

Antoinette Layoun

Créez votre vie rêvée De l'intention à l'action



1004, chemin d'Oka, Deux-Montagnes (Québec) J7R 1L7
info@antoinettelayoun.org

450 473-7848
antoinettelayoun.org

Antoinette Layoun

Créez votre vie rêvée De l'intention à l'action



1004, chemin d'Oka
Deux-Montagnes, Québec, Canada, J7R 1L7

Droits d'auteurs Antoinette Layoun
Tous droits réservés, toute reproduction en partie ou en totalité
est interdite sans la permission écrite de l'auteure.



Vous avez entre les mains un livre qui vous accompagnera
dans la réalisation de vos rêves:
Reconnaître la force de votre imaginaire,
quelles sont vos peurs
et découvrir cette grande puissance qui sommeille en vous!
Rêver, nourrissez votre imaginaire et...
Passez à l'action pour manifester votre vie rêvée.

Je souhaite que ce livre numérique vous inspire
au plus profond de votre cœur et de votre être.
Que vos souhaits les plus sincères se manifestent,
pour le meilleur pour vous et pour tous.

L'Université Antoinette Layoun,
vous offre des moyens concrets et pratiques
pour manifester votre vie rêvée à tous les niveaux!
Profitez de nos activités, cours et événements spéciaux,
sans oublier nos produits et ressources qui sont disponibles
et qui vous guideront vers votre plein potentiel!

Bonne lecture!





*Dans la certitude de notre regard
se trouve la limite d'UNE réalité.*

*Dans l'incertitude
se trouve la semence
de tout un monde de possibilités.*

Antoinette 3^{ie}

Swami Shantiananda

antoinettelayoun.org

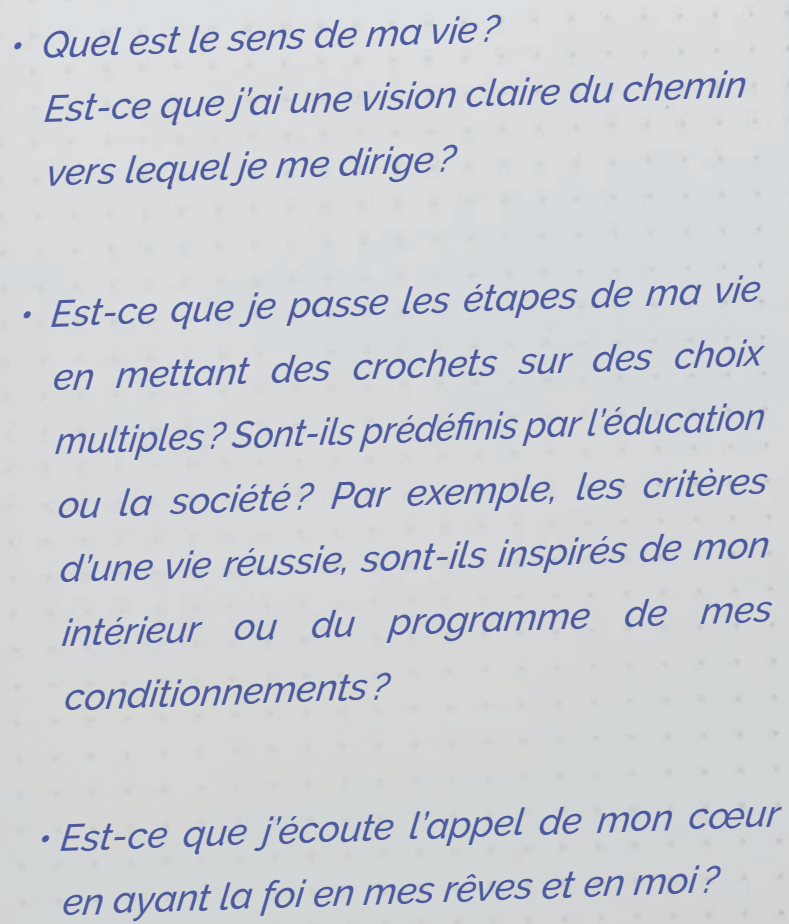


Quand j'étais petite, je voyais le monde avec une étincelle de magie. J'étais certaine que les oiseaux me parlaient, que les fleurs étaient mes amies, que les arbres me protégeaient et que je faisais partie de la terre et de l'univers. Je me voyais grande avec plein de potentialité ! En grandissant, petit à petit, j'ai perdu l'étincelle en me conformant au regard des autres et aux limites par lesquelles j'ai été conditionnée. Mon corps grandissait, et en même temps, mon intérieur et mon esprit rapetissaient !



Se questionner pour avancer

Si cela est possible, je vous invite à arrêter, de prendre un moment pour vous regarder intérieurement, ou même devant un miroir, et de vous poser ces questions :

- 
- *Quel est le sens de ma vie ?
Est-ce que j'ai une vision claire du chemin vers lequel je me dirige ?*
 - *Est-ce que je passe les étapes de ma vie en mettant des crochets sur des choix multiples ? Sont-ils prédéfinis par l'éducation ou la société ? Par exemple, les critères d'une vie réussie, sont-ils inspirés de mon intérieur ou du programme de mes conditionnements ?*
 - *Est-ce que j'écoute l'appel de mon cœur en ayant la foi en mes rêves et en moi ?*

Nous avons le choix



Nous entendons souvent l'expression «je n'ai pas le choix». Mais réalisons-nous ce que ces mots ont comme impact à l'intérieur de nous et dans notre vie? Lorsque nous pensons et nous agissons avec cette croyance, nous nous emprisonnons instantanément avec l'impression que nous subissons les situations ou les autres. En fait, nous avons nous-mêmes acheté cette illusion d'être prisonniers de nos choix et ultimement, de notre vie!

*“ Faire des choix c'est une étape!
Assumer ses choix, c'est être grand,
se tenir debout et être souverain! ”*

Dans toute situation, en tant qu'adultes, nous avons le choix. Dans certaines circonstances, nous ne pouvons pas changer les situations extérieures, certes, mais nous pouvons choisir comment les vivre. Par exemple, lorsqu'il pleut, nous pouvons subir la situation, ou nous pouvons choisir l'attitude et les moyens qui nous permettent d'accueillir la réalité présente. Nous n'avons pas de pouvoir sur l'extérieur, mais en étant dans la présence de notre monde intérieur, nous avons le choix d'être libres et souverains! La fondation est en soi, ce qui nous permet de rêver dans toute notre potentialité et de créer notre vie.

Marcher avec ses peurs

La peur fait partie de notre humanité et même de la fonction de notre cerveau pour notre survie. Il faut apprendre à accueillir la peur en sachant qu'elle peut être comme un fantôme à fuir, ou comme un phare, une lumière qui nous permet de nous voir. De cette façon, nous pouvons choisir des moyens pour nous aider à avancer. Si nous attendons d'arrêter d'avoir peur pour certaines choses, nous pouvons attendre toute notre vie.

En fait, la peur peut être un moyen pour développer notre foi, l'audace, le courage et la clarté. Il ne sert à rien de vouloir la cacher. Accepter qu'elle puisse être présente nous évite une grande perte d'énergie. Au lieu d'être comme un enfant effrayé, qui cherche à faire semblant ou à l'éviter, en assumant qu'elle peut être présente, elle devient un moyen pour nous amener à être «debout» dans notre réalité psychique, humaine et notre réalité de vie.

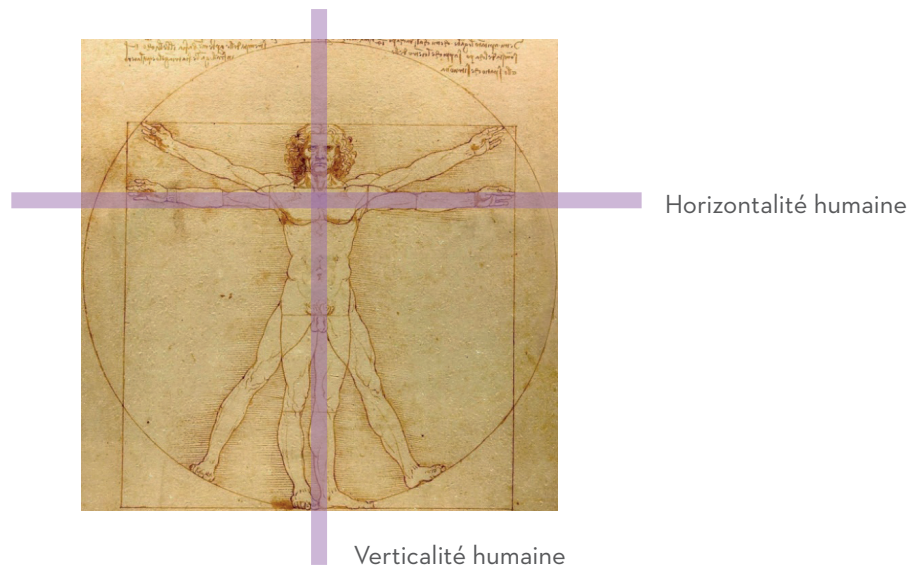


De l'horizontalité à la verticalité

La majorité d'entre nous souhaite avoir une vie épanouie et heureuse. Souvent, nous cherchons des moyens afin de transformer ou de changer certains espaces de notre vie.

Nous étions conditionnés à une réalité limitative, celle de l'horizontalité. Celle qui est visible à nos yeux par notre éducation ainsi que par des expériences vécues. L'horizontalité amène parfois à rester à la surface, à être pris dans l'histoire et les excuses, et à faire du surplace. Mais en ouvrant notre esprit à une dimension plus profonde de l'être humain, afin de créer une vie riche et épanouie et de donner un sens profond à notre existence, nous découvrons une autre dimension ; celle de la verticalité.

La verticalité demande du courage et de l'entraînement, elle amène à descendre en profondeur afin d'écouter et de suivre les désirs du cœur qui propulse vers les hauteurs, les dimensions de la potentialité infinie.



Apprenti-potentialité

Dans les anciennes civilisations, il existait des écoles qui enseignaient la dimension de la verticalité et de la potentialité humaine présente en chacun de nous, par exemple durant la période de l'ancienne Égypte, la Grèce et l'Inde. Ils appelaient parfois ces institutions les écoles des dieux. Non pas dans le sens religieux, mais plutôt en se référant à la divinité qui est en soi. Ces enseignements mettaient l'accent sur l'union entre le corps, l'âme et l'esprit. Ils amenaient la personne dans sa verticalité et dans toute sa potentialité et lui confirmaient qu'elle était créatrice de sa réalité !

Mettons en œuvre le meilleur pour soi ! Choisissons un niveau de conscience où nous pouvons décider de vivre et qui permet de réaliser tous les désirs que nous nourrissons pour nous-mêmes. À la condition que nous cessions de nous voir comme un être ordinaire, en nous rappelant que la conformité égale la médiocrité.



Choisir ses habitudes

Nous avons souvent tendance à être pris dans la tâche. Notre regard est « automatisé » sur la fonction ou parfois le problème. Ce qui fait en sorte que nous puissions passer à côté de plein de belles choses et de situations merveilleuses. Nous avons des habitudes tracées en nous. La bonne nouvelle est que nous pouvons défaire ces habitudes et en créer de nouvelles.

Toute habitude peut être changée, tout état et façon d'être peut-être transformé. Nous avons vraiment la capacité de modifier et améliorer tout ce que nous désirons dans notre vie. Commencez en affirmant : oui, je peux... Oui, je veux ! La première étape est de croire, et la deuxième est de vouloir.



Le pouvoir de l'imaginaire - osez rêver

Saviez-vous que l'imaginaire permet de se projeter à travers le temps et l'espace et de s'élever au-dessus de toutes limitations? Le psychologue et pharmacien français, Émile Coué, se rendit compte que les croyances profondes d'un individu peuvent influencer son état de santé et l'ensemble de sa vie. Il a développé une technique de conditionnement mental démontrant la puissance de l'imagination.



EXERCICE:

Posez-vous cette question:

*Si j'ai le pouvoir de créer ma vie comme je la désire,
comment la décrirais-je ?*

Commencez par écrire ce qui vous inspire sans retenue.

Permettez-vous de faire une liste de vos rêves et des intentions de votre cœur et commencez à utiliser la technique de la visualisation.

Servez-vous de votre imaginaire pour construire vos rêves, vos désirs, pour visualiser la réussite et le succès. L'imaginaire est alors un instrument de création inspirant le sentiment profond d'avoir le droit à la réalisation de vos rêves. **Permettez à vos intentions de devenir vivantes dans votre imaginaire !**

De l'intention à l'action

Un processus de transformation demande un entraînement afin de libérer les anciennes habitudes et façons de faire pour en créer des nouvelles. Une intention n'est pas suffisante si elle n'est pas accompagnée par une action continuelle.

Quelle nouvelle habitude voulez-vous installer? Pourquoi ne pas choisir de vivre dans la joie! Cet état aussi peut devenir votre automatisme. Parsemez cet état de légèreté et de liberté dans votre quotidien en traçant un plan afin d'ancrer une habitude de joie... Choisissez d'ouvrir la porte à votre vie avec un immense projet: manifestez la joie dans votre quotidien!



Mettez de la magie et manifestez vos rêves

Pour créer, améliorer ou changer certains aspects de votre vie, permettez-vous de rêver. Choisissez vos intentions et mettez à l'œuvre votre imagination afin de vous insuffler une qualité de vie meilleure. Tout en passant à l'action, permettez à la magie de rayonner, créez des étoiles avec vos rêves et affichez vos intentions avec des images, des mots et des couleurs... Permettez à votre cœur de vibrer et vivez comme si c'était déjà réalisé!





Antoinette Layoun

D'enfant soldat à ambassadrice de paix



[Antoinette](#) a un parcours de vie hors du commun. À l'âge de 12 ans elle était enfant soldat dans une guerre civile au Liban. Elle a dû quitter le Liban pour que son frère gravement blessé reçoive des soins d'urgence au Québec.

Depuis longtemps elle cherche à comprendre les guerres, les combats intérieurs et le fonctionnement humain. C'est ce qui l'a guidé dans sa quête de guérison et de paix. [Découvrez son partage avec Lilou Macé.](#)

Aujourd'hui, [thérapeute spécialisée](#), avec une formation universitaire en psychologie, ainsi que plusieurs autres formations professionnelles connexes, Antoinette pratique le coaching individuel et de couple depuis plus de 20 ans. Elle est également formatrice certifiée *HeartMath*®.

Elle est l'[auteure du best-seller «Les dix clés de l'Amour»](#) ainsi que de plusieurs autres ouvrages dont «[La relation avec le partenaire idéal](#)» et «[Crée ta vie, manifeste tes rêves](#)». Elle est également chroniqueuse pour plusieurs publications dont le magazine *Mieux-Être*, le magazine *Vivre* et à chaque semaine dans un journal de sa région.

Maître en yoga, elle a développé et enseigne le [Yoga Chi & Méditation](#) et les mouvements thérapeutiques par le corps. Elle guide et accompagne les [retraites Shanti](#). Elle est reconnue comme [Swami Shantiananda](#). Le titre de Swami est un titre honorifique qui est attribué aux maîtres et enseignants spirituels, Shantiananda signifie Paix et Félicité. Il lui a été remis pour son dévouement au rayonnement du yoga pour le bien de l'humanité.

Très impliquée au niveau social, Antoinette a reçu le titre d'[ambassadrice de la paix](#) par la Fédération Francophone de Yoga. Elle fut invitée d'honneur dans des événements internationaux pour la paix (Portugal et Inde), en plus d'avoir été nommée lauréate du Prix du Public pour la Paix !

Elle a participé à plusieurs émissions d'affaires publiques telles que : [Puisqu'il faut se lever avec Paul Arcand au 98.5](#) et [TVA nouvelles avec Jean-Luc Mongrain](#).

Fondatrice de l'[Université Antoinette Layoun](#), elle a développé une [approche globale unique](#) dans l'union Âme, Corps et Esprit, afin de créer un pont entre la psychologie et la spiritualité: Approche Architecture Humaine et Communication C.O.E.U.R.

Conférencière chevronnée et formatrice, elle anime plusieurs [cours et ateliers](#). Elle accompagne également des groupes dans des [voyages uniques](#), [Découvertes et mieux-être](#), à travers le monde depuis plusieurs années.

**Pour contacter Antoinette,
recevoir ses activités ou ses voyages,
ou pour l'inviter :**

info@antoinettelayoun.org

450 473-7848