

L'infolettre d'ÉCOUTE TON CORPS

Chers abonnés,

Une autre année débute et je vous souhaite qu'elle soit au-delà de toutes vos espérances. Au fait, qu'espérez-vous pour l'année en cours? Avez-vous déjà rédigé votre liste de tout ce que vous voulez?

Peut-être pensez-vous que ça ne donne rien de dresser une liste, que ce n'est pas réaliste d'oser croire que ce que nous voulons puisse arriver et que vous préférez en demander très peu pour ne pas être déçu si vos désirs ne se manifestent pas?

Certains sont en effet irréalistes et écrivent sur leur liste des désirs pour lesquels ils ne sont pas prêts à poser des actions pour qu'ils se produisent. Ils voudraient que tout se manifeste tout seul. C'est ce que j'appelle de la foi aveugle. Que faire alors? Comment trouver le juste milieu?

J'ai souvent utilisé la loi de la manifestation et je suis fière de vous dire que j'ai fait arriver la grande majorité de mes désirs dans ma vie. Voici le moyen pour y arriver...

Une fois bien détendu dans une atmosphère calme, sans aucun bruit à l'arrière-plan ni de gens autour, préparez-vous à noter tout ce qui vous rendrait heureux, dans tous les domaines de votre vie. N'hésitez pas à écrire tout ce qui vient et n'écoutez pas la petite voix dans votre tête qui dit que vous rêvez en couleur, que vous n'êtes pas réaliste, que vous en demandez trop, que vous ne le méritez pas ou que vous ne pourrez pas vous le permettre financièrement.

Une fois tous ces désirs notés, prenez le temps de vous demander ce que la réalisation de chaque désir vous aiderait à être. Il n'y a aucun « ÊTRE » correct ou incorrect. Tous les humains ont le droit d'être tout ce qu'ils veulent, car ils auront à en assumer les conséquences. La prochaine étape consiste à voir quelles peuvent être les conséquences possibles si votre désir se réalise. Demandez-vous si vous vous sentez prêt physiquement et psychologiquement à faire face à ces conséquences possibles. Si ça dit oui en vous, conservez ce désir. Si ça dit non, remettez ce désir à plus tard alors que vous serez plus en mesure d'y faire face.

L'étape suivante consiste à vérifier ce que vous devez faire pour manifester chaque désir. N'oubliez pas qu'une des actions pourrait être de demander de l'aide. Notez cela à côté de chaque désir. Par exemple, vous avez le désir de partir en voyage. Inscrivez à côté « planification, organiser mon temps, trouver l'argent ». Ça peut aussi être le désir d'apprendre une autre langue. Avez-vous la discipline nécessaire pour y arriver? Si non, mettez ce désir de côté et donnez-vous le droit de ne pouvoir le manifester maintenant. Rien ne vous empêche de le remettre sur votre liste de l'an prochain.

Vous rédigez à nouveau votre liste en ne gardant que ce que vous estimez pouvoir manifester, en écrivant pour chaque désir « JE VEUX _____, CAR CELA M'AIDERA À

ÊTRE _____. JE SUIS PRÊT À ASSUMER LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DE _____ ET JE SUIS PRÊT À FAIRE LES ACTIONS SUIVANTES : _____. Vous pouvez ajouter la date pour laquelle vous voulez le réaliser.

Ce genre de liste n'en est plus une de désirs, mais en est plutôt une de JE VEUX, ce qui est beaucoup plus fort en énergie. Quand on dit J'AIMERAIS ou J'ESPÈRE, ça devient un désir doublé d'une peur, ce qui enlève la probabilité de le faire arriver si la peur est plus forte que le désir.

Quand vous avez terminé cette liste, planifiez vos actions dans votre agenda et placez ensuite la liste dans une enveloppe cachetée et ouvrez cette enveloppe à la fin de l'année 2007 (sans en faire une photocopie). Vous aurez d'agréables surprises à la fin de l'année. Préparez-vous à en voir au moins les trois quarts de manifestés (une moyenne pour le moment) et pour l'autre quart, donnez-vous le droit de ne pas avoir été capable de le faire arriver encore ou d'avoir changé d'idée.

Lise Bourbeau
Fondatrice

~ Témoignages ~

Bonjour,

J'ai lu « [Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même](#) » par Lise Bourbeau et cela m'a beaucoup aidée dans ma vie de couple ainsi qu'auprès de mes enfants à les voir autrement avec plus de tolérance et plus d'amour.

Quand il y a un problème de communication, de colère ou autre, je sais reconnaître ce qui se passe chez la personne, la blessure qu'elle a et je lâche prise. Depuis, la vie EST plus harmonieuse.

Les livres [Benani](#) et [Arissiel](#) m'ont beaucoup plu, m'ont impressionnée dans « le bon sens » et font réfléchir sur l'âme après la mort, la réincarnation, le pardon, la tolérance. Des livres très instructifs qui apportent beaucoup.

Les quelques livres lus de Lise Bourbeau m'apprennent à m'élever spirituellement, à voir autour de moi avec d'autres yeux, d'autres oreilles, d'autres pensées. Je NE me lasse pas de lire ses livres.

Cordialement

Agnès, France

Bonjour,

Après près de 30 ans de recherches sur moi-même par des thérapies et des cours et en ayant vécu des pensées suicidaires et des périodes de dépression à vouloir en

mourir, je vivais en somme un grand vide intérieur, j'avais mal à mon ÂME. Je n'arrivais jamais à combler ce vide. Je vivais continuellement des hauts et des bas. Je me remettais sans cesse en question. « Qu'est ce que j'ai? » me disais-je. « Après toutes ces thérapies, comment se fait-il que je n'arrive toujours pas à combler ce vide qui me fait tant mal de l'intérieur? »

Une de mes dernières expériences a été de faire une faillite, au nom d'une passion, et de me retrouver, après 1 an et demi, dans un centre de femmes battues. J'étais battue psychologiquement. Merci à l'Univers que ces centres existent. J'y ai trouvé refuge pour me loger et manger. J'y ai même trouvé un travail et du support en vue d'obtenir mon diplôme prochainement. Quelqu'un qui m'héberge m'avait prêté des livres d'ÉCOUTE TON CORPS. Je les ai tous lus.

Faute d'argent, j'essaie d'abord de m'en sortir par moi-même en faisant les exercices suggérés dans les livres. J'essaie de tout régler, mais je n'y arrive pas. Un jour, j'en ai assez de vivre toujours les mêmes patterns : je ne suis pas moi-même, je me sens nulle, seule au monde, etc. Alors que je suis devant l'ordinateur, un jour je tape ÉCOUTE TON CORPS sur Internet.

En juillet 2005, je suis quelques ateliers. Quel cheminement extraordinaire! Je veux simplement dire de ne jamais cesser de chercher. Il m'a fallu toutes ces années de souffrances pour enfin découvrir que c'est au fond de soi-même que se trouvent les vraies solutions. J'ai trouvé comment je peux m'aimer et vivre l'amour véritable au lieu de demeurer victime. J'ai aussi dépassé plusieurs peurs, car j'en ai trouvé la cause. J'ai pris conscience de combien l'acceptation est essentielle dans toute transformation. J'écoute davantage mes vrais besoins. J'ai appris à connaître mes blessures et à les accepter. J'ai appris à connaître mes croyances et à les transformer graduellement. Aussi, j'ai de plus en plus confiance en moi.

Je comprends mieux ce qu'est la responsabilité et le grand pouvoir de chacun à créer son propre bonheur (ou malheur). Je me libère peu à peu de mes culpabilités. De plus en plus, je prends le temps d'écouter mon senti, mes peurs, mes croyances et j'exprime mieux mes demandes et mes limites. Quel cadeau!

Je prends maintenant plaisir à communiquer avec les autres et à les écouter. J'ai la certitude que la vie est un cadeau, que les gens sont un cadeau. Je souhaite à tous de retrouver le chemin de l'amour de soi.

Merci la vie, merci à ÉCOUTE TON CORPS pour nous aider à mieux nous découvrir.
Jacynthe de Laval. Une âme en évolution qui retourne à sa source d'ÊTRE.

Vous avez amélioré votre vie grâce à un de nos livres, ateliers ou formations? Nous aimerions en entendre parler. Donc, envoyez-nous votre témoignage en [cliquant ici](#) et vous courez la chance de gagner un CD de votre choix.

~ Soirées d'information sur la formation personnelle et professionnelle au Québec ~

Vous rêvez de commencer/continuer un travail approfondi sur vous-même et/ou de faire de la relation d'aide? Vous cherchez une école où vous pourrez apprendre des techniques efficaces prouvées? Venez découvrir notre programme qui permet une meilleure connaissance de soi et une plus grande ouverture à être soi-même.

Laval

Mardi 23 janvier à 19 h 30
L'hôtel Radisson, 2900, boul. du Carrefour

Québec

Mercredi 24 janvier à 19 h 30
Succursale de Québec, 1170, boul. Lebourgneuf, suite 207

École de formation depuis 1982

Déductible d'impôt Revenu Canada et Revenu Québec

Réservation : 514-875-1930 ou 418-634-1221 ou 1-800-361-3834 ou info@ecoutetoncorps.com

~ Nous recherchons ~

1. Des **commanditaires** pour faire la promotion de notre **25^e anniversaire**. Si vous avez une entreprise et que vous désirez la faire connaître aux 1000 personnes qui seront sur place à Montréal le 4 août ou à tous nos clients via Internet, communiquez avec Jean-Pierre Gagnon [email](#). Il vous donnera les informations nécessaires.
 2. Un poste d'**INFOGRAPHIE/GRAPHISME** à temps partiel est disponible à notre école. Possibilité d'un poste à temps plein en y ajoutant un travail d'inventaire/manutentionnaire. Si vous désirez travailler pour nous et que vous demeurez près ou dans les Laurentides (St-Jérôme, Québec), envoyez votre CV en [clicquant ici](#).
-

~ Le coin du rire ~



Un couple fait une halte bien méritée après plusieurs heures de marche en montagne. Devant la beauté du paysage, la femme s'exclame: " Oh chéri, ce panorama me laisse sans voix! » le mari répond : « Parfait, dans ce cas nous campons ici ».

Envoyez-nous vos blagues [par email](#) et nous les publierons dans les prochaines infolettres.

Visitez notre site web dès aujourd'hui au www.ecoutetoncorps.com

La paix mondiale commence dans un coeur à la fois