

Mon truc BONHEUR

J'ANNULE ET J'EFFACE!

Il vous arrive peut-être parfois d'avoir une pensée négative qui vous trotte par la tête. Ce peut être aussi une peur ou un scénario négatif que vous avez tendance à entretenir... Pour faire cesser ce petit manège, j'utilise les mots pivots suivants: «J'annule et j'efface». Puis, comme le vide tend à se remplir rapidement, je choisis immédiatement une affirmation positive pour remplacer l'idée négative. J'aime bien la phrase d'Émile Coué qui va comme suit: «Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.»

INSPIRATION... musique!

Quand je travaille sur mes rêves et que je fais de la visualisation, il m'arrive souvent d'entendre dans ma tête les paroles de la chanson *Au bout de mes rêves*, de Jean-Jacques Goldman. En voici un extrait:

Et même si les tempêtes
Les dieux mauvais, les courants
Nous feront courber la tête
Plier genoux sous le vent

J'irai au bout de mes rêves
Tout au bout de mes rêves
J'irai tout au bout de mes rêves
Où la raison s'achève
Tout au bout de mes rêves

À UN CLIC DU BONHEUR!

J'adore tout ce que fait Lilou Macé! Sur son site, vous trouverez une foule de vidéos, des entrevues et toutes sortes d'idées pour vous motiver à créer la vie de vos rêves. Notez que Lilou sera de passage à Montréal et donnera une conférence à la fin de l'été, soit le 26 août. www.lateledelilou.com

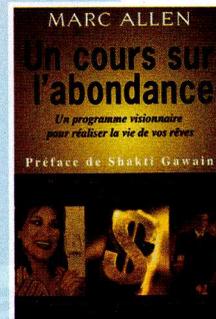
À LIRE!

UN COURS SUR L'ABONDANCE

par Marc Allen

(Éd. Le Dauphin Blanc)

Marc Allen est devenu milliardaire en appliquant les principes conseillés dans ce livre. Il existe effectivement des trucs très efficaces pour réaliser nos rêves les plus fous mais, la plupart du temps, les gens n'y croient pas ou ils ne font rien. Cette méthode en 12 leçons contient la plupart des clés dont vous aurez besoin pour réaliser la vie de vos rêves. Un programme visionnaire qui a fait ses preuves!



JE N'AI PAS D'ARGENT ET ÇA ME PLAÎT

par Lilou Macé

(Guy Trédaniel Éditeur)

Voici le compte rendu des aventures rocambolesques et inspirantes de Lilou Macé, auteure et formatrice de mouvement grâce à ses vidéos blogs. Rédigé sous la forme d'un journal intime, ce livre vous donnera le goût de découvrir votre véritable mission de vie, tout en demeurant dans le «flow» des possibilités et en étant ouvert aux miracles qui en découlent. Vous voudrez sûrement lire aussi le premier livre de Lilou, intitulé *J'ai perdu mon job et ça me plaît*.



VIVRE SANS PEUR

par Thich Nhat Hanh

(Éd. Le Jour)

Nos peurs et nos doutes sont souvent les plus grands freins à la réalisation de nos rêves, et ils nous empêchent de vivre dans le calme et la joie. Grâce aux enseignements de Thich Nhat Hanh et à ses préceptes issus de la pleine conscience (*mindfulness*), vous apprendrez à apaiser toutes ces inquiétudes quotidiennes. Grâce à des conseils simples, concrets et efficaces, vous pourrez reprendre votre pouvoir personnel en main et vivre plus sainement.

