

LÂCHER LE CONTRÔLE

pour pouvoir OUVRIRE LA PORTE AU BONHEUR

programme de 5 Vidéos spécifiques

Souvent nous ne réalisons pas à quel point nous passons notre vie à tout contrôler ; contrôler les situations, contrôler comment nous nous sentons, contrôler les réactions des autres, etc, croyant bien faire pour nous sentir bien et essayer ainsi de nous créer une bonne vie. Souvent nous n'avons absolument pas conscience non plus combien ce besoin de contrôle nous éloigne de la paix, du bonheur et même des buts qu'on cherche à atteindre. Certains peuvent même croire, que de veiller à ce que tout tourne dans la bonne direction, selon les plans qu'on a en tête, c'est ça s'aimer.

Pourtant s'aimer véritablement n'a rien à voir avec le contrôle. C'est même plutôt l'opposé. Le contrôle va chercher à modifier, diriger, changer comment on se sent face à une situation inconfortable ; Il se bat contre l'inconfort que nous pouvons ressentir et utilise toutes sortes de stratégie pour ça. Il refuse l'instant présent tel qu'il est.

Alors que l'amour véritable accompagne, avec patience, bienveillance, chaleur de cœur ce qui se passe en nous, même si c'est difficile.

Le contrôle force, réduit, vide d'énergie car derrière il y a des peurs et un refus inconscient de lâcher prise. L'amour fonctionne totalement différemment. Il n'est pas focalisé sur un but à atteindre. Il est focalisé sur l'accompagnement de nous-même, depuis le cœur. Il est calme, posé, confiant dans le pouvoir de l'amour. Il sait vivre et ressentir ce qui résonne juste. L'amour, c'est l'opposé de la prise de tête. Il apaise, nourrit, régénère, donne confiance, recentre, guérit et nous donne comme des évidences émergeant sans effort de cet accueil inconditionnel de nous-mêmes des solutions, tel le meilleur du meilleur pour nous-même et pour notre vie.

Le contrôle, c'est l'illusion de la maîtrise de sa vie.

L'amour nous aide à traverser les inconforts et à en ressortir plus fort, plus libre, plus éclairé, plus heureux. Le contrôle cherche à nous éloigner des inconforts nous entraînant dans la spirale infinie du contrôle.

Le contrôle peut être sans fin et surtout ne change rien sur le long terme. Il finit par nous emprisonner dans la survie et ferme la porte au bonheur.

- Est ce que vous vous battez avec vous-même quand vous avez des émotions difficiles ?
- Est ce que vous faites des efforts pour tenter de modifier comment vous réagissez à certaines situations ?
- Est ce que vous avez peur que les autres voient comment vous vous sentez ?
- Est ce qu' il y a quelque chose dans votre vie qui stagne, malgré peut-être tout le travail sur vous déjà fait et vous ne comprenez pas pourquoi ?

Vous pouvez être sûre si quelque chose ne bouge pas dans votre vie, c'est que vous l'abordez par le besoin de contrôle et non par l'amour. Et on peut faire beaucoup de travail sur soi, beaucoup de travail spirituel et je connais bien le sujet, en abordant les choses par le contrôle.

Le besoin de contrôle fige l'énergie de vie et est l'obstacle numéro un à l'amour envers soi.

Si ces mots vous parlent, alors j'ai 5 vidéos de yoga spécifiques (30 minutes de méditation à thème, suivie par 60 minutes de pratique de yoga) qui abordent ce sujet crucial quand on aspire à évoluer et à être vraiment heureux :

- Permettre au mental de enfin lâcher le contrôle de tout.
- Se libérer du contrôle qui ferme la porte au bonheur
- Lâcher le contrôle en devenant capable de s'accueillir exactement comme on est.
- L'énorme différence entre contrôle et amour pour se créer du confort de vie.
- Lâcher le contrôle pour vous sentir vivre

**Le bonheur reste inaccessible quand on aborde la vie ou nos difficultés
par le besoin de contrôle.
Il y a une autre voie.**

Etes vous prêt à aborder votre vie autrement que sous l'angle du contrôle ? Et vous créez une vie que vous avez plaisir à vivre ? Alors ça peut commencer simplement avec ces vidéos qui sont accessibles à tous.

Je demande 85 frs pour ce programme LÂCHER LE CONTRÔLE pour pouvoir OUVRIR LA PORTE AU BONHEUR. Vous pouvez me régler par Twint au 079 458 00 39 ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2. Je vous envoie vos 5 vidéos spécifiques à réception du montant.

Vous pouvez également offrir un BON CADEAU contenant ces 5 vidéos.

En Amour avec Vous et avec votre Vie

Lila Catherine Brüscheiler
Enseignante de Yoga, Yogathérapeute
Coach en Bonheur, Spécialiste en Amour
Fondatrice de l'Espace Yoga & Thérapies "LA JOIE DE VIVRE"
«Le Clos des Aliziers», route de Crassier 2, 1277 Borex
www.yoga-nyon.ch et www.souvirialamour.ch
mobile : 079 458 00 39