

# «CRÉER SA VIE AVEC SCÉNERGIE»

## Programme de développement personnel et spirituel

NOVEMBRE 2009

ÉDITION # 2



UN  
CHEMINEMENT  
CRÉATIF ET  
SPIRITUEL  
UNIQUE

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

### **Savoir où j'en suis, c'est savoir identifier les besoins que je ressens au fur et à mesure.**

Ce mois-ci nous avons abordé le grand univers des besoins et nous nous demandions comment vous permettre d'en faire un peu plus avec ce sujet.

Ce devrait être simple pourtant: besoin = réponse au besoin = satisfaction = sentiment de valeur et bonne estime de soi!

Malheureusement, il s'avère qu'avec le rythme effréné de la vie que nous menons c'est plutôt la liste des « il faut » qui mène nos

réactions. Invariablement, c'est la frustration!

Alors nous voulons vous proposer de commencer à vous poser la question « de quoi ai-je besoin » au moins 4 fois dans la journée ( au lever, au coucher et 2 autres fois dans la journée ).

Voici une liste des besoins:  
Amusez-vous!

**Respiration - Équilibre**

**Détente - Repos**

**Temps - Espace**

**Respect de soi - Connexion**

**Chaleur humaine - Contact**

**Compréhension - Tendresse**

**Communication - Échange**

**Répondre à ses propres besoins c'est devenir un parent aimant pour son enfant intérieur!**

**Distance - Écoute ...**

**Ne faites pas que les identifier, offrez-vous quelques douceurs!  
Bonne semaine. Lise et Jocelyne**

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

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