

LES
RENDEZ-VOUS
ANNUELS



présentent

Vitaminer son engagement en surmontant ses peurs

Manuel d'inspiration

13^e édition, 2012



Par Richard Aubé
www.RichardAube.ca

Tous droits réservés, Altitude 360 Inc. 2005-2012

Rédaction et conception : Richard Aubé

Mise en page : Dominique Cartier

Avec le soutien financier de :



Chers bénévoles,

C'est avec un immense plaisir que j'aimerais partager avec vous quelques-unes de mes plus savoureuses « Richardises »!

Si vous vous demandez ce que ce mot signifie, c'est très simple... Les « Richardises » sont en quelque sorte des friandises pour l'âme! Ce sont des pensées inspirantes qui touchent de nombreux aspects de notre vie courante. Elles guideront la journée et permettront de nourrir l'acteur de changement en vous.

En espérant que ces réflexions vous permettront de découvrir et de partager les subtilités que la vie, dans son tourbillon, tente de nous faire vivre, découvrir et redécouvrir...

Bonne lecture!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Richard', with a large, sweeping flourish above the name.

RICHARDISE
sur le don de soi

**« On peut difficilement donner aux autres
ce qu'on arrive à peine à se donner à soi-même... »**

Si un sentiment de vide ou de déception nous habite après avoir donné, c'est tout simplement qu'inconsciemment, on donne mal... N'oublions jamais que charité bien ordonnée commence d'abord et avant tout par soi-même.

Vous savez, la **belle et bonne** personne que vous êtes, elle aussi, mérite de **recevoir!**

RICHARDISE
sur la gratitude

**« Le truc pour faire ce que l'on aime,
c'est tout simplement d'apprendre à aimer ce que l'on fait! »**

Une tâche banale peut facilement se transformer en aventure, en occasion d'apprentissage, bref, en découverte de nos talents cachés! L'important, c'est de nourrir cette curiosité, cette candeur et cette gratitude qui sommeillent en nous...

Et c'est souvent ainsi qu'on développe une véritable **passion!**

RICHARDISE
sur l'estime de soi

**« À vouloir plaire à tout prix,
on finit souvent par se déplaire à soi-même... »**

Combien de fois s'empêche-t-on d'oser, de demander ou même d'agir, simplement par peur de décevoir ou d'être jugé? D'où l'importance de se respecter davantage et de reconnaître ses véritables besoins...

Et n'oubliez pas : « Quand on travaille avec le **cœur**, on hésite rarement! »

RICHARDISE
sur l'amour de soi

**« S'aimer vraiment,
c'est d'abord oser choisir ce que l'on mérite vraiment! »**

Combien de fois recevons-nous des commentaires désobligeants ou vivons-nous des situations embarrassantes, sachant très bien qu'en acceptant de ne rien dire ou de ne rien faire, on subit notre vie plutôt que de la savourer pleinement...

Dites-vous que vous méritez ce qu'il y a de mieux ; allez-y, **gâtez-vous!**

RICHARDISE
sur le respect de soi

**« Si vous ne prenez pas le temps de prendre soin de vous,
dites-vous que personne ne le fera pour vous! »**

Dans ce monde où la performance domine, à une époque où l'on court du matin au soir, on oublie trop souvent de prendre rendez-vous avec soi-même afin de prendre soin de son propre jardin...

À vous qui distribuez tant d'énergie, c'est le temps de recharger vos batteries!

RICHARDISE
sur le respect des autres

**« Le respect de haut niveau
se traduit en un seul mot : délicatesse! »**

Dans le tourbillon du quotidien, on oublie trop souvent l'importance de la petite attention qui démontre non seulement notre souci de l'autre, mais surtout, le véritable don de soi!

La qualité de nos relations interpersonnelles reflète souvent notre **qualité de cœur...**

RICHARDISE
sur l'attitude

**« La vie est beaucoup trop belle et, surtout,
beaucoup trop courte pour se laisser contaminer par des PDF
(pessimistes, défaitistes et fatalistes)! »**

Avez-vous remarqué à quel point nous sommes tous exposés à deux grandes énergies : les gens qui rayonnent et ceux qui déteignent, d'où l'importance de soigneusement choisir son écran protecteur (l'attitude) et, surtout, son temps d'exposition!

Vive les **sourires contagieux!**

RICHARDISE
sur les croyances

**« Ce n'est pas tant la véracité d'une croyance qui compte,
mais son effet de levier! »**

Ce qui est particulier avec les croyances, c'est qu'elles proviennent de notre enfance, de notre éducation et de l'environnement dans lequel nous évoluons. Au fond, c'est une énergie qui a autant le pouvoir de nous propulser que de nous emprisonner...

Alors, sachons nous en servir efficacement!

RICHARDISE
sur la peur

**« Ce n'est pas la peur qui nous empêche
d'avancer, de foncer, d'oser...
C'est le doute, car le doute nous encroûte! »**

Il est souvent difficile, lorsque nous sommes bombardés d'émotions, de différencier une perception d'un fait réel.

Heureusement, le détachement émotif nous permet souvent de redevenir objectif et ainsi, arriver à **douter du doute!**

RICHARDISE
sur le dépassement de soi

« L'eau qui stagne devient éventuellement altérée... »

On s'empêche trop souvent de déployer nos véritables talents par peur de ne pas être à la hauteur, de se tromper et ultimement, d'être jugé. Malheureusement, on prive du même coup la collectivité d'une inestimable contribution...

Qu'aimeriez-vous vraiment **devenir** si vous **osiez** vous en donner la permission?

RICHARDISE
sur le lâcher prise

**« La détermination chez l'être humain
est un savant mélange d'audace, de courage et, surtout,
de douce patience! »**

Ceux qui réalisent de grandes choses ont souvent la sagesse d'investir leur énergie à la bonne place, de lâcher prise quant au résultat final et de laisser l'Univers s'occuper des détails...

Allez-y, faites confiance à la vie et surtout, faites-vous confiance!

RICHARDISE
sur la persévérance

**« Les obstacles ont pour but de renforcer notre détermination
et, par la même occasion, de nous rendre
plus forts, plus robustes, plus grands... »**

Surmonter un obstacle, affronter ses peurs ou résoudre un problème requiert parfois de grands efforts... mais la satisfaction, le soulagement et surtout la fierté qui en découlent sont inestimables!

Oser persévérer, c'est se donner la chance de gagner!

RICHARDISE
sur le changement

**« À chercher la sécurité à tout prix,
on s'empêche littéralement d'évoluer... »**

La créature d'habitudes que nous sommes recherche de façon instinctive la stabilité et c'est normal. Par contre, c'est en décidant d'oser faire différemment que l'on découvre soudain de nouvelles facettes de notre potentiel...

N'hésitez donc pas à **« viser haut »**, car le ciel lui, est sans limites!

RICHARDISE
sur la providence

**« Quand on désire quelque chose profondément,
on s'en rapproche assurément! »**

On parle souvent de l'importance de visualiser et de projeter nos désirs car, c'est bien connu, la pensée fait aussi place à la création.

Mais il ne faut pas sous-estimer le fait que l'on vibre tous à une certaine intensité et que, par conséquent, notre pouvoir d'attraction est souvent proportionnel à l'énergie qu'on déploie.

Autrement dit, ce que l'on **cherche** nous **recherche!**