



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



De la Conscience de soi à l'Amour de soi

La pleine conscience est une approche de la vie qui consiste à être pleinement attentif au moment présent, et ce, sans jugement. Souvent associée à des techniques de méditation, elle peut aussi être appliquée dans notre vie de tous les jours pour nous accompagner dans notre quête d'amour de soi.

Avant d'apprendre à s'aimer, on doit d'abord apprendre à s'accepter. Comment? En observant nos pensées, nos ressentis, nos malaises, nos émotions, sans toutefois les juger.

On devient alors plus conscients des critiques et des pensées négatives que nous avons à notre égard. En les reconnaissant comme étant des états qui ne font que passer, on peut devenir de moins en moins critique envers soi-même.

Du jugement à l'observation de soi

En prenant un pas de recul, nous pouvons réduire l'autojugement et plutôt observer ce qui nous amène à avoir ces pensées, ressentis, malaises et émotions. Cette prise de recul va nous permettre d'avoir une attitude plus bienveillante et plus douce envers nous-mêmes.

Aussi, en nous acceptant et en accueillant qui nous sommes vraiment, nous pourrions mieux gérer notre stress et notre anxiété qui, trop souvent, nous amènent à être durs envers nous-mêmes. Il deviendra alors plus facile de rester enracinés dans le moment présent en ayant pleinement conscience de qui l'on est, ici et maintenant.

Mais comment faire pour y arriver?

Cette démarche d'acceptation et d'accueil de soi nous demande de reprendre contact avec qui nous sommes vraiment, car il n'est pas rare, en cours de route, que nous nous soyons perdus de vue. On peut donc prendre quelques minutes pour valider ce qui nous plaît en se posant des questions toutes simples, telles que:

- Quelle est ma couleur préférée? Ma chanson préférée?
- Je préfère la ville, la nature ou la plage?
- Quel est mon mets préféré?
- Je préfère quelle saveur? Quelle odeur?
- Qu'est-ce qui fait me sentir bien?
- Qu'est-ce qui me fait rire? Etc.

Ces questions peuvent paraître banales, mais en fait, c'est la base pour nous reconnecter à qui l'on est et parvenir à nous reconnaître. Oui, nous devrions avoir appris à nous connaître dès notre plus jeune âge, mais malheureusement, ce n'est souvent pas le cas. Nous pouvons aussi l'avoir oublié ou encore avoir subi des pressions sociales qui sont venues nous transformer...

VIVRE, c'est...

Réapprendre à nous connaître!

À force de faire passer les besoins des autres avant les nôtres, on finit par se perdre de vue; par ne plus savoir ce que l'on aime, ce à quoi on aspire ou encore les rêves que l'on porte. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut remédier à ça dès maintenant!

Prenons le temps de nous questionner, de questionner nos enfants ou nos petits-enfants. Apprendre à se connaître et à connaître l'autre, dans le respect de nos individualités, est la base de toute relation.

De la parole à l'acte

Voici deux petits exercices à pratiquer aussi souvent que nécessaire:

L'autosoins

Loin d'être compliquée, cette pratique consiste à des routines ou des rituels qui permettent de contribuer à renforcer non seulement notre estime de soi, notre amour de soi, mais aussi notre mieux-être: choisir un vêtement qui nous plaît, écouter une musique qui nous met en joie, pratiquer une activité qui nous fait vibrer...

Vécu en conscience, peu importe ce que l'on choisit, si ça nous rend heureux, c'est déjà une grande preuve d'amour envers soi!

Les affirmations positives

Se créer des affirmations positives à notre égard est un exercice d'une puissance souvent insoupçonnée. On doit le faire jour après jour si on veut changer notre perception de nous-mêmes. Combien de fois nous dénigrons-nous dans une seule journée? Prenons le temps d'observer les mots que nous utilisons pour nous décrire ou encore pour nous parler. Avons-nous toujours de bons mots à notre égard?

Et si nous changions notre approche personnelle? Et si, non seulement nous prenions l'habitude de nous parler avec tendresse et bienveillance, mais que nous nous excusions lorsque nous sommes durs envers nous-mêmes, qu'est-ce que ça changerait? Tout!

Se méfier des apparences

On doit aussi faire preuve de vigilance en ce qui a trait aux barrières qui peuvent s'élever contre l'amour de soi. Des obstacles tels que la honte, la culpabilité ou même les normes de la société peuvent jouer un rôle crucial dans l'estime de soi

Prenons, par exemple, les réseaux sociaux. Il est intéressant de savoir que 79% des

adultes québécois utilisent un ou plusieurs réseaux sociaux et que ces derniers peuvent avoir un impact négatif sur l'estime de soi. Connus sous le nom d'influenceurs, il y a des personnes qui proposent différentes tendances en nous montrant leur vie en apparence «extraordinaire». Mais attention, leur réalité est souvent bien loin de l'image qu'elles projettent.

Oui, nous devrions avoir appris à nous connaître dès notre plus jeune âge, mais malheureusement, ce n'est souvent pas le cas.

Prendre une saine distance

Personnellement, j'ai appris à mettre en place quelques protections pour éviter d'être envahie par ce genre d'informations capables de générer des états de mal-être, des sentiments de rejet ou de solitude et même nous faire ressentir le syndrome de l'imposteur lorsque nous avons une certaine forme de succès. Car, il faut bien le mentionner, les gens qui ont une belle estime d'eux-mêmes ont plus de facilité à attirer le succès. Alors...

- Prenons un recul des médias sociaux.
- Apprenons à relativiser.
- Sortons de la comparaison.
- Suivons des gens inspirants et positifs (oui, ça existe!).
- Prenons une pause et, s'il le faut, demandons de l'aide.

Il n'est jamais trop tard pour commencer

La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour s'aimer. Alors prenons-en pleinement conscience dès aujourd'hui et transformons notre vie selon ce que nous désirons, et ce, sans le syndrome de l'imposteur, svp! 🌈



Apprendre l'EFT (Tapping) avec un pro!

liberationdestress.com
apprendreeft.com
514-907-5925

François Picard
Maître formateur
accrédité et
certifié par
EFT international



vous accompagne pour
trouver un sens à la vie et
déployer votre unicité
avec ces outils :

- Consultations
- Conférences
- Ateliers
- Livres
- Groupe FB eMission



Comprendre pour s'unifier
www.sylvieouellet.ca