

Changez de voie...
Suivez la route de l'être
et du mieux-être



Ce soir j'aimerais que vous sortiez avec ces 3 points essentiels pour votre mieux-être :

1. Plus de clarté sur la voie de l'être et du mieux-être
2. Un plan d'actions pour faire évoluer votre être vers un plus grand mieux-être
3. Une énergie, un enthousiasme à mettre en place ces actions à partir de ce soir

Ce soir nous verrons:

- comment nous nous coupons de notre mieux-être
- comment nous reconnecter au mieux-être et à notre être
- une pratique pour se reconnecter au mieux-être et à l'être
- une invitation à aller plus loin avec moi et avec un cercle « Être et Mieux-être »



Spiritualité



Financier



Physique



Professionnel



Relationnel

4 façons de s'abandonner

- Être dans sa tête
- Se juger, être dur avec soi
- Dépendances
- Rendre les autres responsables
pour ce que je ressens

D'où viens ces comportements

Nous nous traitons de la manière
qu'on nous a traité

Les conséquences

Le cœur s'est fermé...
et nous avons perdu contact avec
nous, les autres et la vie

La fermeture

À cause des ressentis inconfortables
pour nous et des comportements
inconfortables pour les autres

INSÉCURITÉ à être SOI
amène à se créer une armure

La protection nous rétrécit

Lorsque nous sentons le besoin de nous protéger en ne ressentant pas, notre énergie s'alourdit et nous perdons notre joie d'être

Se protéger en rejetant le blâme à l'extérieur

Votre fréquence vibratoire s'affaiblit lorsque vous évitez d'assumer la responsabilité de ce que vous ressentez et comment vous agissez

Les dépendances nous volent notre
connexion avec nos ressentis

Votre fréquence vibratoire s'affaiblit
lorsque vous êtes dans vos dépendances:
nourriture, alcool, caféine, sucre, tabac,
électronique, sexe, achats compulsifs, ...

Comment retrouver contact avec le
mieux-être et son être

C'est un processus pas une
recette pour en finir avec nos
inconforts

OFFRE EXCLUSIVE

C'est un processus pas une
recette pour en finir avec nos
inconforts

L'amour de soi et le don de soi

Lorsque nous nous aimons et sommes dans le don de soi notre être est reconnu et le mieux-être apparaît dans toutes nos relations qui deviennent nourrissantes

Être aux commandes et ne plus subir

Lorsque nous assumons la
responsabilité pour ce que nous
ressentons nous retrouvons notre
courage de changer les choses

La vie deviens un jeu

Lorsque nous sommes en contact
avec notre grandeur d'être nous
ressentons de la joie et de la
légèreté et qui nous fait
dédramatiser chaque situation parce
que nous en rions

La vie devient un jeu

Lorsque nous sommes en contact avec notre grandeur d'être nous ressentons de la joie et de la légèreté et qui nous fait dédramatiser chaque situation parce que nous en rions

Le processus

Nécessite recontacter nos ressentis
sans jugement pour nous ouvrir à
notre valeur et à l'amour de soi et
pour pouvoir s'ouvrir avec confiance
aux autres à travers nos relations

Exploration

De nos ressentis, de nos jugements,
nos croyances, nos aspirations et
nos peurs à les actualiser pour
entrer dans le courage d'Être SOI

Entraînement en 6 étapes

1. **S'ouvrir** et accueillir ses ressentis.
2. **Amour bienveillant** et non-jugement sur ce que je ressens.
3. **Se rassurer**: tout est OK, même les jugements et les croyances que nous observons.
4. **Écouter** notre sagesse intérieure pour connecter à ce que nous voulons
5. **Action inspirée** pour agrandir son registre de vivance
6. **Ressentir à nouveau** l'impact de l'action prise

PRATIQUE GUIDÉE

CERCLE ÊTRE ET MIEUX-ÊTRE



Spiritualité



Financier



Physique



Professionnel



Relationnel

EN PLEINE CONSCIENCE

INVITATION À ALLER PLUS LOIN

En groupe:

Cowansville – Pointe-des-Cascades - Montréal

En ligne:

Sur semaine

à partir du 9 février prochain

info@etre-mieux-etre.com

**COPIEZ CE LIEN
POUR VOUS INSCRIRE**

<http://url-ici.info/atelier>