
Renaissance

Renaissance holistique grâce à l'approche Kaizen



Sphère émotionnelle

Sphère émotionnelle

“Le pardon n'est pas quelque chose que nous faisons pour les autres. Nous le faisons pour nous mêmes afin d'aller mieux et d'aller de l'avant. ”

La première semaine vous avez fait le bilan de différentes sphères de votre vie et vous avez pris conscience que des choses devaient changer.

En planifiant les changements que vous vouliez apporter, vous prenez responsabilité de créer votre réalité sur des nouvelles bases.

Vous savez que vous avez le choix de maîtriser vos réactions, soit que vous décidez de ne pas alimenter vos pensées, soit que vous décidez de faire en sorte de vous laisser emporter par les facteurs externes.

L'Étoile du changement est votre GPS vers la personne que vous voulez devenir. Les forces que vous voulez garder ou accentuer, les habitudes que vous voulez abandonner ou les nouvelles que vous voulez intégrer.

Afin de continuer votre voyage vers l'harmonie et la sérénité, le pardon et un passage obligatoire dans le processus de changement.

Pardonnez votre passé.
Pardonnez votre famille.
Pardonnez vos relations mais surtout **VOUS PARDONNER.**



Sphère émotionnelle

**“Pardoner aux autres.
Non pas parce-qu'ils méritent ton pardon mais
simplement parce-que toi, tu mérites la paix.”**

Le pardon a été cette pratique qui m'a permise d'avancer,
de laisser mon passé derrière, de regagner la confiance et la foi.

En pardonnant les actes du passé et à ceux qui nous ont fait
du mal, nous retrouvons notre liberté.

On pardonne avant tout à nous-mêmes, c'est un acte libérateur
qui fait du bien à l'âme, au corps et à notre esprit.

Pardoner prend du temps et comme tout, ça s'apprend avec
la pratique.

En pardonnant, vous libérez les énergies négatives qui vous lient
à l'autre car autrement vous finissez par partager ces mêmes
énergies négatives.

Mandela disait « le ressentiment est comme boire du poison
et espérer que ça nuise à l'autre »



Sphère émotionnelle

**“Quand tu choisiss de pardonner
à ceux qui te font du mal, tu supprimes le pouvoir qu’ils
ont sur toi.”**

Guérir signifie de cesser de vivre dans le passé.

Cesser d'être une victime.

Ne pas avoir peur du changement. Ne pas avoir peur de ce qui nous attend.

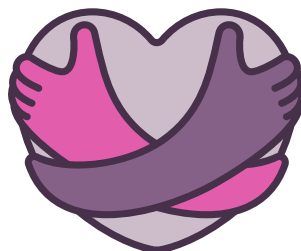
Tout est énergie et diriger vos pensées dans les situations du passé, se font au détriment de votre corps physique et émotionnel qui ont besoin d'énergie pour fonctionner et pour guérir.

La guérison se fait dans le moment présent en laissant derrière les blessures et les traumatismes qui qui absorbent l'énergie nécessaires à la guérison.

Le fait de refuser de pardonner votre passé produit des fuites d'énergie qui nuisent à votre présent.

Le pardon empêche ces fuites car vous coupez ainsi les liens énergétiques qui vous unissent à cette personne ou à cette situation.

Faites en sorte de voir les évènements douloureux de votre vie comme des expériences qui vous permettent d'avancer, d'apprendre, plutôt comme des trahisons personnelles.



Sphère émotionnelle

“Il faut se pardonner beaucoup à soi-même pour s'habituer à pardonner beaucoup à autrui.”

— Anatole France

Pour maximiser et améliorer votre énergie, relâchez le passé, écartez les relations qui nuisent à votre évolution, abandonnez les habitudes qui bloquent votre évolution.

Acceptez-vous sans vous juger.

Vous êtes unique! Acceptez vos émotions, votre personnalité tel que vous êtes!

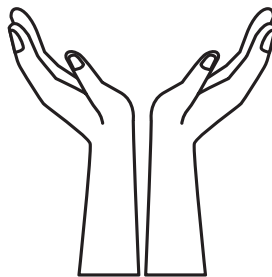
Acceptez votre corps avec ses imperfections.

Valorisez-vous! Aimez-vous!

Que vos pensées, vos actions et vos réactions soient fondées sur l'amour et le pardon.

Faites la promesse qu'à partir de cet instant vous allez vivre votre vie en étant vous-même, sans attendre l'approbation de personne.

Vous savez qui vous êtes. Libérez-vous en pardonnant!



Je travaille le pardon

Apprendre à pardonner et se pardonner de toute chose qui nous pèse.

Intégrer prioritairement également l'importance de la gratitude et de la reconnaissance.

Apprendre à s'aimer soi-même et s'estimer pour ce que nous sommes et non pour ce que la société préfèrerait que nous soyons.

En apprenant à donner sans attente en face.

En développant son intelligence émotionnelle, et exprimer nos émotions et nos besoins de manière respectueuse.



Sphère émotionnelle

Je travaille le pardon

┌
└

*Je pardonne à ma partie féminine qui est parfois trop sensible au regard de l'autre, qui est trop douce et qui par moment ne se respecte pas assez.

Je la libère de tout cliché me venant de ma culture, de la société ou encore de la religion. Je la libère de toute pression quel qu'elle soit. Je la laisse s'exprimer pleinement dans l'amour et la douceur.

*Je pardonne à ma partie masculine qui est parfois trop dans son égo ; ou pas assez dans l'égo.

Je lui pardonne ses excès, son manque de force et son indécision. Je le libère des pressions sociales, culturelles ou religieuses et lui laisse le droit d'être pleinement et merveilleusement lui.

Désormais pardonnés et déculpabilisés ma partie féminine et ma partie masculine peuvent reprendre leur rôle sacré dans l'amour et la plénitude.

(Vous pouvez remplacer les mots, les phrases par ce que vous souhaitez pardonner à l'une ou à l'autre selon votre vécu et votre ressenti).
┌
└

Sphère émotionnelle

Je travaille le pardon

Que dois-je pardonner?
Qui dois-je pardonner?
Et si je me pardonnais...

Je pardonne...

MON ÉTAT D'ÂME CETTE SEMAINE



Je suis reconnaissant.e de...

J'ai commencé à adopter...

Ce que j'ai commencé à enlever de ma vie...
