



Par **Antoinette Layoun**

Auteur, Maître en yoga, conférencière et thérapeute

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Antoinette Layoun est auteure du livre *Les dix clés de l'amour*, éditions Quebecor et fondatrice du centre *Université Antoinette Layoun*, un lieu de connaissances, de conscience et de pratique pour l'épanouissement et la réalisation de soi. Accessible à tous. Elle accompagne également des groupes en voyages initiatiques.



Cours offerts :
Réussir ma vie
Vivre en Relation

Voyages initiatiques au Pérou
Du 20 juillet au 4 août 2013

Information :
Tél. : (450) 473-7848
info@antoinettelayoun.org
www.antoinettelayoun.org

Le courage de *rêver...* La confiance de *réaliser!*

Vous avez sûrement déjà entendu cette question posée à un jeune enfant : que feras-tu quand tu seras grand? En l'écoutant, c'est l'enchantement qui est présent, la joie d'entendre l'enfant partager son rêve! Les rêves nous permettent de pénétrer dans un monde de possibilités et d'émerveillement!

Étant enfants, nous avons cette facilité de rêver, d'écouter et de laisser « courir » notre imaginaire. Jeune, on se nourrissait de nos rêves, on leur donnait Vie!

Où sont passés nos rêves d'enfant?

L'inspiration du moment était une source de création et de passage à l'action; on mettait en scène un jeu ou un personnage. L'imaginaire était comme un terrain fertile où on ensemait nos rêves. C'était un moyen accessible de faire « naître » un monde qui nous était propre : être un professeur d'école, un pompier, une mère, un acrobate... Nos rêves prenaient vie! On le croyait vraiment. Et même si certains ont eu une enfance difficile, nos rêves nous permettaient de vivre autrement; ils étaient notre porte vers un monde rempli d'espoir et de potentialités accessible à tous et à chaque instant!

Avec le temps, à cause de notre éducation, de nos interactions avec nos pairs; à cause du regard posé sur nous et de celui que nous avons posé sur le monde; à cause des adultes qui nous ont entourés, la pulsion créatrice de nos rêves s'est vue affectée, parfois même anéantie. Nous avons perdu

notre direction, le sens de notre boussole intérieure. Notre GPS est devenu celui de notre entourage. Nous avons fini par nous conformer. Nos rêves se sont vus voilés par la perception extérieure. Notre confiance s'est vue contaminée.

Retrouver le courage de rêver

La rêverie, à l'état d'éveil, nourrit la joie de vivre. Rêver devient une inspiration constante, une propulsion dans le quotidien. Il est important de se permettre de vivre cet état à n'importe quel âge et en toute circonstance. Rêver est essentiel à notre équilibre, ça nous permet d'accéder à une vie remplie d'espoir et d'énergie! Trop souvent, dans la course quotidienne, nous perdons le fil de nos rêves, pris par ce brouhaha incessant des exigences et de la performance. Pour satisfaire notre besoin de sécurité, nous nous emprisonnons dans une cage dorée, dans l'oubli de notre potentialité!

Ce qui est merveilleux, c'est que la vie a le don de nous ramener sur le droit chemin par différents moyens, même si nous nous sommes perdus depuis longtemps. Grâce à une relation, un film, un livre, une expérience ou même un article qui nous tombe sous la main, comme celui-ci entre autres, nos rêves ressurgissent! *Ah, oui, je me souviens...* comme un appel qui revient de loin! Ces images qui se déroulent parfois comme un film projeté par notre imaginaire, insufflées par une vision intérieure, celle de l'appel de notre Être.



Je dis OUI à la vie!

Vis ta vie comme si tout est possible

Vise ta réalisation comme un archer devant sa cible

Clarifie le « pourquoi » et continue de pratiquer

Quand tu doutes... dis-toi que c'est le reflet des peurs comme un nuage qui passe

Quand les autres parlent avec leurs doutes, dis-toi que l'humain n'est pas parfait

Quand tu tombes... dis-toi que c'est pour apprendre l'art de la maîtrise

Quand tu hésites... sache que ça fait partie du processus

Choisis tes pensées

Travaille sur ton attitude

Sois sélectif de ton environnement

Aie du discernement quand tu écoutes les autres

Maintiens ton regard sur ce que tu veux créer

Apprends de ce qui ne te convient pas

Sois clair avec ton cœur

Marche vers l'avant comme si tu recevais un honneur

Sache qu'il y a toujours quelqu'un sur ton chemin qui a une pensée pour toi

Et sois certain d'une chose, la vie est le reflet du regard que tu y poses.

Réussir sa vie...

C'est marcher vers l'avant avec cœur!

C'est avoir une vision qui reflète l'espoir!

C'est pouvoir partager l'immensité qui est en toi!

C'est choisir d'être vivant à chaque instant!

Réussir sa vie, c'est dire OUI à la Vie!

La peur d'avoir peur

Ces rêves peuvent aussi venir nous bousculer, car ils nous confrontent à nous-mêmes, à une réalité parfois imprégnée d'histoire, de « je n'ai pas le choix »; une réalité remplie de peurs, peur de ne pas réussir, peur de manquer, peur de perdre, peur, peur, peur... La logique intervient comme un éclair : « Attention, il ne faut pas trop rêver, tu as des responsabilités. » Et ce rêve peut se retrouver sur une tablette!

Écouter l'appel de nos rêves demande du courage. Souvent, ils sont le chemin par lequel notre âme nous guide vers notre réalisation. Ils nous amènent à assumer notre essence afin qu'elle puisse se manifester concrètement dans notre vie. Écouter ses rêves, c'est choisir d'être vivant et de nourrir la joie de vivre. Rêver devient une source d'inspiration constante.

Avancer, malgré les... malgré

Saviez-vous que la plus grande peur de l'être humain n'est pas la peur de l'échec, mais bien la peur de sa magnificence? Je vous invite à prendre un moment et à vous poser cette question : si je meurs demain, est-ce que je me serai réalisé? Si vous hésitez à dire OUI, c'est qu'il vous reste des rêves inaccomplis. Alors, pourquoi attendre? Attendre d'avoir plus de temps, plus d'argent ou peut-être de rencontrer quelqu'un? En attendant, nous nous éloignons de nos rêves et nous n'avons aucune confirmation que demain viendra. Avoir le courage de vivre pleinement maintenant, c'est avoir le courage de se réaliser. Il suffit d'un rêve et d'une action.

Saviez-vous que la plus grande peur de l'être humain n'est pas la peur de l'échec, mais bien la peur de sa magnificence!

Même si devant les obstacles nous avons tendance à nous décourager et parfois, à perdre pied, il faut avoir confiance! Ce qui est important, c'est de retrouver notre chemin, faire confiance à notre processus de réalisation; c'est de continuer à marcher devant, malgré les malgré; c'est oser vivre dans le vrai sens du terme. C'est dire OUI à la vie!

Je passe à l'action!

Quelle sera votre action aujourd'hui pour réaliser ce rêve qui vous tient à cœur? Avec une poignée de courage et une pincée de confiance, la réalisation vous ouvre toute grande ses portes. Vous méritez bien cet honneur! 🍀

VIVRE, c'est...

Ressusciter nos rêves

Les rêves que nous chérissions étant enfants sont de précieuses pistes à suivre dans notre quête de réalisation de Soi.

Voyage en Chine

Santé - Qigong - Spiritualité

- Voyage unique en son genre qui combine visites touristiques et cours de Qigong.
- 20 jours (du 31 mai au 19 juin 2013)



Visitez Beijing, Shanghai, Xi'an, Chengdu, Hangzhou, les montagnes sacrées Emei et Qingcheng, la grande muraille, et bien plus!
Le tout agrémenté de pratique de Qigong quotidiennes.



Institut de
Qigong
du Québec

Information ou réservation :
514 299-4490

www.quebec-qigong.com
info@quebec-qigong.com

Shen Centre de santé

Qigong, Tai-Chi, Méditation, Yoga, ...
Services de Massothérapie, Nutrition,
Ostéopathie, Acupuncture, Naturothérapie, ...



Venez aussi visitez notre boutique de thé et produits naturels :

www.herbesdorient.com

5337, boul. St-Laurent,
Montréal, suite 250
514 299-4490

www.centreshen.com



Centre Iuan Shen
Santé & Culture