


COMMENT CONTINUER D'AVANCER, MÊME SI TU ES FATIGUÉE D'ÊTRE FORTE.



COMMENT CONTINUER
D'AVANCER,
MÊME SI TU ES
FATIGUÉE
D'ÊTRE FORTE.

Un guide qui mise sur ta
lumière naturelle.

CHEZ MARIE

Les autres te voient comme une battante

Les gens te voient surmonter des défis, accomplir une tonne de travail, jongler avec une myriade de responsabilités et te demandent comment tu fais. Toi aussi, il arrive que tu te demandes comment tu fais, et, à l'intérieur, tu ne te sens pas aussi forte.



La perception que tu as

Ton propre regard est ton meilleur allié ou ton pire ennemi. Ton attitude en découlera automatiquement. Entretiens un discours intérieur positif face à la vie et face à toi-même. C'est essentiel.

Savais-tu que le fait d'entretenir une façon de penser crée des réseaux de connexion dans ton cerveau? Savais-tu que tu peux les modifier délibérément en choisissant de penser autrement?

Tu as le pouvoir de tes pensées. Sois observatrice de toi-même. Quand tu remarques un discours intérieur négatif, sois bienveillante avec toi et félicite toi de l'avoir remarqué. Choisis ensuite des paroles positives à te dire à toi-même pour créer ce changement dans tes pensées, ton attitude et ton énergie.



Nourris toi d'éléments lumineux. Délibérément.

1. Évalue comment tu te sens avec les gens qui sont dans ta vie. Augmente la quantité de contacts avec ceux qui sont agréables et diminue les autres.
2. Diminue la quantité d'écran et l'exposition aux actualités difficiles.
3. Lis des livres inspirants, écoute de la musique joyeuse, écris tes plus beaux souvenirs, tiens un journal de gratitude... bref, ce qui t'entoure doit être le plus positif possible.

La première chose à faire avant de mettre des nouvelles choses en place est de retirer ce qui intoxique ton être. Liste les choses qui diminuent ta joie de vivre et cherche à les diminuer le plus possible. Tu mérites toute la lumière du monde.



Tu es assez

Tu sais, cette quête incessante d'être plus en forme, plus belle, plus riche, plus active, plus efficace... plus, plus, plus !

Eh bien, ça suffit. Accorde toi régulièrement des 24 heures où tu décides qu'aujourd'hui, tu es assez et parfaite telle que tu es.

L'impression qu'il manque quelque chose est l'un de tes intoxicants.

Ce sentiment est un phénomène très fréquent. L'impression qu'il manque quelque chose dans sa vie, qu'on n'est pas 100% heureuse, et ce, même si parfois on a tout pour l'être.

En fait, il manque de sens. Il manque quelque chose qui te donne la "drive" d'avancer. Tu peux commencer à cibler ce qui donne du sens en répondant à quatre questions et voir quels sont leurs points communs. Par contre, n'en fais pas une obsession. L'acharnement ne permet pas à la créativité de prendre la place qui lui revient. Demande plutôt de l'aide pour que les autres te prêtent leur regard sur ces quatre questions.

4 questions pour déterminer ce qui te rend heureuse

1. Dans quoi ai-je du talent?
Demande toi ce qui est facile pour toi, ce que tu fais sans effort.
2. Qu'est-ce que j'ai du plaisir à faire?
Qu'est-ce qui t'amuse? Qu'est-ce que tu pourrais faire durant des heures sans voir le temps passer?
3. Pour quoi est-ce que je pourrais être payée? Même si tu ne travailles pas dans ce domaine en ce moment, qu'est-ce que tu sais faire pour lesquelles d'autres personnes se font payer pour le faire?
4. De quoi le monde a besoin? Qu'est-ce qui manque au monde et qui est quelque chose d'important pour toi?



Ton corps est un excellent outil pour sortir de ta tête

Ta charge mentale peut être un fardeau quotidien et c'est aussi une des raisons pour laquelle ton énergie se consume trop rapidement.



Pour alléger ta charge, commence par noter tes préoccupations pour pouvoir les laisser de côté pendant que tu donneras de l'attention à ton corps.

1. Pratique 5 minutes de cohérence cardiaque quelques fois par jour pour entraîner ton corps à vivre plus lentement.
 2. Mange un peu moins. Nous mangeons souvent trop pour les besoins de notre corps et l'énergie dépensée à digérer la trop grande quantité de nourriture peut être réutilisée. Tu observeras une meilleure vitalité.
 3. Respire de l'air frais et expose ton visage ton visage au soleil plus souvent. L'oxygénation et la vitamine D favorisent un sentiment de vitalité.
 4. Pratique un des exercices méditatifs 2 fois par semaine. Tu pourrais pratiquer le yoga, le Chi Gong, la respiration consciente ou la relaxation guidée, par exemple.
-

Équilibre et plaisir

« La vie c'est comme la bicyclette : il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »
— Albert Einstein.

Évite donc d'en faire trop, vaut mieux agir avec constance que de s'épuiser à vouloir tout faire d'un seul coup... et surtout, **AMUSE TOI !**

Ce n'est pas optionnel, tu dois délibérément mettre en place ce qui t'amène à avoir du plaisir et rire le plus souvent possible.



Merci !

J'espère que ce guide aura su t'inspirer et que tu goûteras à ta lumière naturelle à travers un ou l'autre des moyens proposés.

Merci pour ta confiance!



Chez Marie,
soins énergétiques