



Claudine Rainville

POUR MIEUX LA CONNAITRE
Claudine Rainville est une femme de cœur qui sait utiliser sa tête pour éveiller les consciences!

Elle est une énergéticienne reconnue pour ses compétences, son talent et son efficacité dans le domaine de la thérapie énergétique et de pleine conscience. Si vous désirez favoriser votre équilibre, votre mieux-être et trouver une approche différente des méthodes dites traditionnelles, une consultation avec elle est de mise.

Atelier d'initiation: «S'éveiller à l'énergie, Découvrir les couleurs en soi» est un atelier d'introduction à l'énergie, aux chakras, à l'enracinement, etc. Si ces mots résonnent en vous mais que vous n'en comprenez pas nécessairement le sens, cet atelier est pour vous!

Information:

(514) 795-3551

@info@claudinerainville.com

claudinerainville.com



Je suis ma priorité numéro UN!

Pas facile de faire des changements et de rendre tout le monde heureux, n'est-ce pas? Nous savons que tout change à chaque instant et pourtant nous résistons parfois à ces changements, car nous avons peur des résultats, voire des conséquences que ces changements engendreront.

Nous nous sentons coupables de nous choisir et cette culpabilité nous amène à prendre des décisions qui ne représentent pas qui nous sommes profondément. Nous choisissons consciemment de ne pas suivre notre petite voix intérieure pour ne pas déranger ou déplaire.

Mais il est impératif de se choisir, de devenir sa priorité numéro un! Certains diront que c'est plus facile à dire qu'à mettre en pratique. Effectivement, plus il y a de résistance et plus il sera difficile d'agir pour se libérer de la culpabilité.

Commencer par le commencement

Et si nous commençons par le début, c'est-à-dire se connaître? Si je vous demandais quelles sont vos 5 valeurs de base, celles qui vous font vibrer, seriez-vous en mesure de les nommer? Ça peut être une évidence pour certains, mais je vous suggère de prendre un moment pour écrire vos 5 valeurs.

Vous pourriez vous apercevoir que certaines ont changé avec le temps et c'est peut-être ça qui vous

incite à prendre des décisions qui ne sont pas en cohérence avec qui vous êtes et donc qui invitent la culpabilité à se pointer le bout du nez!

Notre histoire est unique

Il est également bien de se rappeler que chaque personne fait ses propres expériences de vie et que chaque personne réagit à des situations différemment d'une autre. Ce n'est pas parce que votre décision dérange que vous devez vous sentir coupable! Prenez un pas de recul et observez la situation d'un autre angle. Notre perception d'une situation devient notre réalité, donc notre vérité mais pas nécessairement LA vérité. Il est donc impératif de remettre les choses en perspective pour avoir une belle vue d'ensemble.

S'enraciner dans qui on est vraiment!

Souvent, lorsqu'on se sent coupable, on a tendance à s'excuser à propos de tout... Mais pour quoi s'excuse-t-on exactement? Parce qu'on a peur de la réaction de l'autre, parce qu'on a peur de déranger, qu'on a peur de blesser. En fait, c'est également parce qu'on n'est pas vraiment enraciné.

VIVRE, c'est...

Oser...

Si je n'ose pas être moi-même, que sera ma vie?

On doit prendre le temps de se connaître ou de se reconnaître, de rétablir le contact avec soi. Les gens ont tendance à s'excuser, à dire «désolé», mais pourquoi ne pas dire «merci» à la place? Par exemple, vous devez reporter un rendez-vous. Et si, au lieu de vous excuser, vous prenez le temps de remercier la personne pour sa compréhension. Le pouvoir des mots possède un très grand impact et peut changer beaucoup de choses.

Oui, ça dérange et c'est OK!

Il arrive aussi que la culpabilité remonte à notre enfance alors que certaines personnes utilisaient notre vulnérabilité pour la transformer en culpabilité dans le but d'obtenir ce qu'ils désiraient et, enfin, il se peut que vous ayez fini par accepter cette réalité comme étant une vérité. Et lorsqu'on entreprend un travail sur soi pour retrouver notre plein potentiel, il est normal que ça dérange autour de nous, que certaines personnes résistent à ce changement.

Certains essaieront même de nous rendre coupable de ce changement. Mais pourquoi exactement? Parce qu'eux-mêmes ont de la difficulté à changer ou ne veulent tout simplement pas changer. Cette réaction est directement liée à notre action de changement. Il ne faut surtout pas le prendre personnel.

Ce n'est pas parce que votre décision dérange que vous deviez vous sentir coupable!

Stratégies à utiliser...

En bref, voici quelques stratégies qui peuvent vous aider à réduire et gérer le sentiment de culpabilité:

- **Prendre du recul et évaluer objectivement la situation:** Essayez de prendre du recul par rapport à la situation qui a déclenché la culpabilité. Essayez de voir la situation sous différents angles et évaluez-la de manière objective.
- **Identifier la source de la culpabilité:** Identifiez ce qui a déclenché le sentiment de culpabilité. Essayez de comprendre précisément pourquoi vous vous sentez coupable. Est-ce une action que vous avez prise ou pas prise? Est-ce envers vous-même ou envers quelqu'un d'autre?
- **Assumer la responsabilité:** Si vous avez commis une erreur ou blessé quelqu'un, assumez la responsabilité de vos actions. Reconnaître vos torts est la première étape vers le pardon, que ce soit envers vous-même ou envers autrui.
- **Apprendre de l'expérience:** Utilisez la culpabilité comme une occasion d'apprentissage. Identifiez ce que vous pouvez faire différemment à l'avenir pour éviter de répéter la même erreur.

- **Pratiquer l'autocompassion:** Soyez gentil avec vous-même. Tout le monde fait des erreurs et ressent de la culpabilité à un moment donné. Traitez-vous avec gentillesse et compassion, comme vous le feriez pour un ami dans une situation similaire.
- **Communiquer:** Si la culpabilité est liée à une situation impliquant d'autres personnes, essayez de communiquer ouvertement avec elles. Exprimez vos sentiments de manière respectueuse et écoutez leurs réactions.
- **Fixer des limites:** Apprenez à établir des limites saines pour vous-même. Il est important de reconnaître que vous n'êtes pas responsable des émotions ou des actions des autres.
- **Changez vos pensées:** Travaillez sur les pensées et les croyances négatives qui alimentent une culpabilité excessive. Remplacez-les par des pensées plus positives et constructives.

Allez-vous oser?

En fin de compte, il est important de reconnaître que la culpabilité peut être une émotion utile si elle est gérée de manière constructive. Cependant, si elle devient accablante ou persistante, il peut être utile de chercher une aide extérieure pour vous permettre d'explorer et traiter ces sentiments de manière plus approfondie.

Allez-vous oser être la personne que vous êtes vraiment? Allez-vous vous permettre d'être en toute liberté? Allez-vous vous accorder cette liberté sans culpabilité? C'est ce que je vous souhaite! 🌟

Detox jeûne & Cures de jus

Venez découvrir les **bienfaits** du jeûne et de la **cure de jus**

NOUVEAU

- Jeûne sec
- Cure Buchinger

Centre Val Santé . 450 834-8484 . valsante.qc.ca
Consultez notre site internet pour tous les détails.