

The background features a gradient from dark blue at the top to light blue at the bottom. A decorative horizontal band with a wavy, scalloped edge is positioned in the upper half, containing ten small, light blue circles. The main text is centered below this band.

**Accepter de vieillir...**

[www.lesproductionsyvanpoirier.com](http://www.lesproductionsyvanpoirier.com)

# Pourquoi vieillit-on?

- **Nos cellules sont intoxiquées**
- **La maladie s'instaure et les petits bobos apparaissent**
- **L'oublie de prendre soin du corps**
- **La peur de vieillir**
- **Les insécurités sont plus grandes**
- **On se compare aux autres**
- **On pense que rendu à un certain âge, nous sommes inaptes pour faire telles ou telles choses**
- **On pense qu'il faut mourir en souffrant...**

# Les peurs...

- **Tomber malade**
- **Mourir**
- **Manquer de quoique ce soit**
- **Douter de vos capacités**
- **Que vous ne serez plus accepté par les autres...**
- **Un sentiment profond d'inutilité**
- **Dépression, angoisse, solitude, détresse, etc.**
- **Que personne ne viendra vous voir ou vous parler**

# Accepter les conséquences du vieillissement...

- **Pouvez-vous avoir accès à la Fontaine de Jouvence?**
- **Moins d'énergie**
- **Capacités physiques diminuées (5 sens)**
- **Capacités intellectuelles amoindries**
- **La vitesse d'exécution a changé son rythme**
- **Composer avec plus de temps**
- **Plus vulnérable aux malaises et aux maladies**

# **Ce qui est réapparaît lors du vieillissement?**

- **Vieilles blessures ou malaises non guéries**
- **La ménopause chez la femme**
- **L'andropause chez l'homme**
- **La peur du vieillissement est plus pathétique chez la femme :**
  - **traitement aux hormones, aux vitamines;**
  - **chirurgie esthétique;**
  - **crème à modeler, à lifter, à sculpter, à minceur, etc.**
- **Phobies (départ des enfants, décès des proches, aux incapacités physique psychologique, psychique, intellectuelle)**
- **Réaliser qu'il y a de plus en plus de gens que vous connaissez qui meurent**

# **Comment devrions-nous regarder la retraite?**

- **Re-Traiter sa vie**
- **Réaliser que vous pouvez enfin gérer, sans contraintes, votre propre agenda**
- **Continuer à faire des activités saines**
- **Se garder en forme**
- **Maximiser enfin la créativité que vous aviez mis de côté par manque de temps**
- **Faire du bénévolat ou vous trouver un travail à temps partiel (sans stress)**
- **Côtoyer des gens dynamiques comme vous**
- **Enseigner ce que vous possédez de plus précieux**
- **S'impliquer dans des projets d'envergure**
- **Ne jamais se laisser emporter par le fait que vous ne sentez pas accepté ou reconnu**

# Changer vos pensées...

- **Regarder la vie avec plus de confiance**
- **Ne pas craindre de communiquer vos expériences**
- **Ne jamais utiliser la morale; expliquer plutôt votre philosophie de vie**
- **Prendre quelqu'un sous votre aile**
- **S'adapter aux changements au lieu de maugréer**
- **Au lieu de critiquer pour rien, essayer de trouver des solutions pour corriger...**
- **Vous voir guéri avant de mourir**
- **Comprendre que la vie a pour but d'aimer, de guérir de nos peines, de la culpabilité, des doutes, etc.**

# Créativité...

- Lire
- Écrire votre propre biographie
- Faire de la peinture ou autres activités semblables
- Suivre des cours ou de la formation que vous rêviez
- Donner des conférences, exprimer votre sagesse
- Accompagner des gens malades ou en détresse
- Faire partie d'une chorale ou d'une institution de bienfaisance

# Activités...

- **Faire du sport de plein air**
- **Voyager**
- **Apprendre de nouvelles cultures**
- **Essayer de nouveaux mets**
- **Faire du bénévolat, impliquez-vous!**
- **Faites de la méditation, Yoga, Tai Chi, Chi Kong, etc.**
- **Il est possible que votre libido soit encore active, vous pouvez avoir des relations sexuelles, ce n'est guère péché!**

# **Une philosophie de vie ZEN...**

- **La spiritualité doit être vue sur un autre angle**
- **Accepter qu'il y a une parcelle intime de Dieu qui vit en vous**
- **Prier pour votre propre guérison avant de le faire pour autrui**
- **Reconnaître que vous avez effectué des erreurs et que vous vous pardonnez**
- **Croire avec FOI qu'il existe des plans supérieurs qui vous permettront de vivre dans d'autres dimensions après le décès**
- **Que la vie vous est donnée afin de transcender des épreuves mises sur votre route, afin de les guérir au meilleur de votre conscience**

# En couple...

- **C'est un moment privilégié de se comprendre, de s'accepter comme vous êtes tous les deux**
- **Faire des activités ensemble ou en parallèle**
- **Prendre le temps de découvrir en chacun des choses que vous n'aviez point réalisées de votre partenaire**
- **S'aimer, se choyer, se donner du temps pour communiquer vos sentiments**
- **Se pardonner mutuellement malgré les errances**
- **Éviter de se culpabiliser**
- **Avoir de la compassion pour son partenaire lors des maladies, etc.**
- **Si vous avez la capacité, continuez à avoir des relations sexuelles**

# Conscientiser...

- **La situation est incontournable**
- **Accepter que le corps se modifie**
- **La force et l'endurance s'amointrissent**
- **Que vous devez cesser de penser être rejeté ou abandonné**
- **Se rappeler que le temps sera long si vous êtes sédentaire**
- **Que les générations qui vous suivent ont besoin de vous**
- **Accepter de vieillir, c'est admettre que vous faites partie d'un processus biologiquement naturel, sans avoir le choix**
- **Que vous pouvez continuer à faire des choses sans les mêmes capacités qu'avant**

# **Vieillir en sagesse...** (1 de 2)

- **Apprendre que la sagesse s'amplifie**
- **Apprendre à canaliser ses énergies**
- **Apprendre à prendre soin de soi**
- **Apprendre à aimer et à être aimé**
- **Conscientiser que vous avez enfin le temps pour penser à VOUS**
- **Demeurer rebelle, mais avec plus de finesse**
- **Apprécier et vivre pleinement ce que la vie vous offre**

# **Vieillir en sagesse...** (2 de 2)

- **C'est vous accepter comme vous ÊTES**
- **Comprendre mieux les autres en étant davantage compatissant**
- **C'est enseigner ce que vous connaissez le mieux**
- **Ne jamais se décourager suite à la mort de quelqu'un, vivre le deuil avec sérénité**
- **Vivre au maximum le moment présent**
- **Mettre de la JOIE dans votre Cœur**



**Accepter de vieillir...**

[www.lesproductionsyvanpoirier.com](http://www.lesproductionsyvanpoirier.com)