

Infolettre Entre-Nous, 2 janvier 2015



Bonjour à tous,
 Comment allez-vous ?
 Avez-vous passé un beau temps des fêtes ?
 N'oubliez pas de visiter notre page Facebook, notre site internet renouvelé www.asprs.qc.ca, ainsi que notre page twitter.

J'en profite pour vous souhaiter une belle année 2015. Pour cela, je vous envoie une cyber carte pour l'occasion et je vous invite à être vous-même en 2015 pour être plus heureux.

<http://retrait1.cybercartes.com/retrait/460027baae2b76fda49d/0/203>



La réflexion d'aujourd'hui s'intitule :

Soyez vous-même

Pour réussir à être moi-même je dois me répéter des affirmations qui finissent pas fonctionner avec le temps et la persévérance. Voici les affirmations pour cette semaine.

Je m'aime exactement tel que je suis en ce moment même si je ne suis pas comme je voudrais être. En faisant cela, en m'aimant comme je suis à la minute même où je le pense, je sens mon estomac qui se dénoue, les muscles de mon dos et de ma nuque qui se détendent doucement. Auparavant, je refusais de m'aimer comme j'étais. Je croyais que je devais attendre d'avoir perdu du poids, trouvée la personne idéale, le travail que je voulais, l'argent dont j'avais besoin, la forme ou la santé physique idéale.

Que s'est-il produit ? À chaque fois que j'ai réussi ce que j'attendais de moi, je ne suis pas aimé pour autant et je me suis inventé une autre liste car je n'étais toujours pas heureux. Aujourd'hui je laisse tomber ma liste d'attentes. C'est un moment d'une force incroyable. Je goûte le plaisir de m'autoriser à être qui je suis maintenant.

Que vous y croyez ou non, la répétition fait son chemin et des choses changent dans notre vie car nous finissons par y croire à force de répéter. Voilà ce que je vous souhaite pour 2015.

<p>Les activités débutent jeudi le 8 janvier 2014 à 10.00 hrs par l'Éveil Corporel</p>	<p>Idem</p>	<p>Idem</p>	<p>Jeudi le 8 janvier 2015 10.00hrs à 11.30 hrs Éveil Corporel 13.30 hrs à 15.30 hrs Relaxation et méditation Réservations: 450-926-5210</p>
--	-------------	-------------	---

Nos activités débuteront jeudi le 8 janvier 2015 avec l'Éveil Corporel à 10.00 hrs comme en 2014 ainsi que l'atelier Relaxation et méditation de 13.30 hrs à 15.30 hrs.

Comme 2014, n'oubliez pas de réserver en communiquant avec nous au 450-926-5210.

Pour ce qui des autres activités, la saison débute à compter du lundi 12 janvier 2015. Je joins d'ailleurs en PDF la programmation hiver 2015 en pièce jointe. Tout est changé, prenez le temps de la lire.

Je vous souhaite une excellente semaine et au plaisir !



Don en ligne: https://www.canadahelps.org/CharityProfilePage_sec.aspx?CharityID=s36319

