



Clinique Chiropratique St-Joseph
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Votre passion

Pouvoir apprécier les bons côtés de la vie est primordial dans l'évolution de chacun. Trop de gens ont perdu leur passion. Ils ont perdu leur enthousiasme à un certain moment, suite à des déceptions, des échecs, des revers ou la pression de la vie. Ils ne sont plus excités comme avant. Le feu qui les animait s'est éteint.

À un certain point, nous avons pu être excités par rapport à la personne que nous aimions, à la naissance d'un enfant ou à une promotion. Maintenant, la relation s'est stabilisée et est devenue un peu plus routinière. Les enfants grandissent. Le travail n'est plus ce qu'il était. Nous sommes pris dans une routine métro, boulot, dodo.

Nous voulons réapprendre à nous lever tous les jours avec enthousiasme. Nous voulons être rempli de gratitude, remercier l'univers que nous soyons toujours vivants. Nous voulons profiter des opportunités qui s'offrent à nous et apprécier les gens présents dans notre vie.

Nous réalisons que beaucoup de notre vie est routinière si nous nous laissons prendre au piège. Nous pouvons avoir un travail excitant, mais il peut devenir facilement routinier. Nous pouvons être mariés à un conjoint parfait pour nous, mais si nous ne nourrissons pas la relation, cette dernière s'éteindra. Nous voulons faire un effort. Tout cela ne vient pas automatiquement.

Nous choisissons de mettre une bûche dans le poêle de la vie. La bonne nouvelle c'est qu'il y a toujours un peu de feu présent dans l'âtre de notre foyer et nous pouvons rallumer la passion qui jadis nous animait. Pour y arriver, nous voulons changer notre focus ou notre attention. Nous voulons porter attention sur ce qui va bien dans notre vie et remercier l'univers.

Trop souvent, nous attendons que tout soit parfait dans notre vie pour être heureux. Si nous n'apprenons pas maintenant et ici à être heureux avec ce que nous avons, nous ne pourrons jamais être heureux dans le futur. Peut-être que nous n'avons pas le travail idéal, cependant plusieurs envieraient ce même travail. Peut-être que votre situation financière laisse à désirer. Plusieurs aimeraient être financièrement où vous êtes présentement. Nous donnons-nous à 100 % tout le temps ? Allons-nous au travail la face longue, anticipant tous les moments difficiles de la journée ? Ou bien allons-nous au travail souriants, énergiques et enthousiastes, prêts à faire face à n'importe quelle situation ? Les autres peuvent ralentir et devenir un peu négligents et taciturnes, pas nous.

L'enthousiasme est contagieux. Lorsque nous allons à la maison ou au travail avec un sourire aux lèvres, plein de vitalité et de joie, éventuellement les gens autour de nous attraperont notre maladie.

Le matin au réveil est-ce que nous célébrons ? Avons-nous une pensée pour nos rêves et notre passion ? Sommes-nous reconnaissants pour le sommeil que nous avons eu ?

« Je vis dans un quartier minable. J'aimerais déménager et là je serai heureux et je pourrai apprécier. » Nous voulons être heureux peu importe où nous sommes ou avec qui nous sommes. Toutes les fois que nous nous concentrons sur ce qui va mal, nous éteignons le feu de la vie.

« Oui, mais vous ne connaissez pas mon conjoint ! » Personne n'est parfait. Il doit bien avoir des qualités.. Peut-être notre attention n'est plus à la bonne place. Nous avons certains couples d'amis qui, avant d'aller au lit, ont choisi de se dire une chose qu'ils ont appréciée de leur conjoint et de leur journée. Quelle bonne façon de terminer celle-ci et quelle bonne habitude à adopter !

Observons notre langage. Dire : « Je dois faire ci ou je dois faire ça », n'est pas inspirant. Faire les choses par obligation met un bémol sur toute notre expérience. « Je choisis d'aller au travail. Je choisis d'apprécier les choses de la vie », a une tout autre connotation.

Dans un tout autre ordre d'idée, le jeudi 21 mai marquait une journée déterminante pour l'Analyse vertébrale Network et les exercices d'intégration somato respiratoire. Pour la première fois, les travaux de Dr Epstein étaient publiés dans un « Peer-Reviewed Scientific Journal » à l'extérieur de la profession chiropratique. Cet article discute de tous les principes que nous discutons à la clinique depuis plusieurs années, c'est-à-dire la triade du changement, les quatre saisons et les énergies qui fabriquent et maintiennent notre corps en vie.

Vous pouvez vous procurer l'article gratuitement grâce à un don de Global Gateway Foundation. Vous n'avez qu'à aller au www.liebertpub.com/acm.

Merci à tous ceux qui ont participé à notre journée porte ouverte et à ceux qui ont référé des gens. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 17 juin et 8 juillet à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier d'intégration somato respiratoire le 10 juin à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 08.06.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».