



Par **Ghislaine Labelle**

Coach Professionnelle,  
auteure, conférencière

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**

Ghislaine Labelle est présidente et fondatrice de *Coaching Vision Action*. Elle a plus de quinze années d'expérience en formation et coaching de gestion professionnelle. Elle livre une très grande variété de conférences et d'ateliers en techniques professionnelles de la vente, techniques de négociation, planification stratégique de territoires, synergie d'équipe, gestion du temps et des priorités, techniques de communications et de leadership. Elle a aussi écrit plusieurs articles pour différentes revues d'affaires.

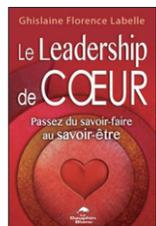
Elle est auteure du livre *À la découverte de soi* ainsi que son tout nouveau livre *Le Leadership de Cœur* :

**À la découverte de soi**



Le Dauphin Blanc

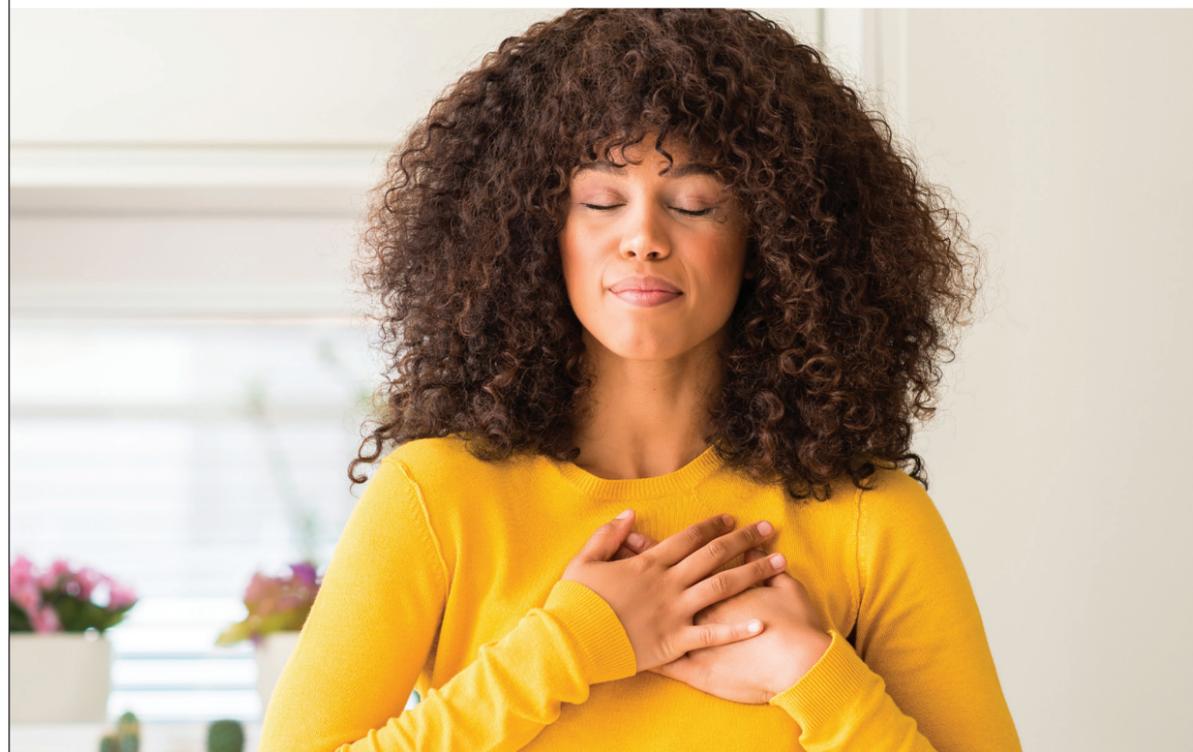
**Le Leadership de Cœur**



Le Dauphin Blanc

**Informations:**

glabelle@coachingvisionaction.com  
www.coachingvisionaction.com



## La gratitude? C'est magique!

**La gratitude est un ingrédient magique de la vie. Non seulement elle élève l'esprit, mais elle transforme des situations difficiles et en fait ressortir de miraculeux résultats...**

**Chaque** fois que les choses ne vont pas comme on le souhaiterait ou que des conditions extérieures viennent nuire à notre énergie, faire appel à la gratitude permet d'élever nos pensées et de les remettre sur la bonne voie.

En choisissant de se concentrer sur tout ce que nous avons, au lieu de mettre l'accent sur tout ce que nous n'avons pas, on fortifie notre esprit et on se sent immédiatement beaucoup mieux. On découvre encore plus de raisons de se sentir bien, car plus nous sommes dans la gratitude, plus la Vie nous fournit des raisons pour l'être toujours plus.

**Si je me sens maussade...**

Lorsqu'on se sent maussade, il est préférable de s'asseoir avec son bloc-notes. Commencez par méditer quelques instants afin de vous centrer et de vous connecter à la Source aimante en vous. Ensuite, écrivez toutes les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Exemple : votre conjoint et les charmants membres de votre famille, la jolie maison ou le lieu que vous habitez, vos animaux de compagnie, votre santé (physique, mentale et spirituelle), vos amis, les clients que vous avez l'honneur et le privilège de servir... Tout!

Beaucoup d'êtres humains n'ont pas le confort que nous tenons pour acquis, et nous n'en sommes trop

souvent même plus conscients. Pourtant, il y a tellement de raisons d'exprimer notre gratitude, par exemple pour les commodités que nous avons dans nos maisons – eau courante, électricité, etc. – ou pour l'abondance de nourriture disponible chaque jour, pour ne nommer que celles-là. Nous n'avons qu'à visiter certaines îles des Caraïbes pour être témoin des conditions de vie qui règnent à l'extérieur des hôtels cinq étoiles.

**Comptez vos bénédictions!**

Dormir dans un lit douillet et confortable dans un pays sécuritaire et paisible est en soi une grande bénédiction; marcher dans les rues du voisinage sans craindre une attaque à la bombe; être femme et se promener à visage découvert; avoir le droit d'être qui on est avec nos croyances et nos convictions. Et comment ne pas apprécier la grâce d'être né dans un pays libre et respectueux des droits de la personne.

Lorsque nous devenons conscients de toutes les raisons que nous avons d'être reconnaissants, les nuages sombres se dispersent et la lumière apparaît. Nous vivons alors dans l'espoir, la gratitude et la foi, car nous savons qu'encore plus de bénédictions apparaîtront dans notre vie.

La gratitude nous sauve dans bien des moments troubles, alors que notre espérance et notre courage

## VIVRE, c'est...

Être en mode « Gratitude » 24 heures sur 24

La gratitude est un «outil» dont la facilité d'utilisation est inversement proportionnelle à la puissance qu'il dégage. Accessible en tout temps, en tout lieu, en toutes circonstances, on n'a qu'une chose importante à retenir : l'utiliser!

s'effondrent, ou que l'on croit être sur le point d'abandonner. Chaque fois, la gratitude nous sauve des eaux troubles et remet la lumière là où il ne semblait y avoir que désespoir et noirceur. La gratitude peut aller jusqu'à sauver des vies!

**Servez-vous de la gratitude pour changer immédiatement de fréquence et entrez dans un autre état d'esprit, celui où l'abondance, l'amour et l'appréciation sont présents; où vous ressentez à quel point votre vie est merveilleuse et qu'elle mérite d'être pleinement vécue.**

**À partir d'aujourd'hui...**

À partir de maintenant, servez-vous de la puissance de la gratitude pour améliorer votre vie quotidienne sous tous ses aspects. Dressez une liste d'au moins douze choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Ou écrivez le nom des personnes envers qui vous vous sentez reconnaissant puis appelez-les ou écrivez-leur un petit mot. Reconnaissez la différence que ces personnes font dans votre vie, ce qu'elles représentent pour vous

et à quel point vous vous sentez privilégié de les côtoyer. Faites-le maintenant. Ne procrastinez pas.

Et après avoir témoigné votre gratitude aux personnes sur votre liste, prenez quelques minutes pour vous observer. Ressentez vos vibrations s'élever et votre énergie vitale gagner en force. Sentez la joie éclater en vous. Vous réaliserez que vous êtes plus vivant que jamais, plus heureux.

**Syntonisez la bonne fréquence**

La gratitude étant disponible en tout temps, utilisez aussi cet outil précieux dès que vous ne vous sentez pas bien. Observez les changements qui s'opèrent en vous, dans la fréquence de vos vibrations, et ce, dès que vous commencez à la pratiquer. C'est comme pour un poste de radio...

Lorsque vous n'aimez pas la station que vous écoutez, vous changez simplement de fréquence afin de trouver celle qui vous convient le mieux. Faites la même chose dans votre vie! Servez-vous de la gratitude pour changer immédiatement de fréquence et entrez dans un autre état d'esprit, celui où l'abondance, l'amour et l'appréciation sont présents; où l'espoir et la foi se renforcent sans cesse; où vous ressentez à quel point votre vie est merveilleuse et qu'elle mérite d'être pleinement vécue.

**Réclamez votre héritage**

En exprimant votre gratitude, vous réclamez votre héritage qui est fait de joie et de bonheur. Ils sont toujours en vous. Ils ne viennent jamais de l'extérieur, mais plutôt de votre Source intérieure. ■

SAMEDI 24 AOÛT 2019  
10H à 18H

# JOURNÉE AVEC UN SAGE DES TEMPS MODERNES

Participez à une journée unique de réflexions, de conseils pratiques et d'exercices livrés par **NEALE DONALD WALSCH**, un des auteurs spirituels les plus lus et appréciés à travers le monde. Son livre **CONVERSATIONS AVEC DIEU** traduit en 35 langues et vendu à plus de 10 millions d'exemplaires aborde la relation spirituelle que nous entretenons avec notre Moi profond.

Information: 514.425.4725 / 1.877.425.4725

RÉSERVEZ VOTRE PLACE  
MAINTENANT: **VOXPOPULI.TV**

Faites vite, le nombre de places est limité!

Double Tree  
Hotel by Hilton

1255 Jeanne-Mance, Montréal  
(Complexe Desjardins)  
*Grand stationnement intérieur  
disponible sur place.*