Souce de bien être

L’univers entier repose sur l’équilibre réalisé par deux forces opposées : la tension et la détente, les Chinois l’appellent : le Ying et le Yang. L’être humain qui fait partie intégrante de l’harmonie cosmique, atteint son état « idéal » par la relaxation ou la méditation. L’harmonie engendre le bonheur et la santé parfaite. Si cet équilibre est rompu, l’être humain sera perturbé (théorie de Lao-Tseu il y a 2500 ans). Le but de cette relaxation est de vous libérer de vos crispations, de votre survoltage et stress accumulés durant des années. La relaxation élimine les tensions qui sont des obstacles sur la route vers le bonheur. Son effet si elle est pratiquée régulièrement, sera une grande détente. Elle vous procurera une paix intérieure source de bien-être et de santé. En harmonie avec vous même et avec les lois cosmiques universelles vous serez alors en meilleure forme physique et psychique. La maladie est un signe extérieur d’un déséquilibre intérieur. La décontraction et le bien-être qu’amène la relaxation ou la méditation aide largement à éliminer les maladies et les souffrances et c’est le point de départ à toutes les richesses. Ce que vous vivez est le reflet de votre intérieur….. Vous êtes ce que vous pensez…..Ce que vous semez dans votre jardin intérieur vous le récoltez à l’extérieur dans la vie de tous les jours. Différents moyens existent pour atteindre cette détente et cette harmonie, en voici quelques unes que j’ai pratiquées et que je pratique encore : -   Le training autogène -   La méditation -   La prière -   L’autohypnose -   La suggestion positive   Toutes ses méthodes font partie intégrante de ce que tout le monde nomme actuellement « la loi de l’attraction ». Georges Richard http://www.attitude-positive-ebook.com/

About the Author

Pendant des années, j’ai eu l’immense joie d’enseigner dans un centre Bouddhiste. J’ai croisé et rencontré des personnes, qui sont devenues des amis, de tous les milieux sociaux et de toutes les religions. J’ai conseillé de mon mieux et orienté des personnes qui avait des difficultés dans des moments de leur chemin de vie en leur apportant une vue différente sur leurs problèmes.

Source: http://www.secrets-de-comment.com | Formation Marketing | NetConcept, droits de revente