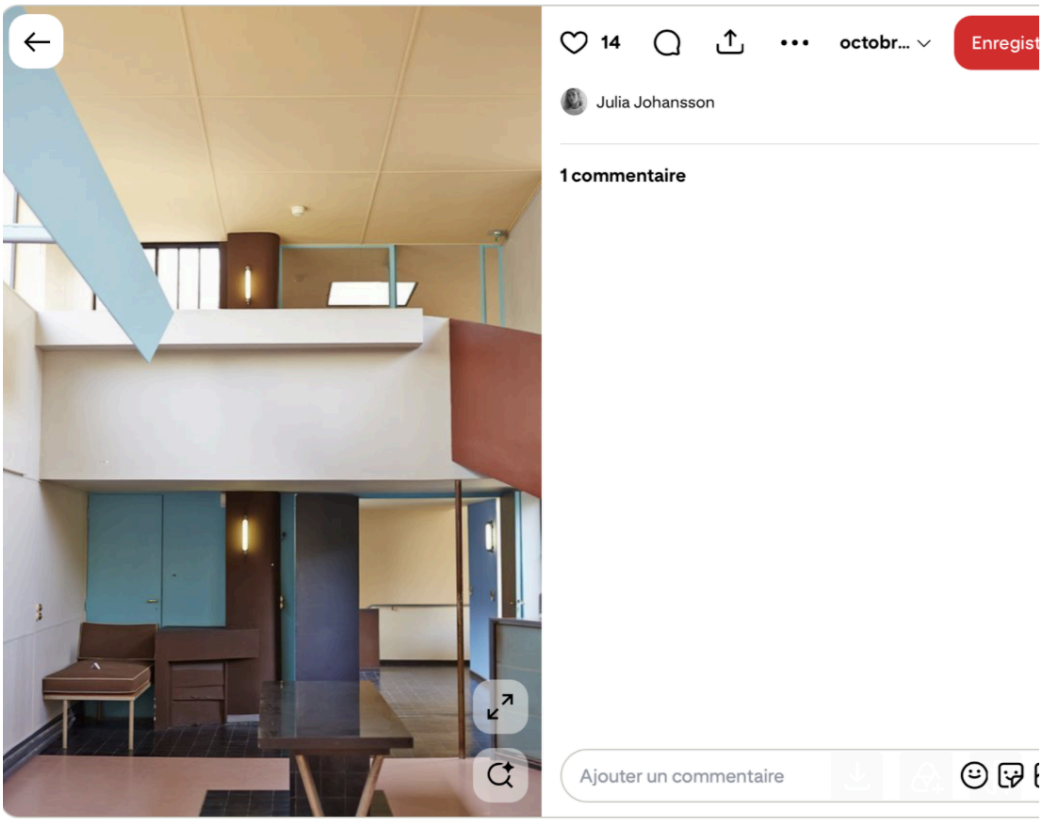
spontanément,

j'offre aussi un service pour les 2 prochaines semaines

de peinture d'une de tes petites pièces dans cette vibe-là

qui a inspiré mon appart multicolore

(minimum 4 couleurs, découpage et détails)



à bientôt,

élisabeth berge

montréal / paris

elisabethberge.ca