

«CRÉER SA VIE AVEC SCÉNERGIE»

Programme de développement personnel et spirituel

FÉVRIER 2010

ÉDITION # 5



UN
CHEMINEMENT
CRÉATIF ET
SPIRITUEL
UNIQUE

CE MOIS-CI DANS MA VIE...

Honnêteté!

Réfléchissons ensemble sur cette valeur!

À quoi pensez-vous en l'évoquant? La majorité répondront: à des transactions financières honnêtes que ce soit pour un bien ou un service. D'autres: dire la vérité quand on me pose une question.

Satya (en sanskrit) ou honnêteté, possède un sens beaucoup plus profond, celui d'être en accord avec soi dans ses pensées, ses paroles et ses actions.

Il faut entendre dans la pratique: s'approprier ses émotions, une communication honnête, s'affirmer, donner un feedback constructif, pardonner,

ne pas juger et laisser tomber les masques.

Cette valeur est également compromise quand: je me nourris n'importe comment; je ne fournis pas à mon corps l'exercice et le sommeil nécessaire; je me laisse aller à mes pensées négatives sans y mettre un stop; je juge l'autre (verbalement ou non); je compte sur l'autre pour me sortir de ma torpeur ou de ma négativité (honnêteté envers l'autre)

Hum! Pouvons-nous prétendre être aussi honnêtes que nous le pensions? C'est le temps d'élargir votre conscience face à Satya!

Bonne réflexion!

P.S. Pour ceux et celles qui ont besoin d'une fin de semaine de tranquillité (et d'honnêteté),

Pour être vrai, il faut d'abord être honnête envers soi-même!

Voilà un exercice à intégrer quotidiennement à sa pratique spirituelle.

inscrivez-vous auprès de Lise pour le w.e. de yoga à l'Ermitage les 5-6-7 mars prochains.