

MA FORMULE GAGNANTE DU



BONHEUR

Créativité + Gratitude =
Bonheur

CRÉATIVITÉ

La créativité est une de nos plus grandes richesses. Qualité divine, elle nous permet de vivre dans la joie, de vivre nos plus grands rêves. Quand la créativité va, tout va ! L' imagination est le tremplin vers la réalisation de nos rêves...

Voici un GRAND petit exercice d' imagination qui nous responsabilise face à la création de notre expérience de vie: à pratiquer souvent, souvent !

Se voir tel que l'on veut être



Comment veux-tu être ? Dans ton monde idéal, quelles sont les caractéristiques que tu veux expérimenter ? Imagine-toi déjà comme ça. Que vois-tu ? Que ressens-tu ? Que vis-tu ? Pratique-toi à te voir comme ça. Fais de ta vie ta plus belle création !



GRATITUDE

La gratitude nous permet de garder notre coeur ouvert. “Regarde les fleurs !” Remarque les beaux côtés des choses. Il y a toujours un aspect élevant à chaque situation.

Voici un GRAND petit exercice qui aide à maintenir son coeur ouvert: le chant du HU. Se prononce “hiou” . À pratiquer quotidiennement environ 20 minutes. Yeux ouverts ou yeux fermés, voix haute ou intérieurement. En expirant, on chante ce son divin: bonnes expériences !

Et pourquoi pas combiner les 2
exercices ! Succès assuré !

CRÉATIVITÉ + GRATITUDE = BONHEUR

BIENVENUE sur

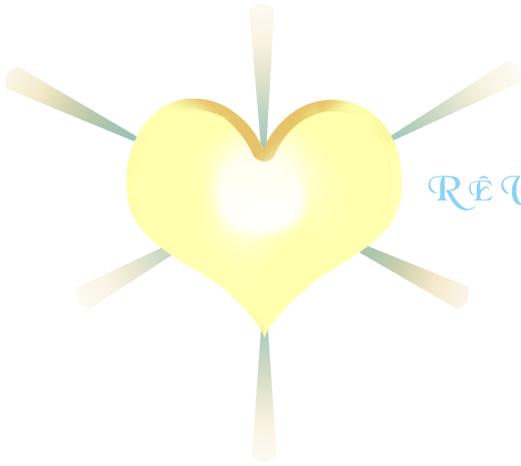
GRANDIS TA VIE .COM

Sandrine Dugas

Réalisatrice

grandistavie.com

GRANDIS TA VIE .COM



RÊVER SA VIE ET VIVRE SES RÊVES