
4
CLÉS

POUR SE LIBÉRER DU JUGEMENT

EUR du jugement

A smiling man with short brown hair and a beard, wearing a white V-neck t-shirt, is sitting on a light-colored wooden bench or sofa. Behind him are several pillows: two large white ones on the left, and a green one and a yellow one on the right. The background is a dark grey wall. The text 'EUR du jugement' is overlaid on the top left of the image.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

www.francoislemay.ca

S'OBSERVER dans le jugement



“ Si j’ai peur du jugement, c’est parce que je suis quelqu’un qui juge. ”

Sur le chemin de la pleine conscience, il est certain que nous ferons face au jugement des autres. Lorsque nous faisons face au jugement ou à la critique, il arrive que nous nous éteignons. Quand ça se produit, c’est parce que nous portons le jugement à l’intérieur de nous d’abord et avant tout.

Nous voulons apprendre à nous maîtriser, nous observer et recommencer à se donner de l’amour pour être bon et bienveillant envers nous.

Pour se réaliser pleinement, il y a 2 choses à observer :

- Est-ce que j’ai des étoiles dans les yeux;
- Est-ce que j’ai un sentiment d’ouverture.

N’OUBLIE PAS, si ton esprit a tendance à avoir peur du jugement, c’est que tu juges!

- **Utilise le truc de l’élastique pour ancrer dans ton conscient un pattern inconscient.**
“ Je juge? ” *SNAP*

En utilisant ce simple truc, nous commençons à nous libérer, le jugement se fera beaucoup plus rare et enfin nous serons doux envers nous-même.

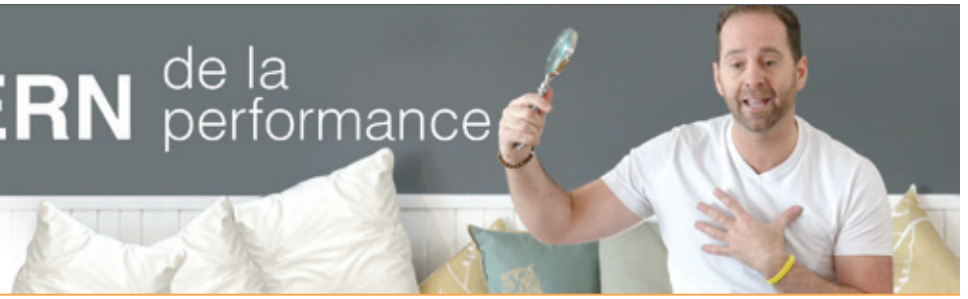
Pour te procurer
l’élastique, écris à :
info@happyproductions.ca



ACCUEILLIR CE QUI EST.

LE PATTERN de la performance

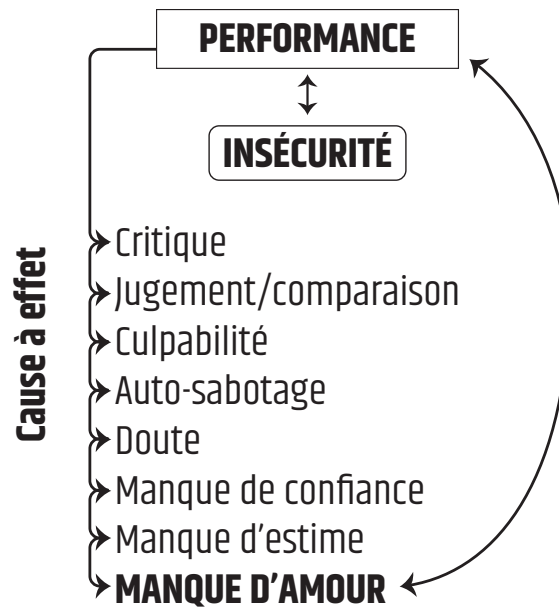
4 CLÉS POUR SE LIBÉRER DU JUGEMENT



*“ Nous faisons partie intégrante de la nature.
Nous sommes des êtres humains avec un potentiel exceptionnel. ”*

Les plus performants de notre société sont les gens les plus insécures.

PATTERN de la PERFORMANCE



Quand on établit nos rêves, nos objectifs, c'est le futur. On oublie le présent, les blessures que nous portons!

Des trucs :

- Est-ce que je peux utiliser l'élastique?
- Me rendre compte que j'ai le pattern de la performance?
- Voir que je me critique?

*Si tu es de ceux et celles qui se tapent continuellement dessus, it's ok...
ce n'est jamais trop grave. Comme je l'ai dit dans la dernière capsule, tout change.*

LE JUGEMENT EST UN DRAIN.

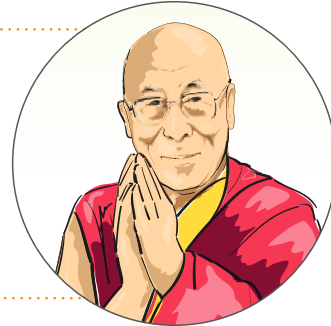
L'AMOUR est TOUJOURS la réponse

4 CLÉS POUR SE LIBÉRER DU JUGEMENT



“Celui qui maîtrise ses perceptions, maîtrise sa vie.”

— Dalai Lama



As-tu déjà fait l'expérience d'envoyer de l'amour, d'être doux et bienveillant envers les autres et envers toi?

L'amour est toujours la réponse.

En étant dans l'amour, je deviens dans un état de calme et de reconnexion. Si en plus j'envoie de l'amour, j'ai un impact sur l'autre.

De quelle façon tu veux vivre ta vie? Peu importe l'estime que tu as de toi. Tu es un être humain qui est venu jouer le grand jeu de la vie. Tu as le choix. Tu mets ton attention sur ton développement, ta pleine réalisation ou sur ce qui ne fonctionne pas dans ta vie?

Pour te procurer
la bouteille, écris à :
info@happyproductions.ca



C'EST À TOI DE CHOISIR!



4 CLÉS POUR SE LIBÉRER DU JUGEMENT

www.francoislemay.ca



KAI
ZEN
ACADÉMIE

[illegible]

[illegible]

[illegible]