

Guide des **3** premières  
étapes vers une vie plus énergique  
et passionnante

*V*ivre bien *M*aintenant !

Le *Yoga* n'est pas  
votre objectif,

Le *Yoga* sert  
l'atteinte de celui-ci !



Changer  
votre façon de voir  
*votre vie!*

Vous êtes déprimés le dimanche soir et dès le lundi,  
vous espérez le vendredi ?

Vous vivez pour vos fins de semaine  
et vos vacances ?

Quand vous parlez de votre journée,  
c'est souvent de façon négative ?

Vous aimeriez en faire plus, mais vous êtes fatigués  
et manquez de temps ?

Vous cherchez à modifier quelque chose dans votre vie, mais vous ne savez ni  
quoi ni comment ?

Je crois que l'on peut se *sentir en vacances* tous les jours de notre vie si  
on passe à l'action pour faire du bien à notre corps, notre esprit et notre  
cœur. Il est possible de vivre bien, maintenant !

J'aide les personnes qui n'aiment pas les lundis, à se sentir en vacances  
dans leur vie quotidienne pour qu'ils retrouvent leur *énergie* et leur  
*passion*.



## #1 Vous aimeriez modifier un aspect de votre vie, mais vous ne savez pas par où commencer ?

Quelle partie de votre vie vous apporterait une grande satisfaction si vous la modifiiez ? Prenez le temps de dresser la liste de ce que vous aimeriez ajouter dans les différentes sphères de votre vie. Tout ce qui vous passe par la tête :

Sur le plan *financier* ou matériel ? (Une augmentation, une maison, un voyage, gâter vos enfants, etc. ?)

Au niveau du *développement* personnel ? (Apprendre l'anglais, l'italien, suivre un cours d'autodéfense, etc. ?)

À vos *projets* ? (Votre mission, votre emploi de rêve, écrire, faire de la photo, de la peinture, etc. ?)

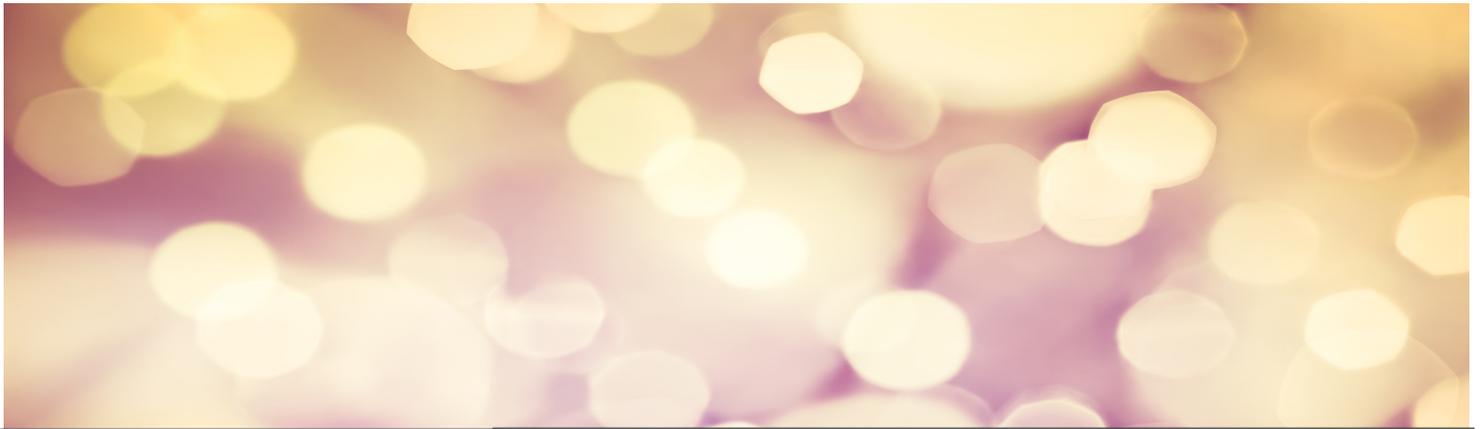
Sur le plan des personnes, de la *vie* ? (Vous occuper de vos grands-parents, avoir un enfant, adopter un chien, donner du sang, etc.?)

Au niveau *spirituel* ? (Recommencer à prier, méditer, lire des livres de développement personnel, faire une retraite de silence, etc. ?)

Une fois cette liste faite, conservez un seul élément par secteur, celui qui vous parle le plus fort et que vous voudriez vraiment voir arriver rapidement dans votre vie. Ne vous bloquez pas avec des contraintes, choisissez avec votre cœur, votre intuition.



*Notez, Écrivez, Rêvez*



#2 Vous avez l'impression que les fins de semaine et les vacances passent toujours trop vite ? Vous essayez de vous mettre jour la fin de semaine, vous courez, vous faites peu de choses qui vous passionnent. Vous arrivez au dimanche déçu de ne pas en profiter davantage.

Il est temps de vagabonder, déterminez tout de suite le lieu de votre prochaine escapade, je parle d'une marche seule avec vous-même. La montagne, la plage, même l'hiver c'est beau, un parc, le centre-ville... Se balader sans but, ni objectifs permet de se libérer l'esprit.

Prendre son temps n'est pas de le perdre, nous avons besoin de faire le vide pour mieux faire le plein ensuite.

Pendant votre marche, réfléchissez à ce qui prend du temps dans votre vie et qui n'est pas essentiel: téléphones imprévus, réunions, recherches d'informations, embouteillages, faire le taxi pour les enfants, SMS, mail, séries télé, jeux sur tablette, etc. Que pourriez-vous éliminer, déléguer ou réduire ?

À la suite de cette marche de réflexion, prenez une feuille ou votre agenda et remplissez-le de ce que vous devez absolument faire... et regardez l'espace qu'il vous reste. Y compris le fait que nous mangeons tous en plus ou moins 20 à 30 minutes et que l'autre partie du lunch est souvent gaspillée. Soyez le plus précis possible dans l'utilisation de votre temps.

Calculez le temps qu'il vous restera... si c'est 60 minutes dans votre semaine, ce sera ça.



*Notez, Créez, Calculez*



#3 Vous oubliez souvent de prendre soin de vous, vous choisissez vos menus, vos films, vos vacances vos sorties en fonction de vos enfants, de votre amoureux, de vos amis, de vos parents ?

- Vous allez, pendant deux jours, *choisir* de prendre soin de vous en faisant des choses pour vous en pleine conscience.
- Choisissez des *activités simples du quotidien* et ne les faites pas sur le pilote automatique. Je vous donne des exemples, mais agissez en pleine conscience le plus souvent possible pendant deux jours.
- À la fin, notez l'effet que cela vous fait d'agir ainsi, en étant reconnaissant(e) pour les petits plaisirs du quotidien.
- Pendant ces deux journées, qu'avez-vous noté ? Qu'est-ce que vous avez apprécié le plus ?



## *Des exemples:*

En prenant votre douche, respirez, appréciez le temps que vous vous consacrez, réalisez votre chance pendant cet instant de paix avec vous-même. *Dites merci !*

Embrassez quelqu'un en toute conscience, pas le baiser rapide du matin lorsque l'on quitte la maison. Non, réalisez le geste d'affection que vous faites, que ce soit votre partenaire, vos enfants, vos parents, une amie. Savourez ce moment, serrez la personne dans vos bras, regardez-la pour vrai et *Dites merci !*

Regardez le paysage qui s'offre à vous, un parc, un arbre, le ciel. Prenez le temps de dire merci à la vie pour les sensations, le vent qui pique vos joues, le soleil qui vous réchauffe, la beauté qui vous entoure, respirez et savourez. *Dites merci !*

Le midi, sortez marcher même si ce n'est que dix minutes, sortez. Faites l'expérience de la marche en silence, juste marcher et être attentif à vos pas. Il faut profiter du temps qui nous est offert. *Dites merci !*

Vous avez une pause de quinze minutes, mais comme vous ne fumez pas, vous ne la prenez jamais ? Sortez de votre bureau pour respirer et en être consciente. Détendez vos épaules, vos yeux, votre front. *Dites merci !*

En mangeant, prenez conscience de la sensation de la nourriture, prenez le temps de goûter vos aliments. Si nous étions toujours dans le moment présent, en appréciant, nous ne mangerions jamais trop. C'est parce que nous avalons sans y penser que parfois on abuse. *Dites merci !*



*Notez, Aimez, Appréciez*



Et le yoga dans tout ça ?  
Comment puis-je vous aider à  
aimer vos lundis ?

Le *Yoga* n'est pas votre objectif,  
le *Yoga* sert l'atteinte de celui-ci !

- Cours de yoga en entreprise (*retrouver l'énergie au travail*)
- Cours de yoga privés seul ou avec des amies (*retrouver l'énergie et la passion*)
- Programme de yoga en ligne (*pour ajouter des vacances à votre quotidien*)

Vous êtes prêt(e) à mettre le yoga au service de vos objectifs ? Vous voulez améliorer votre façon de voir vos lundis ? Vous êtes prêt(e) à passer à l'action pour faire du bien à votre corps, votre esprit et votre cœur ?

Vous avez des questions sur le fonctionnement ? Vous êtes intéressé(e), mais vous hésitez ?

*Demandez votre appel découverte gratuit*



# Mon histoire

J'étais comme vous, il n'y a pas deux ans, j'aimais mon travail, je le trouvais correct, mais j'avais envie de plus. J'avais toujours l'impression qu'il me manquait quelque chose et en même temps, je courais après mon temps, le soir et la fin de semaine je me sentais trop fatiguée pour entreprendre de grands projets. Les vacances passaient toujours trop vite, j'avais un sentiment de vide et de devoir non accompli. Il me manquait la passion. Ce que j'aimais le plus dans ma semaine, à part le temps passé en famille, c'étaient mes cours de yoga du mardi soir. Ils me faisaient tellement de bien.

En faisant un cours en entrepreneuriat à l'université, les professeurs nous ont fait réfléchir sur les débuts d'une entreprise, quelque chose qui nous passionne, qui ne coûte pas trop cher à démarrer... et petit à petit, une graine a germé... Je voulais enseigner le yoga, je voulais enseigner le bien-être du corps, du coeur et de l'esprit et cela passait inévitablement par le yoga. J'en fais depuis plus de quatre ans maintenant, j'avais envie de partager tous les bénéfices que j'en retirais.

J'ai donc fait une recherche pour débiter ma formation, étrangement j'ai soudain eu de la place pour cet ajout à mon horaire, je devais prendre une semaine de vacances pour aller en formation au mois de juin. Ça ne me dérangeait pas du tout... pas comme si on m'avait annoncé que je devais partir une semaine seule sans les miens, pour autre chose. Le temps et l'énergie nécessaires apparaissaient.

J'ai ensuite eu l'envie de lancer mon blogue, encore là, j'ai trouvé du temps. À la base, je suis une personne organisée qui sait gérer un agenda, mais j'ai su éliminer les pertes de temps pour faire ma formation et mon blogue. Le temps et la fatigue n'étaient plus des excuses valables !

Mère de famille qui travaillait à temps plein et qui a démarré son entreprise en janvier, mais tout ça au départ en travaillant du lundi au vendredi, deux soirs semaine et parfois le samedi, comme conseillère financière... *J'avais trouvé ma passion et j'étais passée à l'action !*

*Demandez votre appel découverte*