



EST-QUE LA VIE EST BELLE?

Le Pouvoir de Choisir

- ▶ La vie n'est qu'une suite de décisions !
- ▶ Vous n'êtes pas le produit des circonstances, vous êtes le produit de vos décisions.
- ▶ Prendre la vie en main, subir ou choisir?
- ▶ Focaliser sur ce que vous voulez, par exemple dites: je veux une parfaite santé et ne pas: Je ne veux plus être malade.
- ▶ Ecrivez votre propre histoire ne pas laisser les autres décider pour vous
- ▶ Créez une vie que vous fait sauter du lit le chaque matin

Le Pouvoir du Subconscient

- ▶ Le subconscient travaille, enregistre et stocke toutes les expériences bonnes ou mauvaises que vous traversez au cours de votre vie
- ▶ Il est programmé par les expériences et par les connaissances acquises au quotidien
- ▶ Ces informations constituent la base de votre système de croyances, il détermine vos habitudes, la façon dont vous menez votre vie.
- ▶ Toutes ces informations stockées pourront s'avérer être utiles pour vous ou
- ▶ Au contraire très destructives.

LE CONSCIENT ET LE SUBCONSCIENT

"Le Fixeur des Objectifs (Goalsetter)"

La conscience du moment présent.

La communication

Idées par écriture ou par images

Il crée vos desirs et vos rêves

THE GOALGETTER (celui qui fait le travail)

Contrôle 95 % de ce qui se passe toute la journée et il contient:

Croyances, Valeurs

Emotions

Tout de ce que nous avons appris

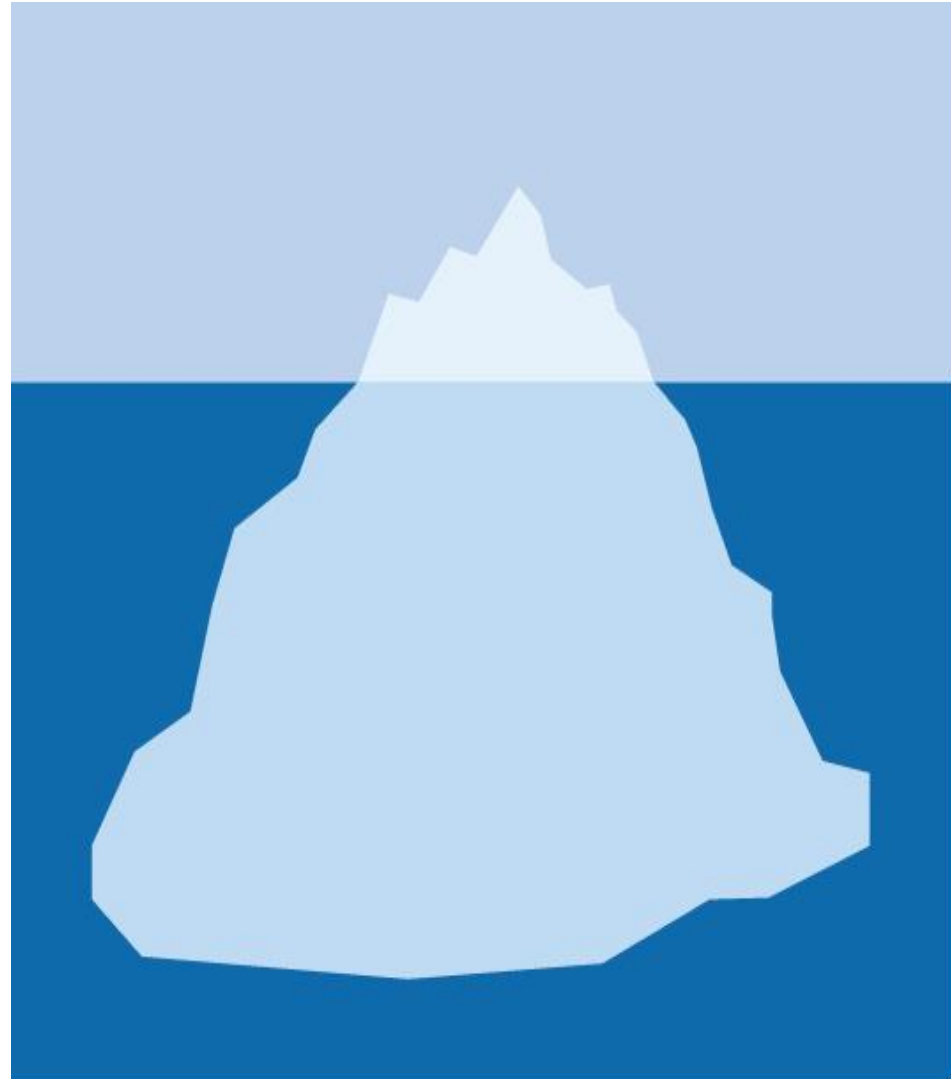
Tous nos memoirs

La culture

Confiance en soi

Imagination

Intuition



Le Pouvoir de notre état

- ▶ On sait depuis longtemps que le cerveau réagit aux signaux de stress en libérant des hormones dans le système sanguin.
- ▶ Le cerveau sécrète des endorphines qui favorisent la sensation de bien-être général.
- ▶ Le cerveau réagit aux pensées

Le Pouvoir du Pardon

- ▶ Le faible ne peut jamais pardonner. Le pardon est l'attribut du fort ". Mahatma Gandhi
- ▶ Demander pardon aux autres.
- ▶ Se demander pardon à soi-même.
- ▶ Prendre le temps de demander pardon à la vie est une façon de conscientiser que nous avons toujours le choix de notre réaction face aux différents événements de la vie.
- ▶ La paix dans votre coeur

Le Pouvoir des Questions que nous nous demandons

- Notre façon de commencer la journée donne le ton du reste de la journée

"THE QUALITY OF YOUR LIFE IS A DIRECT REFLECTION OF THE QUALITY OF THE QUESTIONS YOU ARE ASKING YOURSELF."



le Critère des quatre questions

Est-ce vrai ?

Est-ce juste ?

Est-ce source de bonne volonté et d'amitié ?

Est-ce équitable et bénéfique pour chacun ?

Le Pouvoir de la Gratitude

- ▶ La Gratitude prepare votre subconscient pour la réussite
- ▶ La Gratitude remplit la loi de la multiplication, l'univers donne a ceux qui sont reconnaissants.
- ▶ Focalisez-vous sur des choses plus petites qu'on a tendance à oublier.
- ▶ Matin et soir, merci.
- ▶ *Eprouver de la gratitude est un facteur de bien-être, elle permet d'apprécier la vie en général en termes d'énergie, d'optimisme et de générosité ».*

Le Pouvoir de la Pensée Positive

- ▶ Pour tourner l'esprit vers le positif, un travail intérieur est nécessaire, étant donné que l'attitude et les pensées ne changent pas du jour au lendemain.
- ▶ Les pensées positive et négative sont contagieuses
- ▶ Utilisez votre imagination pour visualiser seulement les situations favorables et bénéfiques.
- ▶ Utilisez des mots positifs dans vos dialogues intérieurs, ou quand vous parlez avec d'autres personnes.
- ▶ Souriez un peu plus, car cela aide à penser positivement.

GUERIR VOTRE AME



Email: exinal@yahoo.com, follow me on Instagram @elisabethvilligertoufexis