



Changez de vie
Créez la vie de vos rêves .

Laingo Raza

Bienvenue ,

Merci d'avoir téléchargé cet ebook . Je suis persuadée que vous allez y trouver de l'inspiration et des conseils qui vont vous aider à consolider votre envie de mener , enfin , la vie qui vous ressemble .

Je vais partager avec vous , des leçons , des expériences , des principes qui m'ont accompagnés jusqu'à ce jour et qui ont changé ma vie depuis ces sept dernières années .

Ils m'ont aidé à passer d'une vie plongée dans la dépression durant une décennie , avec très peu d'estime de moi et un grand manque de confiance , à une vie que j'aime et que j'ai pleinement et joyeusement construite .

J'ai vécu une très longue période de mon ancienne vie dans la dépression . Je me suis plongée avidement dans la lecture : ouvrages ésotériques , développement personnel pour y trouver des réponses à mon mal -être du moment , j'ai suivi une thérapie intensive durant deux ans .

J'ai passé beaucoup de temps en errance émotionnelle et mentale .

Puis j'ai quitté la compagnie aérienne dans laquelle je travaillais pour commencer à construire mon autre vie , tournée vers ma passion pour le Yoga et le mieux - être . Ces années de transition n'ont pas été perdues bien que très difficiles mais j' ai appris beaucoup .

Désormais je suis accompagnée par des coachs , un mentor , mes enseignants de Yoga , les Maîtres de Reiki , et j'ai mis au point quelques principes de vies qui m'aident à voir la vie d'un tout autre angle ; je pense qu'ils vous aideront aussi .

Alors dans cet ebook , je souhaite partager avec vous ce mode de vie holistique qui est devenu le mien , et mon état d'esprit transformé depuis le début de ce changement de vie .

Vous verrez , il suffit de quelques changements dans votre état d'esprit , de connaître votre vision et vos objectifs de vie , et vous transformerez votre vie , à votre tour .

Vous apprécierez de mener votre vie selon vos souhaits , d'être libre , vous apprendrez tellement de choses sur la route , et comprendrez que vous avez le pouvoir à l'intérieur de vous , pour faire de votre vie , la vie dont vous rêvez .
Je vous emmène avec beaucoup de joie ,

Les schémas de pensées anciens

_ Nous venons au monde avec une mission bien particulière à accomplir . Nous perdons de vue cette mission lorsque notre environnement commence à décider de notre chemin de vie , et cela commence dès notre plus jeune âge .
Nos parents , notre famille , l'école , l'université , notre travail , nous façonnent selon leur manière de penser et la manière dont nous devons nous comporter selon eux .

On nous enseigne que nous devons travailler très dur , que la vie est difficile et que nous devons constamment entrer en compétition avec les autres pour montrer notre valeur .

On nous parle de cette fatalité inéluctable , qui fait qu'on ne peut rien changer que "c'est ainsi " , qu'il faut continuer à travailler dans un endroit qui ne nous plaît pas , uniquement pour des raisons alimentaires . Et qu'il est très difficile de vivre de sa passion ou de son art .

Qu'il suffit de patienter jusqu'à la retraite pour se poser un peu , bien que les perspectives financières soient très incertaines pour la plupart .

Je vais partager avec vous ce que je pense de ces anciens schémas .

Je pense qu'ils sont faux . Chaque jour que je vis la possibilité de réaliser plein de choses juste en changeant mon état d'esprit , mes pensées et là où se porte mon attention et mes actions .

Lorsque je préparais mon baccalauréat et mes examens , je travaillais beaucoup , beaucoup trop . Et malgré le temps passé à mon bureau les résultats escomptés n'étaient pas là . Je m'épuisais à étudier et à réviser . Je n'avais pas de plan , une mauvaise méthode de travail . Mais surtout , mon esprit me disait que je n'y arriverai pas , que je n'étais pas assez douée , que les autres étaient meilleurs que moi : découragement , mauvaise estime de Soi .

Voyez- vous , nos pensées sont le nid de nos réussites .

Je partage avec vous comment mes pensées ont changé dans mon esprit , transforment ma vie chaque jour , aujourd'hui encore , et surtout m'aident à donner vie à chaque projet plus grands les uns que les autres .

La nouvelle manière de penser

Imaginez que vous souhaitiez obtenir quelque chose , mais que les résultats escomptés ne sont pas là .

Le doute , le découragement vous envahissent , ou bien au contraire , un sursaut de renouveau vous envahit et vous décidez de travailler encore plus , encore plus dur . Ca vous parle n'est ce pas ?

Aucune de ces solutions ne vous mèneront là où vous souhaitez aller , je l'ai expérimenté et je vous dis pourquoi .

Voici en exemple ma vie d'avant

- Lors de ce long épisode dépressif , j'étais dans un état d'esprit très négatif . J'accusais mon conjoint de ne pas être assez en marche pour mon bonheur . Je souhaitais apporter du changement mais mon corps ne répondait pas comme je souhaitais et la fatigue était trop souvent présente .
- Je me sentais incapable de devenir mère , et faisais beaucoup d'achats pour apaiser temporairement les grands vides de ma vie

J'ai vécu dix ans dans cet état . J'étais coincée . Et c'est souvent ce qui arrive . On se retrouve coincé dans une situation inconfortable avec la conviction profonde que cela ne s'arrangera pas , que c'est la faute des circonstances .

Vous voyez , notre vie grandit selon l'endroit où nous portons notre attention .

Je ressassais mon mal- être encore et encore , sans me rendre compte que je nourrissais , avec mes pensées , cet impossibilité d'aller bien .

Ce qui est incroyable de nos jours , c'est que parfois nous ne pensons même pas que les choses peuvent être différentes et nous devenons des victimes de nos circonstances .

Vous me suivez mieux ?

“ Nous sommes ce que nous pensons , tout ce que nous pensons résulte de nos pensées . Avec nos pensées nous bâtissons notre monde “ Bouddha

“Nous devons prendre conscience que nous ne sommes pas des victimes . Nous avons un grand contrôle sur les résultats que nous obtenons dans notre vie .”

Voici un exemple de ma vie de maintenant :

Lorsque je préparais ma Certification d'enseignant de Yoga je n'avais en tête qu'une possibilité : celle de réussir et ressortir transformée de ces semaines de pratique intensive.

Je me sentais confiante (bien que pas vraiment en forme et en surpoids suite à la naissance de mon fils) , la formation se passait entièrement en anglais , dans la montagne brésilienne , mais je ne me suis pas posée de question .

Je suis partie avec la conviction que j'étais là où je devais être . Et cette formation a été l'une des transformations majeures de ma vie .

Mes pensées envers moi - même étaient encourageantes , aimantes , et je souhaitais apporter une solution à chaque problème plutôt que de rester sur les pensées invalidantes (peur , tristesse de l'éloignement , manque de confiance ..)

Je peux réellement vous certifier que ce schéma de pensée m'a aidée à réaliser des projets que je pensais impossibles quelques années auparavant .

Ce mode de pensée m'a aidé à accompagner des dizaines de personnes vers des transformations de vies merveilleuses ; il fonctionne . C'est le seul qui vous emmènera vers la réalisation de vos projets .

Bien sûr , il faudra travailler beaucoup , peut - être que les buts ne seront pas atteints immédiatement , mais en utilisant cette même approche à chaque nouvelle épreuve , vous partez gagnant et serein .

Vous saisissez la différence ?

Tout se passe dans votre pensée , ce que vous visualisez , ce que vous manifestez .
“ Croyez que vous pouvez le faire , et vous êtes déjà en route “

Vous avez le pouvoir en vous . C'est beaucoup plus simple que ce que l'on pense . Plus simple que ce que l'on nous enseigne sur le fait de travailler avec acharnement ou d'abandonner lorsque les résultats se font attendre .

N'essayez pas de changer ou contrôler les circonstances de votre vie , vous allez vous épuiser en énergie et en estime de vous . Placez cette même énergie pour construire ce que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie .

Le pouvoir est en vous . Commencez dans votre esprit et le reste suivra .

J'espère que cet ebook vous aidera et vous accompagnera .

Il contient des sagesses qui m'ont aidées à passer de cette vie dans laquelle je ne me sentais pas du tout vivante , à cette vie d'aujourd'hui que je continue à construire exactement à l'image de nos projets de vie en famille .

Je partage avec vous en détail , la manière dont vous pouvez désormais utiliser ces outils dans votre vie quotidienne et commencer à la créer votre image et à en profiter chaque jour davantage .

A la joie de vous lire ,

A bientôt

Laingo