

# «CRÉER SA VIE AVEC SCÉNERGIE»

## Programme de développement personnel et spirituel

JANVIER 2010

ÉDITION # 4



UN  
CHEMINEMENT  
CRÉATIF ET  
SPIRITUEL  
UNIQUE

## CE MOIS-CI DANS MA VIE...

### Janvier 2010

**2010! Une nouvelle année déjà!**

**Tempus fugit! Comme le temps passe... et comme il passe vite nous vous proposons de vivre à fond cette année.**

**Elle est là remplie de promesses que vous pouvez cueillir... à la condition de savoir ce que vous désirez.**

**Alors, à vos crayons, il est temps de fixer vos objectifs. C'est le secret pour vous réaliser!**

**Faites une brève liste des secteurs de votre vie et inscrivez l'orientation que vous poursuivez.**

**Il faut que cet objectif soit appuyé sur une valeur qui vous est chère et prioritaire.**

**Par exemple: vous désirez perdre 10 livres. Quelle est la valeur fondamentale sur laquelle vous voulez vous appuyer? La santé!**

**Alors vous pourriez formuler votre objectif de la façon suivante: en 2010, par souci de me bâtir une santé florissante, je soigne mon alimentation et je fais de l'exercice de sorte que j'augmenterai ma masse musculaire.**

**Voilà qui est plus motivant que de penser «je dois perdre du poids».**

*«Terrible ou pas, difficile ou pas, ce qu'il y a de beau de noble, de religieux, de mystique, c'est d'être heureux!»*

**Arnaud Desjardins**

**Il ne vous reste plus qu'à déterminer les actions à prendre!**

**Bon début d'année!**

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

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