



**Comment arriver au
BIEN-ÊTRE pour SOI afin
de le VIVRE en SOI... ?**



Objectif



L'objectif de cette conférence est de donner quelques pistes de solutions afin de créer une harmonie du bien-être de soi dans le but d'arriver à un bien-être en soi!



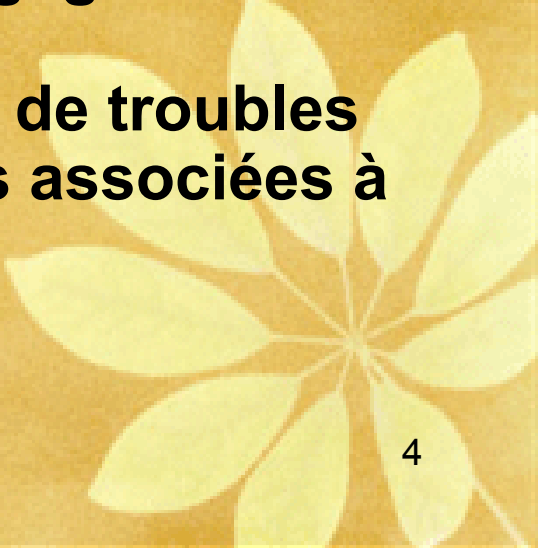
L'art d'être en santé...

Exprimez vos sentiments...

- **Les émotions et les sentiments refoulés, réprimés, finissent par vous rendre malade: troubles gastriques, ulcères, douleurs lombaires**
- **Avec le temps, la répression des sentiments favorise l'émergence d'un cancer**
- **Alors, se trouver une oreille attentive pour partager notre intimité, nos secrets, nos erreurs**
- **Le dialogue, la parole comme les mots sont de puissants remèdes et une excellente thérapie!**




Prenez des décisions...

- Une personne indécise demeure dans le doute, l'anxiété, le désespoir
 - L'indécision favorise l'accumulation de problèmes, de soucis et même d'agressions
 - L'histoire de l'humanité est basée sur la prise de décision
 - Décider, c'est savoir quand renoncer, quand perdre des avantages ou des valeurs pour en gagner de nouvelles
 - Les personnes indécises sont victimes de troubles ou de maladies gastriques, de douleurs associées à la nervosité et des problèmes de peau
- 



Trouvez des solutions...

- **Les personnes négatives ne trouvent point de solutions et grossissent les problèmes**
 - **Ils préfèrent se lamenter, se plaindre et s'installer dans le pessimisme**
 - **Une abeille est petite, mais elle produit une des plus délicieuses substances, le miel**
 - **Nous devenons ce que nous pensons...**
 - **Il est préférable d'allumer une allumette que de se plaindre de la noirceur**
 - **La pensée négative génère une énergie négative qui se transforme en maladie**
- 



Ne pas vivre en fonction des apparences...

- **Celui qui cache la réalité, fait semblant et veut toujours donner l'impression que tout va bien**
- **Il veut être perçu comme parfait, facile à vivre etc. tout en accumulant des tonnes de poids inutiles**
- **C'est comme une statue de bronze avec les pieds moulés dans la glaise**
- **Il n'y a rien de plus mauvais pour la santé que de vivre pour les apparences comme les facades**
- **Ce sont des gens avec beaucoup de vernis et peu de substance**
- **Leur destinée c'est la pharmacie, l'hôpital et la douleur**



Apprendre à accepter...

- **Celui qui cache la réalité, fait semblant et veut toujours donner l'impression que tout va bien**
- **Il veut être perçu comme parfait, facile à vivre etc., tout en accumulant des tonnes de poids inutiles**
- **C'est comme une statue de bronze avec les pieds moulés dans la glaise**
- **Il n'y a rien de plus mauvais pour la santé que de vivre pour les apparences comme les facades**
- **Ce sont des gens avec beaucoup de vernis et peu de substance**
- **Leur destinée c'est la pharmacie, l'hôpital et la douleur.**



Faites-vous confiance...

- **Celui qui ne fait pas confiance, ne communique point, n'est pas ouvert et est incapable de créer des relations stables et profondes**
- **Il ne sait pas comment établir une amitié sincère**
- **Sans confiance il ne peut y avoir de relation**
- **La non confiance est typique de manque de confiance en soi et en ses moyens.**



Évitez la tristesse...

- **Vivez dans la bonne humeur et le rire, reposez vous et soyez heureux**
- **Ces facteurs vous apporteront l'équilibre et la santé**
- **Une personne heureuse a la capacité de changer son environnement peu importe où elle vit**
- **« La bonne humeur nous sauve des mains du docteur »**
- **La joie de vivre c'est la meilleure thérapie pour rester en santé.**



Savoir apprécier...

- D'être en vie
- D'avoir un toit et de la nourriture sur la table
- D'avoir des amis fiables
- D'être entouré par les éléments de la nature qui nourrit notre psychologie et renforce notre énergie
- D'être en santé



Savoir reconnaître...

- Que nous avons de grandes qualités et de multiples capacités
- Que nous pouvons avoir des failles, mais nous travaillons à les transformer
- Que d'autres personnes possèdent aussi de merveilleux
- Que nous sommes choyés par la vie
- Que nous vivons dans un Pays d'abondance
- Que nous possédons de l'amour en nous et pour les autres



Savoir recevoir et donner...

- Accepter de recevoir est aussi valorisant que donner
- Lorsque nous donnons, nous en recevons tout autant, si non, plus
- La générosité n'est pas uniquement matérielle, mais aussi via notre écoute
- Lorsque nous avons compris que nous n'avons plus d'attentes en étant généreux, nous pouvons dire que nous sommes humbles



Savoir vivre...

- **Avoir**

1. *Posséder du matériel sans être dépendant*
2. *Soyez généreux*


- **Faire**

1. *Habilités à démontrer des connaissances pratiques;*
2. *Être capable de faire selon un modèle XYZ;*
3. *Réaliser son potentiel.*

- **Paraître**

1. *Pas faire les choses pour se vautrer ou pour les apparences;*
2. *Faire selon ses capacités, ni plus ni moins.*

- **Être**

1. *Demeurer en tout temps, en tout lieu et en toutes circonstances soi-même*
 2. *Attitudes et comportements;*
 3. *Se reconnaître;*
 4. *Maximiser ses qualités personnelles.*
- 




Vivre dans la joie...

1. La joie de réaliser que nous sommes encadrés et entourés d'êtres merveilleux.
2. La joie d'apprécier que nous sommes en bonne santé à tous les niveaux.
3. La joie de constater que nous ne sommes jamais seuls, et qu'il y a toujours quelqu'un qui nous accompagne dans toutes nos expériences.
4. La joie de vivre de plus en plus dans la paix et dans l'harmonie durant notre vie quotidienne
5. La joie de réaliser que nos changements d'attitudes et de comportements jadis inappropriés sont sur le point de guérir nos failles et défauts
6. La joie de constater que nos blessures anciennes ne font partie que du passé.
7. La joie de conscientiser que nous changeons et que nous nous sommes améliorés, voire même, nous sommes sur la voie du succès personnel.



Savoir écouter...

- L'écoute est un silence observateur
 - Une preuve de compassion
 - Un témoignage d'amour
 - Un rendez-vous avec l'humilité
 - Une façon de se faire apprécier et aimer
 - De comprendre que nous pouvons aussi avoir besoin d'être écouté
 - Un pouvoir démontrant de la sagesse
- 



Savoir communiquer...

- Dire les bonnes choses au bon moment
- Lire un passage d'un manuscrit avec toute sa passion
- Utiliser des moyens pédagogiques qui simplifient les enseignements
- D'être détaché de toutes formes de jugements
- Dire que nous aimons les gens avec tout notre cœur
- Exprimer nos sentiments avec authenticité
- Partager nos expériences avec sincérité
- Utiliser les bons mots afin de reconforter et non de moraliser



Éléments clefs...

- Vivre le moment présent
- Vibrer au lieu d'émotiviser
- Méditer
- S'amuser avec et comme des enfants
- Profiter du dehors, la nature, etc.
- Faire de l'exercice
- Lire ce que aimons et regarder les films qui nous font prendre conscience de la vie
- Faire ce que nous aimons, nos passions



**Comment arriver au
BIEN-ÊTRE pour SOI afin
de le VIVRE en SOI... ?**