

«CRÉER SA VIE AVEC SCÉNERGIE»

Programme de développement personnel et spirituel

AVRIL 2010

ÉDITION # 6



UN
CHEMINEMENT
CRÉATIF ET
SPIRITUEL
UNIQUE

CE MOIS-CI DANS MA VIE...

Le bonheur est le résultat d'un mûrissement intérieur. Il dépend de nous seul au prix d'un travail patient, poursuivi de jour en jour.

Le bonheur se construit, ce qui exige de l'effort et du temps.

Dans les quelques lignes qui suivent, nous vous proposons un exercice très simple pouvant vous aider à cultiver les pensées qui alimentent le bonheur.

Comme nous sommes au printemps, nous allons vraiment nous inspirer de la saison pour cet exercice.

Aussitôt que les beaux jours s'annoncent, nous entamons le nettoyage (du corps, de la maison, du parterre, des garde-robe, des plates-bandes...) pour ensuite rafraîchir (avec de la peinture, de nouvelles décorations, des habitudes alimentaires plus saines, des fleurs...).

Il est important de faire de même avec nos pensées et notre ressenti. Alors, voici ce que nous vous proposons de faire pendant 40 jours :

* Réservez 10 minutes par jour pour écrire sur papier, à la main, vos idées, pensées et croyances négatives. Vous pouvez les répéter à chaque jour si elles sont tenaces.

* Vous déchirez ou brûlez cette feuille

* Sur une nouvelle feuille, inscrivez toutes les pensées et croyances positives avec lesquelles vous voulez désormais vivre pour cultiver « votre bonheur ».

* N'utilisez pas votre ordinateur mais bien votre crayon et une feuille de papier.

* Conservez pour vous les « 40 feuilles de bonheur ». Gardez-les précieusement.

* Regardez le résultat à la fin des 40 jours et écrivez-nous pour nous faire

« À long terme, le bonheur et le malheur sont donc une manière d'être ou un art de vivre »

(Mathieu Ricard)

part des magnifiques changements qui seront désormais présents dans vos vies!

Un centre thérapeutique pour
l'individu, la famille et l'entreprise.

514.331.7031
www.scenergie.net, scenergie@sympatico.ca