

## **SE TRAITER AVEC AMOUR en toutes circonstances**

**Et se sentir REVIVRE**



Être aimante avec soi-même en toute circonstance, c'est un merveilleux voyage dans ce que c'est d'être vivant et d'être humain. Un voyage indispensable si on veut se créer une fondation solide sur laquelle construire une vie qu'on a plaisir à vivre et dans laquelle on se sent bien avec soi-même. Être aimante avec soi-même, c'est la base pour améliorer absolument tout dans sa vie, quel que soit le domaine. Il m'en a fallu des années, et du travail sur moi pour pouvoir enfin réaliser cela.

Être aimante avec soi-même, c'est beaucoup plus que de se faire bien à manger, de se faire masser régulièrement, faire un travail que l'on aime et des choses qui nous font plaisir, même si c'est déjà MAGNIFIQUE.

Pour la majorité d'entre nous, nous n'avons eu aucun modèle pour nous apprendre à être aimante avec nous-même. Dans l'enfance, on nous a appris à bien se conduire, à être sérieuse, exigeante, à ne pas poser de problèmes, à être aux services des autres, à rentrer dans le moule, parfois à être parfaite, bref à être un bon élément pour notre vie future. Même les parents ou les éducateurs les mieux intentionnés, s'ils n'agissaient pas de façon aimante envers eux-mêmes, ils ne pouvaient tout simplement pas nous transmettre cela. Pour la plupart d'entre nous, nous n'avons donc eu aucun exemple concret pour apprendre à se traiter avec amour et dire oui à soi-même.

Beaucoup de gens n'ont absolument pas conscience combien ils ne se traitent pas avec amour. Peut-être ils croient s'aimer, mais ils n'agissent pas de façon aimante envers eux-mêmes.

Et honnêtement, moi qui avait déjà énormément travaillé sur moi depuis de nombreuses années, et qui coachait les gens pour s'aimer, je ne réalisais pas à quel point j'étais sélective dans l'amour que je m'offrais à moi-même et combien parfois je n'agissais pas de façon aimante envers moi. Pourtant je m'étonnais que, malgré tout le travail que j'avais fait sur moi, certaines choses ne bougeaient pas dans ma vie. Elles ont commencé à enfin bouger positivement quand j'ai commencé à agir de façon aimante envers moi-même surtout quand je ne me sentais pas bien.

Et puis souvent on nous a appris que ce n'est pas notre rôle de nous aimer, mais celui des autres ; ou bien que l'amour de soi, c'est être égoïste et rejeter les autres. C'est totalement faux et c'est même le contraire. Quand on commence à devenir capable de vraiment être aimante avec soi, nous allons automatiquement devenir plus aimante envers les autres. Quand nous arrêtons de nous faire la guerre, nous allons arrêter de faire la guerre aux autres. Nous arrêtons d'alourdir les autres avec nos bagages émotionnels laissés sans soin par nous.

Être aimante avec soi, c'est apprendre à nous prendre en charge sur le plan émotionnel et affectif depuis notre cœur aimant, devenant ainsi le soutien numéro un dans notre propre vie.

S'aimer, ce n'est pas s'apprécier uniquement quand on est à la hauteur de nos exigences ou bien quand l'on correspond aux critères de réussite définis par la société. Être aimante avec soi, c'est honorer notre sensibilité unique et en voir la valeur.

Moins nous nous aimons, plus nous attendons des autres qu'ils nous aiment, nous apprécient, soient d'accord avec nous et fassent ce qu'on attend d'eux pour que l'on se sente bien. En fait nous attendons des autres qu'ils nous donnent ce que nous ne parvenons pas à nous donner, comme l'amour, la reconnaissance, l'estime, etc. En fait c'est un piège car nous dépendons des autres pour nous sentir bien ! Apprendre à être aimante envers nous-même nous aide considérablement à sortir de cet engrenage malsain qui pollue nos relations.

**Le rôle de nos partenaires, de nos amies, de nos proches n'est pas de combler nos manques, de nous donner l'amour que nous ne nous donnons pas et de nous rendre heureuse. C'est notre responsabilité à nous de faire cela.**

C'est véritablement un apprentissage d'être aimante envers soi. Comment je peux m'aimer si je ne me sens pas bien ? Comment concrètement je peux être aimante avec moi si j'ai échoué à un examen, si on m'a refusé un emploi, si je me suis fait licencier, si mon partenaire me quitte, mes enfants partent de la maison, si je suis en burn-out, si je suis malade, si je vis échec sentimental après échec sentimental, si je suis déçue, etc ? Comment concrètement je peux être aimante avec moi-même si j'ai le cœur brisé ?

**S'aimer véritablement, c'est agir de façon aimante avec soi-même depuis son cœur quelque soit comment on se sent.**

Souvent sans nous en rendre compte, quand nous ne nous sentons pas bien, nous repoussons les émotions dérangeantes et nous dépensons une énergie considérable à tout faire pour essayer de nous sentir comme nous voulons nous sentir. Ce n'est pas de l'amour, c'est du contrôle. Et on peut même croire que de faire cela, c'est ça être aimant avec soi et prendre soin de soi.

**S'aimer, c'est s'accompagner depuis le coeur là où on se trouve ;  
ce n'est pas constamment se mettre la pression pour être différente**

A chaque fois qu'on repousse comment on se sent parce que ça nous déplaît, on se lâche la main, on se quitte et la partie de nous en souffrance qui essaie de communiquer avec nous à travers nos sensations physiques ou émotionnelles se retrouve toute seule ; elle est abandonnée. Pour ne pas ressentir ce qui nous pèse, on a recourt à toutes sortes de tactiques : s'abrutir sur les réseaux sociaux, internet, la télé, consommer de l'alcool ou manger pour endormir son mal-être, tout décortiquer avec sa tête pour tout comprendre, foncer dans le travail ou dans le sport, etc. On veut oublier, chasser l'inconfort, voir la souffrance parce que la vieille école nous a appris que surmonter les émotions, c'est passer au-dessus et que c'est cela être fort. Même si parfois ces stratégies peuvent apaiser momentanément l'inconfort émotionnel, cela sera de courte durée car ça ne résout absolument rien sur le long terme. Ça finit même parfois par nous rendre malade.

Nous avons besoin d'apprendre à être aimante avec nous-mêmes quand nous avons des émotions. Nous avons besoin d'apprendre à être aimante avec nous-mêmes quand nous sommes avec les gens qui comptent pour nous et auxquels on a dû mal à dire non parce que justement on les aime.

L'amour véritable ne nous demande pas de nous forcer, de nous mettre en parenthèse, de prendre soin des autres sans limites et de faire une croix sur ce qui nous fait sentir heureuse, joyeuse, vivante. L'amour véritable nous invite à apprendre à faire autrement et ça commence par toujours nous inclure dans l'amour.

Tout cela, c'est plus facile à dire qu'à faire. C'est pour cela que je vous propose ce programme spécialement conçu pour apprendre à être aimante envers vous-même dans tous les domaines de votre vie et en toutes circonstances. Ceci demande de l'engagement, de la pratique et des outils qui permettent de créer un changement durable.

Qui peut bénéficier de ce programme ?

- Vous vous sentez facilement victime ? Vous ne savez pas quoi faire avec vos émotions à part les cacher, les repousser et chercher à les oublier ? Vous avez peur d'exprimer ce que vous ressentez et de ce que les autres pourraient penser de vous ?
- Vous êtes toujours en train de vous adapter aux autres et avez une grande difficulté à dire NON, en particulier aux personnes que vous aimez ou bien à toute personne en position d'autorité, par peur des conséquences négatives ? Si malgré tout vous osez dire non, vous vous sentez coupable ?
- Vous attendez que les autres vous aiment, vous approuvent, reconnaissent vos qualités ? Vous définissez votre valeur à travers le regard des autres ou d'une image idéale que vous avez en tête ? Vous ne vous trouvez jamais assez bien et vous vous mettez la pression pour toujours faire mieux ?

- Vous portez les autres ? Leurs bagages émotionnels vous pèsent ? Vous vous sentez obligée de satisfaire leurs attentes pour avoir la paix ? Vous ne savez pas du tout comment faire différemment ?
- Vous êtes célibataire et vous tombez systématiquement sur des partenaires qui ne veulent pas s'engager avec vous et vous vous contentez des miettes qu'ils vous donnent ?
- Vous êtes en couple et vous voulez que votre partenaire change ? Vous vous dites que si seulement il était différent, tout irait mieux dans votre vie. Mais votre partenaire ne veut rien faire. Vous vous sentez dans l'impasse ?
- Vous subissez encore aujourd'hui dans votre vie d'adulte, l'effet de grosses blessures d'enfance ? malgré le travail que vous avez déjà fait sur vous, vous ne voyez pas de porte de sortie ?

Si vous vous reconnaissez dans quelques unes de ces phrases ? Alors c'est sûr que ce programme peut vous aider.

**C'est facile de s'aimer quand on est comme on veut être, quand on est à la hauteur de nos exigences. Pourtant on mesure véritablement combien on se traite avec amour le jour où justement on ne se sent pas comme on voudrait se sentir, on ne réagit pas comme on voudrait réagir.**

Ce programme va vous permettre :

- Apprendre à utiliser une méthode spécifique, tel un protocole spécifique et des outils qui marchent.
- Devenir davantage capable de vous donner ce qui vous manque et ce qui vous à manquer dans votre enfance et adolescence.
- Guérir ce qui vous a blessé, créer un réconfort intérieur profond et apprendre à grandir POSITIVEMENT à partir de toutes situations.
- Sortir des dynamiques relationnelles toxiques, telle que la codépendance et devenir plus autonome émotionnellement, affectivement. Devenir la source n°1 de votre bonheur, soutien, épanouissement.
- Améliorer toutes les situations relationnelles difficiles.
- Prendre la responsabilité de votre bien-être et sortir de la position de victime. Reprendre votre pouvoir sur vous-même, sur comment vous vous sentez et sur votre vie.
- Ne plus vous sentir désespérément seule car vous apprendrez à ne plus vous lâcher la main, à vous sentir soutenue, portée, accompagnée depuis dedans.
- Lâcher la critique, le jugement, la comparaison qui crée toujours de la souffrance.

- Habiter de plus en plus le corps, ce qui aide considérablement à y voir clair et être posée et depuis là agir de façon aimante envers vous-même.
- Apprendre à dire NON à ce qui ne résonne pas juste pour vous et apprendre à reconnaître votre OUI et vous autoriser à le vivre.
- Gagner en estime de vous-même, confiance en soi et respect de vous-même.
- Vous sentir en harmonie avec vous-même, en accord avec la vie que vous vous créez, avoir plus d'énergie à disposition et finalement profitez de VOTRE VIE.

### Témoignages :

*« Lila m'a énormément aidée sur une problématique qui ne se résolvait pas vraiment. Étant moi-même très assidue et thérapeute en soins de guérison, j'ai été impressionnée par le don de Lila pour ouvrir la porte de notre inconscient et y amener de la guérison. Grâce à ce soin, j'ai pu reprendre contact avec moi-même, me remettre au centre et m'autoriser beaucoup plus de partages, de moments pour moi. Ce qui me mettait en colère s'est apaisé et je retrouve du plaisir à faire plus de choses pour moi comme me maquiller, sortir avec mes amies, prendre plus de temps de qualité. Je la remercie du fond du cœur et la recommande à toute personne désireuse de guérir, transformer, aller mieux, les résultats sont, pour moi, magiques. » Noémie*

*« Je te remercie du fond du coeur pour le travail que j'ai fait avec toi qui m'a beaucoup aidé et m'aide chaque jour à aller vers moi, vers qui je suis vraiment au fond sans tous ces masques, sans toutes ces façades. Cela me permet de me sentir plus libre et plus vraie. Tu me guides avec beaucoup d'amour, de savoir, de sagesse et de justesse ; ça me permet d'être plus moi, plus femme aussi. Tu m'aides en particulier à avoir un regard d'amour envers moi-même et non de jugement. Et je me sens soulagée car de m'aimer ça m'apaise. D'être plus aimante avec moi-même me rend plus douce avec moi, plus dans l'écoute et me permets d'être plus tout simplement moi-même. Tu me donnes aussi beaucoup de confiance en moi, en l'univers et en l'avenir. Je conseille à toute femme ou homme qui aurait envie et besoin de se défaire d'anciens schémas de venir te voir avec toute la confiance qui est possible parce quand on est entre tes mains, guidé par ta voix, c'est quelque chose de bien plus grand que nous tous qui est là et c'est merveilleux. » Sarah*

*"J'ai pris contact avec Lila il y a quelques mois pour une thérapie individuelle sur les recommandations d'une amie, car je traversais une période difficile et n'arrivais plus à gérer mes émotions. Et je ne regrette absolument pas. Chaque séance m'apporte un bien être intérieur que je ne saurais expliquer, c'est magique. Je ressors, détendue, sereine et libérée avec des sensations de légèreté dans mon corps. Grâce à son aide précieuse, j'ai pu ressentir les énergies circuler à travers mon corps. J'avais l'impression comme d'être empli de magie, d'avoir des super pouvoirs 😊 Mais surtout, je me suis sentie vivante! Lila m'a aidé à me retrouver, elle m'a guidé et m'a permis de me libérer de beaucoup de choses que je portais depuis mon enfance. Elle m'apprend à ne pas me juger, à lâcher prise, me recentrer, comprendre d'où viennent mes douleurs, écouter mon corps et surtout comment soigner mes tensions et tourments pour m'en libérer. Je ne sais comment la remercier. Je ne peux que la recommander. Son expérience, sa douceur et sa bienveillance, sa passion nous bercent directement dans une énergie positive et rendent les thérapies individuelles très accessibles à quiconque qui en aurait besoin. Merci Lila 🙏" Audrey*

Je vous propose donc un programme unique d'accompagnement individuel pour :

**APPRENDRE À VOUS TRAITER AVEC AMOUR en toutes circonstances,  
APPRENDRE À ÊTRE AIMANTE AVEC VOUS quelque soit comment vous vous sentez,  
enfin DIRE OUI À VOUS  
et finalement VOUS SENTIR RENAIÎTRE.**



**Ce programme s'adresse aux femmes engagées,  
ouvertes à apprendre à être aimante avec elles-mêmes.**

Si cela vous parle, 2 options vous sont proposées :

*(Toutes les séances individuelles peuvent être faites sur place à Borex et le pass sanitaire n'est pas nécessaire. Si vous ne pouvez vous déplacer, il est également possible de faire les séances par zoom si vous le souhaitez.)*

- Option **Découverte** : 3 séances individuelles de 1h30 pour 399 frs au lieu de 450 frs à faire sur 3 ou 4 mois. Je ne vous cache pas que d'expérience, 3 séances c'est bien peu pour changer un fonctionnement que l'on a depuis 20, 30, 40 ans, voir plus.

Cette option peut être payée en une fois ou bien par 2 paiements de 210 frs.

- Option **Engagement** : 9 séances individuelles de 1h30 à faire sur 9 mois (telle une renaissance à soi-même) ou maximum sur une année pour vous aider à débloquent là où vous avez le plus de mal à être aimante avec vous, dire oui à vous et où vous tournez en rond + 12 pratiques guidées spécifiques à télécharger pour vous aider à vivre de plus en plus concrètement dans votre quotidien cette méthode par vous-même en vous sentant en même temps accompagnée par ma voix + 2 voyages Pleinement Femme à choisir pour déployer davantage votre épanouissement.

Cette option est à 999 frs au lieu de 1489 frs.

Lila Catherine Brüscheiler  
Enseignante de Yoga, Yoga thérapeute, Coach en Bonheur, Spécialiste en Amour  
[www.yoga-nyon.ch](http://www.yoga-nyon.ch) & [www.souvriralamour.ch](http://www.souvriralamour.ch) - (+41) 79 458 00 39

\* ce programme n'est pas un programme de yoga, mais de développement personnel

Vous pouvez payer la totalité, soit 999 frs en une fois ou bien par tranches de la façon suivante :

- en 4 tranches : 260 frs le jour de l'inscription, puis 260 frs après la 2e séance, puis 260 après la 4e séance, puis 260 frs après la 6eme.
- en 9 tranches : 120 frs le jour de l'inscription, puis 120 frs tous les mois pendant 9 mois

Ce programme peut-être payé cash ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheweiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2 ou par twint sur le 079 458 00 39

**Pour celles d'entre vous, qui n'ont jamais travaillé avec moi en développement personnel en séance individuelle** je vous offre, si vous le souhaitez, un entretien téléphonique de 20 min pour que vous puissiez poser vos questions et clarifier si ce programme est pour vous. De plus **à la fin de votre première séance** vous pourrez choisir de poursuivre ce programme (cette première séance sera alors la première de votre programme) ou bien de ne pas poursuivre ; Si vous souhaitez ne pas poursuivre, je vous demanderais juste de me régler le prix d'une séance individuelle de 1h30, soit 150 frs.

**Politique d'annulation** : L'option de payer en 4 ou 9 tranches est proposée pour aider les personnes qui ne peuvent pas payer le montant total au départ et merci d'honorer cela. **Les annulations de paiement ne sont pas acceptées une fois que vous vous êtes engagées dans le programme suite à votre première séance. Puisque de rencontrer des résistances à notre évolution fait partie du voyage et demande à être abordé en conscience, il vous sera demandé de payer le montant total du programme même si vous décidez d'arrêter ce travail thérapeutique avant l'utilisation de toutes vos séances.**

Parce que le quotidien nous envoie régulièrement des situations qui vont appuyer sur nos boutons et que c'est facile de glisser dans nos vieux schémas habituels, surtout quand on est nouvelle dans cette méthode, il peut être bien utile pour les femmes qui le souhaitent d'ajouter 30 frs par mois à votre programme de 9 mois pour recevoir du coaching par mail entre les séances privées. C'est à dire que vous pouvez m'envoyer vos questions sur une situation courante sur laquelle vous avez besoin de guidance et je vous répondrais. Si cela vous appelle, dites le moi et je vous expliquerai les détails pratiques de cette prestation supplémentaire et si c'est en accord avec vous, je vous demanderai 270 frs de plus pour ce service de 9 mois.



Lila Catherine Brüscheweiler est Spécialiste en Amour, Coach en Bonheur et fondatrice de "La Joie de Vivre, Yoga & Thérapies" à Borex (Nyon). Elle est passionnée par enseigner la Voie de l'Amour véritable dans le cœur et le corps et de la Liberté intérieure, source de Vie. Elle vous propose un travail de conscience, de libération et de profond épanouissement, tirés du tantra, de la communication active, de la méditation, de l'écoute active du corps, de son expérience professionnelle d'accompagnement des femmes, des hommes, de ses propres découvertes en tant que femme et en tant que partenaire de 33 ans de vie de couple avec son conjoint Jörg. Lila est un guide précieux pour toute personne qui cherche à sortir de l'impuissance à changer sa vie, à entrer en amour avec elle-même et à se créer une vie qu'elle a plaisir à vivre. C'est une guérisseuse dans l'âme, une transformeuse d'ombre en lumière, de souffrance en bonheur dont la bienveillance et la chaleur de cœur créent un cadre apaisant et sécurisant, idéal pour le travail intérieur.

**VOUS ÊTES IMPORTANTE.  
CE QUE VOUS RESSENTEZ ÇA COMPTE.  
IL EST TEMPS D'APPRENDRE À AGIR DE FAÇON AIMANTE ENVERS VOUS-MÊME.  
VOUS SEREZ SURPRISE DES EFFETS EXTRÊMEMENT POSITIFS DE CETTE DÉMARCHE.**

Lila Catherine Brüscheweiler  
Enseignante de Yoga, Yoga thérapeute, Coach en Bonheur, Spécialiste en Amour  
[www.yoga-nyon.ch](http://www.yoga-nyon.ch) & [www.souvriralamour.ch](http://www.souvriralamour.ch) - (+41) 79 458 00 39

\* ce programme n'est pas un programme de yoga, mais de développement personnel