



**Nouvelles & Réflexion
Juillet 2010**

**Prendre des risques
pour être un
gagnant**

Je suis très privilégié de vivre un si bel été dans mon paradis sur le bord de l'eau. Je vous souhaite un été de ressourcement pour réaliser que votre potentiel est illimité.

On ne doit pas se limiter dans la routine de la vie.

Vivez vos rêves, faites des folies, faites-en faire aux autres, riez et partagez.

Ma partenaire vient de réaliser un de ses rêves et est maintenant graduée en massothérapie avec grande distinction. Je lui dis BRAVO. Je dois dire que j'en bénéficie mais vous permet aussi d'en tirer profit !

Ma réflexion suivra les nouvelles et conférences à venir :

➤ **Conférences à venir à court terme : Au Québec :**
« Reprendre ton pouvoir pour contrôler ta vie.

Le samedi, 18 septembre, de 8h30 à 20h00. Places limitées(15), réservez tôt.

Cette journée intensive s'adresse à tous ceux qui veulent recycler leur sac à dos, sois le bagage de leur vie personnelle et professionnelle de façon positive.

Voici quelques-uns des principaux thèmes abordés lors de cette journée afin de faire le ménage dans ton sac à dos qui représente ton vécu à ce jour :

- Comment avoir plus confiance en toi, malgré tes épreuves du passé.
- Comment apprendre à t'aimer vraiment pour ce que tu es (en devenir).
- Croire en tes capacités et tes valeurs.
- D'adapter aux changements de la vie qui t'entourent.
- Comment prendre ta place dans ton monde.
- Vaincre tes peurs de façon réaliste.

- Éviter d'être manipulé et abusé.
- Comprendre pour surmonter ta dépendance affective.
- Vaincre tes dépendances de boisson, drogue, nourriture, jeux, sexuelles, etc.
- Vaincre ta timidité pour ne pas être perdant.
- Apprendre à dire NON pour te dire OUI.
- Ne plus être blessé par les autres et ni par toi.
- Relation de couples et le divorce et ses impacts.
- Aider tes enfants à devenir autonomes et améliorer ta communication.
- Apprendre à devenir plus positif dans ta vie.
- Apprendre à lâcher prise sur ton passé négatif, en sachant le recycler.

Prix : 99.00 \$ par personne pour la journée

Endroit : 570, chemin Azarie, Lac Simon, Québec, J0V 1E0

Heure : de 9h00 à 20h00

Repas : apporter vos goûtes pour le midi et le souper

Pour ceux de l'extérieure qui voudraient un gîte, contactez-moi.

➤ **Comment vivre en couple à long terme dans un monde de divorce.**

Le samedi et dimanche 2 et 3 octobre prochain. (10 couples)

Une vie de couple harmonieuse, oui c'est possible, mais comment ?

Les exercices en couples se feront en toute intimité, sans les partager avec le groupe, car c'est personnel. Voici les principaux thèmes abordés :

- Les 5 étapes essentielles à franchir pour une vie de couple harmonieuse.
- Comment dialoguer pour être entendu et compris donc savoir s'écouter, se parler, s'entendre, se comprendre, se responsabiliser sans se blâmer ?
- Comment éviter le divorce dans un monde de divorce ?
- Comment comprendre et accepter nos différences ?
- Trucs concrets pour améliorer cette vie de couple.
- Comment se rapprocher comme couple sans se perdre dans la routine ?
- Douze étapes pour accroître l'amour entre partenaire.
- Mars, Vénus et ses impacts dans la relation.
- Les valeurs que je privilégie dans notre couple.
- Financièrement comment on se situe et où veux-t-on aller ?
- Quels sont nos vrais besoins de couple ou futur couple ?
- Jalousie et ses impacts, elle n'a pas sa place.
- Comment nous voyons l'éducation de nos enfants ?
- Les confits dans le couple, inévitable et c'est positif, pourquoi ?
- Comment briser notre routine de couple ?
- La sexualité dans le couple
- Secret des couples heureux
- Ce que je veux en couple ; réflexion de Robert
- 16 principes pour qu'un mariage fonctionne

La finale est l'élaboration d'un contrat de vie commune acceptable pour les deux afin

de vivre en couple à long terme actuellement ou dans le futur.

Hébergement :

Pour ce qui est de l'hébergement et des repas, nous vous fournirons l'info lors de votre inscription ainsi que la liste des Gîtes, Motel, Chambres à louer dans le secteur et sur place.

Réservez tôt, les places sont limitées.

Un dépôt de 100 \$ est requis pour confirmer l'inscription.

Le Prix : \$299.00 / par couple

Endroit : 570, Chemin Azarie Lac Simon JOV 1E0

Horaire : Samedi, 8h30 Inscription pour débuter à 9h00 pour se terminer vers 18h00 et dimanche on débute à 9h00 pour se terminer vers 15h00 (*pour les gens de l'extérieure de la région*).

Consultez mon site web pour en connaître davantage sur les activités à venir et les témoignages suite aux conférences et lectures de mes livres à www.robertdupras.net

voici ma réflexion
PRENDRE DES RISQUES POUR ÊTRE UN

«Les erreurs sont les portails de la découverte.» – James Joyce

Pour ma réflexion, je me suis inspiré des Matins majiques :

<http://www.matinmajique.com/ms1.html> pour vous partager ma réflexion du mois.

On a souvent trop peur de prendre des risques. On a peur de faire des erreurs. Peur est signe de manque de confiance et de pouvoir. C'est être perdant. Est-ce que vous voulez ? Pourquoi ne pas réaliser ses rêves les plus fous, fous pour qui et pourquoi ?

Voici la logique de Marie-Pier Charron que je vous partage avec plaisir :

Je ne sais pas pour vous, mais je remarque que j'ai beaucoup plus de plaisir et que je fais de bien plus jolies photos depuis que j'ai un appareil numérique. Quel plaisir de croquer les moments magiques à volonté et de pouvoir effacer rapidement les clichés qui sont plus ou moins réussis sans avoir à les imprimer. **Je peux prendre des risques et essayer des trucs nouveaux** — même si je sais que plusieurs seront ratés. Mais de ces «échecs» émergent toujours quelques trésors. Des trésors que je n'aurais pas trouvés si je ne m'étais pas accordé la liberté de passer à côté.

Le fait est que le cliché raté est aussi important que le cliché réussi... L'un ne va pas sans l'autre.

Pour une artiste faire des chefs-d'œuvre en poterie, c'est «salissant» ! Il faut plonger nos mains dans la glaise, accepter de trop en mettre (ou pas assez) et, parfois, de voir notre œuvre chérie s'écrouler. Si on a besoin de réussir avant même d'avoir commencé, on est fini. Ce n'est pas là qu'est la magie. En fait, c'est justement lorsqu'on se détache de notre besoin de performer qu'on devient véritablement libre de créer et d'innover. On s'accorde ainsi la marge de manœuvre dont on a besoin pour laisser notre génie créatif s'exprimer. Lorsqu'on se limite à ce qui est sécuritaire et familier, on ne fait que remuer les mêmes vieux trucs du passé...

À la base, nous ne sommes pas des machines, mais des artistes. Exceller est un but légitime, bien sûr, mais il y a tellement d'autres belles et saines motivations à considérer.

Notre paysage intérieur est vaste, majestueux, puissant... Pourquoi le limiter ? Et qu'est-ce qu'une photo ratée, en comparaison avec la splendeur qui nous habite et qui cherche à se manifester ?

Une belle réflexion que je partage. Alors pourquoi se limiter ?

Combien de fois on se limite par peur de l'échec, peur de pas réussir, peur du rejet, peur de déplaire ?

On est des perdants lorsque nous gardons cette attitude.

Apprenons à foncer pour apprendre tout en s'amusant. Cessons de dramatiser.

Cessons d'avoir peur. Ayons du plaisir à aller vers de nouveaux défis pour apprendre. La vie est un risque continu.

Amusons-nous à créer, à inventer, à développer notre potentiel. Cessons de nous mettre de la pression en pensant au regard des autres sur notre vie. N'oublions pas, nous sommes les responsables de notre vie. C'est à nous de faire en sorte qu'on en jouisse au maximum sans ce contraindre devant le regard des autres.

Prendre le risque de perdre c'est prendre le risque de gagner.

Tu verras beaucoup plus de réussite que tu ne pourras jamais même l'imaginer.

Tout comme tu le constate avec ton appareil photo

De plus, on vivra beaucoup moins de stress. N'est ce pas logique ? Alors pourquoi pas ?

C'est nous qui devons décider ce qui est bon ou pas pour nous.

Rappelons-nous la proposition que je vous ai faite dans l'une de mes réflexions :

LES 5P et le D. **P**rendre des risques, **p**ratiquer, **p**atience, **p**ersévérance, être **p**ositif en croyant à son succès mais surtout se **d**onner le droit à l'erreur pour **a**pprendre et se dépasser.

N'est pas ce que nous méritons toutes et tous !

Bonne réflexion !

J'espère lire vos commentaires pour parfaire mes connaissances et en faire profiter

les autres.

Bonne réflexion !

Robert Dupras M. Ed

Amicalement,

Robert

Robert Dupras, jr., M. Ed.

570, chemin Azarie

Lac Simon, Québec

J0V1E0

Téléphone : 819-428-4537

Courriel : robert@robertdupras.net

Courriel : robertduprasjr@hotmail.com

Site web : www.robertdupras.net

Vous êtes plus de 6,000 personnes à recevoir cette lettre mensuelle. Vous pouvez la partager avec vos amies et amis.

S'ils veulent y être ajoutés, ils n'ont qu'à m'en faire la demande par courriel.

Pour ceux qui voudraient être retirée de cette liste d'envoi, veuillez simplement m'envoyer un courriel à

robert@robertdupras.net