

Motivation

Créez vos solutions ! Tout simplement – Guide d'auto-coaching vol. 1

D'HEIDI SPÜHLER



M^{me} Spüler travaille depuis plus de vingt ans dans le domaine de la santé. Afin que tous puissent profiter de son expérience, la Suisse d'origine décide de fonder Alifera Coaching, en 2000, pour proposer aux gens d'affaires (entrepreneurs, dirigeants et professionnels) des services de coaching et de formation à l'échelle internationale. Ce CD propose une méthode de créativité éprouvée, qui vous permettra d'atteindre rapidement vos objectifs tout en vous permettant de bien gérer votre stress. Il est conseillé de l'écouter en marchant au grand air ! Rien de plus facile avec l'arrivée de la belle saison.

Pour commander, composez le 514 242-4913 ou visitez le site www.alifera-coaching.com

Parents essouffés...

DE MIREILLE GODBOUT



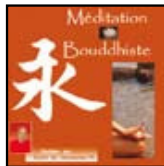
Vous désirez des enfants responsables, autonomes et heureux ? Voici un outil qui viendra à la rescousse de votre famille. Avec la musique de Daniel Berthiaume et le regard de Jacques Salomé (le célèbre psychosociologue), vous apprécierez l'écoute de ce disque en famille. Il répondra à des questions telles que : « Vos enfants sont-ils assez grands pour faire leur lit eux-mêmes ? Peuvent-ils se vêtir seuls ? En faites-vous trop ou pas assez pour eux ? » Dans la seconde partie, la narration est faite par des enfants, ce qui rend l'écoute agréable pour eux. Toutes les tâches ménagères que vos enfants peuvent accomplir, selon leur niveau d'âge (dès l'âge de trois ans), y sont, et ce, jusqu'à l'adolescence. Ce sont ces responsabilités qui feront d'eux des enfants confiants dans la vie, puisqu'ils auront été encadrés et surtout aimés. « Le plus beau cadeau que l'on peut faire à un enfant, n'est pas tant de l'aimer que de lui apprendre à s'aimer. » – Jacques Salomé

Pour commander, composez le 1 866 376-6634 ou visitez le site www.motivationsante.com et www.j-salome.com

Des disques pour nous aider à vivre mieux

Méditation bouddhiste

GUIDÉE PAR SWAMI SAÏ SHIVANANDA, PH. D



Le bouddhisme n'est pas une religion, mais une voie d'éveil spirituel qui donne des moyens (*upaya*) à chacun pour vivre en ayant l'esprit en harmonie avec soi et l'univers. Il développe la compassion, donc la tolérance; il ne veut pas nous changer, mais bien nous apprendre à nous faire face ici et maintenant, tel que nous sommes totalement, authentiquement, sans rien rejeter. Dans la *Méditation bouddhiste*, nous apprenons à lâcher prise afin d'être libre et de vivre à 100 %. Voyez la méditation comme une nourriture de l'esprit. Swami Saï Shivananda est cofondateur et directeur de la Fondation évolutive Shambhalla. Il enseigne la méditation depuis plus de vingt ans à des milliers de personnes, après avoir reçu pendant plus de trente ans les enseignements des différentes traditions spirituelles du monde. Guide spirituel reconnu, il a été initié dans les trois voies du bouddhisme : *hinayana*, *mahayana* et *vajrayana*.

Sans frais : 1 877 566-2276, www.centrealternatifsante.qc.ca

Relaxation et méditation

Les outils du bonheur – Méditations et exercices

DE NORA NICOLE PÉPIN



Bachelière en musique classique, hypnothérapeute, auteure et conférencière, elle est surnommée « la femme aux mille et une solutions ». Nora Nicole Pépin nous offre son premier disque compact, sur lequel elle nous guide à travers six techniques de relaxation et de méditation, qu'elle enseigne depuis 20 ans. Des exercices simples et faciles à suivre, que vous ayez dix minutes ou une demi-heure, car l'important est de s'arrêter et de relaxer afin de profiter des bienfaits de la visualisation. À écouter chaque jour, pour apprendre à découvrir le meilleur chemin pour nous, pour dédramatiser notre vie et devenir plus positif tout en améliorant nos relations avec autrui.

Disques La Chapelle/Distribution Select, www.noranicolepepin.com