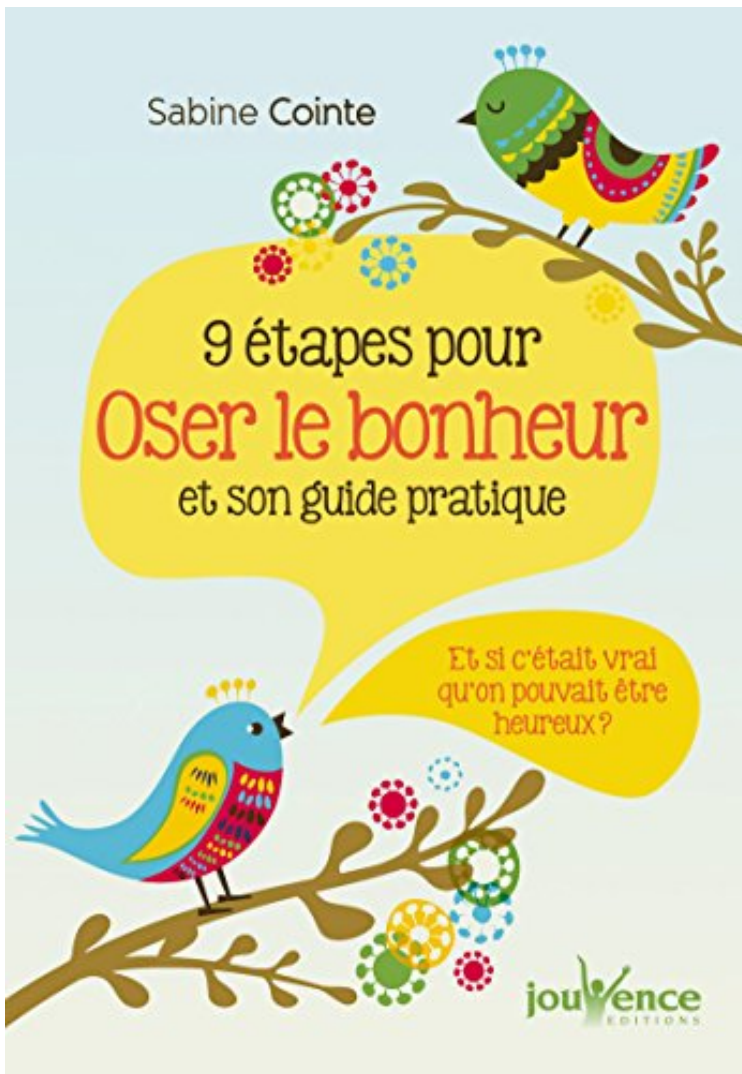


(Download free pdf) File size: 30.Mb

9 tapes pour oser le bonheur et son guide pratique



Par Sabine Cointe
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #276165 dans eBooksPubli le: 2015-01-07Sorti le: 2015-01-07Format: Ebook Kindle

(Download free pdf) 9 tapes pour oser le bonheur et son guide pratique

Par Sabine Cointe : 9 tapes pour oser le bonheur et son guide pratique before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 9 tapes pour oser le bonheur et son guide pratique:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurEt si ctait vrai quon peut tre heureux ? Voil une question indispensable se poser ! Pour contrebalancer le rythme frntique de notre socit, prenons le temps dappuyer sur le bouton pause et de nous demander si nous sommes heureux ! Que nous soyons enthousiaste le chercher ou dsespr de ne pas encore l'avoir trouv, ce livre est une invitation au bonheur.Vous apprendrez ainsi tout ce quil est possible de faire pour que le bonheur pointe le bout de son nez, et surtout, pour quil reste longtemps dans votre vie ! En effet, vous avez toutes les ressources en vous pour vous ancrer dans la srnit. Pour vous aider, suivez ce parcours facile et abordable en 9 tapes : 9 tapes, car le bonheur ne dpend pas dun seul facteur pour quil soit durable ! Parmi les cls daccs vos ressources, dveloppez la pratique de la loi dattraction qui continue faire ses preuves,

de l'acceptation, de la gratitude, de l'indispensable l'cher-prise... Des exercices pratiques (tests, questionnaires, techniques de méditation...) accompagnent chaque tape de votre progression ; vous les retrouverez regroupés en fin d'ouvrage pour un accès rapide à l'information dont vous avez besoin. La vie est belle, osez le bonheur ! Sabine Cointe est passionnée pour des études en communication, menant en parallèle des activités artistiques. Différentes expériences professionnelles, pourtant riches d'enseignements et de sens, ne lui ont pas apporté la satisfaction recherchée. Crative sensible, elle a entamé dès lors un grand chantier d'exploration, découvrant et valorisant tout ce qui pouvait lui ouvrir la conscience et la mener vers le chemin du bonheur. Forte de ce travail, elle organise aujourd'hui des séances de relaxation et assure des consultations individuelles, dont l'objectif est de traiter tout ce qui fait obstacle au bien-être et au bonheur, et de permettre la libération émotionnelle.

Introduction Est-ce si difficile d'être heureux ? Oui et non ! Oui, c'est difficile, si vous êtes déconnecté du moment présent (vous revivez le passé ou vous vous projetez dans le futur), parfois même de façon inconsciente. Cette focalisation empêche la joie d'irradier puisque votre esprit n'est pas présent ! Regardez les enfants et leur insouciance, quand ils jouent. Leur expérience n'est pas encore assez grande pour qu'ils se tracassent, ils profitent de la joie qu'ils vivent dans le moment présent. Et si vous décidez, comme les enfants, de vous reconnecter au moment présent, et de prendre conscience de certaines choses ? Et non, ce n'est pas difficile, si vous découvrez que vous avez le pouvoir. Oui vous avez le pouvoir. Mais lequel au juste ? Le pouvoir que nous avons tous au fond de nous (pas besoin d'aller chercher plus loin !). Ce pouvoir dont vous n'avez pas forcément conscience, mais qui vous guide. Chacun traverse des moments plus ou moins difficiles et cherche, comme je l'ai fait, des solutions quant aux périodes de peurs, de doutes ou encore de hauts et de bas. Ce n'est pas facile, parce que en proie des sentiments négatifs et des passages vides, il faut décider fermement de s'en sortir. Et ce n'est pas toujours suffisant. Seulement, en découvrant que l'esprit peut être notre pire ennemi comme notre meilleur ami, le choix est vite fait. Chercher désespérément ce qui, autour de soi, pourrait nous rendre heureux - un travail, un amoureux(se), un animal de compagnie, une voiture, une maison, un nouveau canapé et la lampe assortie, ou encore savoir cuisiner, parler anglais couramment, et j'en passe -, on finit par se demander si l'on a vraiment tout ce qu'il nous faut. Et si ce dont nous avons besoin était en nous ? Le bien-être ne dépend pas des événements extérieurs. Certes, ils vous rendent joyeux ou malheureux, mais c'est vous qui choisissez de leur donner le pouvoir de vous rendre heureux ou malheureux. C'est votre attitude et vos réactions qui caractérisent les événements qui traversent et ponctuent votre vie. En donnant beaucoup d'importance à un événement, vous ne faites que l'amplifier et vous en ressentez les joies ou l'accablement. C'est vous qui revient ce pouvoir. Mais de quoi dépend réellement ce pouvoir ? Comment est-il possible de lui donner autant de crédit ? Comment l'utiliser à son avantage ? Il n'est pas simple de comprendre que l'on peut se sentir bien alors que l'on a des soucis, mais le simple fait de se focaliser dessus et de les ressasser nous fait passer et de tout ce que la vie a de bon à donner. Ne plus savoir regarder, ne plus savoir apprécier les autres, vous passez et des bonnes personnes, des bons événements, de ceux que vous regrettez précisément de ne pas avoir. Et force de vous dire que vous n'êtes pas heureux, vous n'êtes vraiment pas heureux et vous continuez vous dire que vous n'êtes pas heureux... Et finalement, vous ne savez pas comment vous sortir de ce cercle vicieux. Pour rompre ce cercle, il faut agir avec la force qui vous est la plus précieuse et la plus personnelle : la force de l'esprit. Personne ne peut agir sur votre esprit ni sur vos pensées, vous seul pouvez décider de lancer le programme fort et puissant de votre esprit, et d'obtenir ce que vous voulez vraiment. Est-il finalement plus facile de se laisser aller dans son malheur que de passer l'action pour s'en sortir ? Fondamentalement : non. Et pour se libérer des malaises - petits ou grands - qui vous empoisonnent, je vous suggère de partir la découverte et l'origine de vos pensées, toute vigilance gardée sur vos motions - petites ou grandes. Bien sûr, il faut vouloir le changement, la joie, le bien-être et même si les rechutes peuvent survenir, le chemin que je vous propose vous fera découvrir le pouvoir que vous avez sur vous-même, et le bien-être ne se fera pas attendre ! Ce bien-être est porté de main. Et comme moi, choisissez de vous ouvrir au bonheur - qui se cache au fond de vous. Les 9 tapes que je vous propose - pour trouver ou retrouver votre bien-être et votre sérénité -, s'imbriquent les unes dans les autres (dans l'ordre où je les ai découvertes et expérimentées), et sont indissociables pour obtenir des résultats. Elles m'ont été nécessaires et particulièrement bénéfiques pour retrouver ce que j'avais perdu et que je cherchais depuis des années : le bonheur. Ces tapes sont très profitables pour qui veut prendre contact avec lui-même, retrouver la joie et le bonheur perdus depuis des années, obtenir des solutions qu'il a portées de main, toucher de près la tranquillité d'esprit et le bien-être intérieur tellement pris.

Présentation de l'auteur Et si c'était vrai qu'on peut être heureux ? Voilà une question indispensable à se poser ! Pour contrebalancer le rythme frénétique de notre société, prenons le temps d'appuyer sur le bouton pause et de nous demander si nous sommes heureux ! Que nous soyons enthousiaste à le chercher ou désespéré de

ne pas encore l'avoir trouvé, ce livre est une invitation au bonheur. Vous apprendrez ainsi tout ce qu'il est possible de faire pour que le bonheur pointe le bout de son nez, et surtout, pour qu'il reste longtemps dans votre vie ! En effet, vous avez toutes les ressources en vous pour vous ancrer dans la sérénité. Pour vous aider, suivez ce parcours facile et abordable en 9 tapes : 9 tapes, car le bonheur ne dépend pas d'un seul facteur pour qu'il soit durable ! Parmi les clés d'accès à vos ressources, développez la pratique de la loi d'attraction qui continue à faire ses preuves, de l'acceptation, de la gratitude, de l'indispensable lâcher-prise... Des exercices pratiques (tests, questionnaires, techniques de méditation...) accompagnent chaque tape de votre progression ; vous les retrouverez regroupés en fin d'ouvrage pour un accès rapide à l'information dont vous avez besoin. La vie est belle, osez le bonheur ! Sabine Cointe s'est passionnée pour des études en communication, menant en parallèle des activités artistiques. Différentes expériences professionnelles, pourtant riches d'enseignements et de sens, ne lui ont pas apporté la satisfaction recherchée. Créative sensible, elle a entamé dès lors un grand chantier d'exploration, découvrant et explorant tout ce qui pouvait lui ouvrir la conscience et la mener vers le chemin du bonheur. Forte de ce travail, elle organise aujourd'hui des séances de relaxation et assure des consultations individuelles, dont l'objectif est de traiter tout ce qui fait obstacle au bien-être et au bonheur, et de permettre la libération motionnelle.