

TEMOIGNAGES DANS LEUR INTEGRALITE

Programme de 21 jours « Gratitude Attitude », Caroline Tosti

"Je recommande vivement le programme Gratitude. En ce qui me concerne, il m'a permis de reprendre conscience des petites joies quotidiennes et par conséquent d'être plus présente à l'instant présent et de ce qu'il a à m'offrir. Bonheur garanti ;) J'ai beaucoup apprécié la variété des exercices et j'ai adoré toutes les méditations guidées du programme : elles me permettent vraiment de revenir à mon cœur et de ressentir ce sentiment de gratitude. Le groupe Facebook et les témoignages des participants étaient aussi très inspirants et porteurs ainsi que le suivi de Caroline qui est toujours aussi juste, efficace et complet !" Lisa T.

"J'ai commencé à remercier l'univers le soir avant de m'endormir après avoir été en séminaire avec le Dr Dispenza. Le programme de 21 jours m'a beaucoup apportée, je m'exerce chaque jour à garder le cap de ce nouvel art de vivre avec les outils et exercices nombreux que Caroline nous propose. Le cerveau apprend à fonctionner en mode « gratitude » et a un effet bénéfique sur le niveau émotionnel si bien qu'en en prenant l'habitude on se fait du bien à soi-même et aux autres et on ne veut plus revenir en arrière avec ce mental qui tourne en boucle les problèmes et les ressasse. Une expérience « GENIALE »! Tout devient une histoire merveilleuse quand on prend le temps de remarquer les petits détails" Anne L.

"J'ai adoré le programme gratitude sur 21 jours! Je pensais déjà connaître beaucoup sur le sujet mais là, ce fut l'occasion de passer à l'action, avec des infos pour donner sens à chaque pratique et accompagner mes résistances avec douceur ! J'ai pu faire bien plus que toute seule, car j'avais les ateliers en "live", le groupe et FB pour garder le rythme et donner de l'amplitude ! C'est sans réserve que je recommande de tenter l'aventure !! En plus, je trouve le tarif de Caroline super "friendly" alors même qu'elle est un puit de connaissances, comme vous pourrez le découvrir !" Laure P.

Je ne peux que conseiller de suivre ce programme de 21 jours sur la gratitude car il m'a permis de réaliser jour après jour que la gratitude est bien en nous et qu'il faut aussi se faire confiance pour la reconnaître, l'accueillir et la pratiquer. Caroline est bienveillante ce qui permet à chaque participant de s'exprimer sans jugement aucun. Les sujets abordés sont bien étoffés, organisés, modulés, suivis et commentés ce qui m'a permis de rester inspirée tout le long pour mettre en pratique ce qui était proposé. J'ai aussi beaucoup apprécié les ateliers et la page FB du programme qui favorisent une participation chaleureuse, joyeuse et enjouée pour accompagner la sortie de notre zone de confort en mode « simplicité, écoute et maturité ». Rosina A.

"De manière simple et progressive, chère Caroline, ton cours «Gratitude-Attitude » m'a offert de développer ma conscience de soi, mon goût pour la pensée positive, sur une plateforme d'échanges en groupe, et avec des outils inspirés par des connaissances nouvelles du fonctionnement du cerveau, de la psychologie positive et de l'expression de gritudes. Des comportements désormais plus adéquats que j'ai pu facilement intégrer, m'ont rapidement aidé à produire des bonheurs multipliés, en faveur des autres, et qui se reflètent largement sur mon bonheur personnel. Gratitude ; d'ailleurs contagieuse » Roland A.

"La "gratitude attitude" est un vrai art de vivre! J'ai découvert qu'elle peut se décliner en tant de facettes! Ce n'est pas uniquement dire merci quand on est content.e.s et que tout se passe comme on le souhaite mais c'est aussi et avant tout focaliser sur ce qui va bien lorsque les événements ne se déroulent pas tel que notre mental l'avait prévu. Et c'est là que la magie opère. Les nombreux outils et pratiques, un contenu très bien compilé et structuré, les partages enrichissants avec le groupe, le programme de Caroline est une vraie ressource à intégrer dans notre quotidien!" Lorraine D.

"J'ai participé à ce programme car je suis une personne submergée par la routine de la vie. Je n'arrive pas à prendre du temps pour moi. Je ne suis pas forcément très penchée : méditation, relaxation ni énergie positive. Mais grâce à l'accompagnement de Caroline et à la stimulation du groupe, j'ai pu découvrir des outils qui m'ont permis de ralentir mon rythme et de me redécouvrir. A l'issue de ce programme, j'ai pu retrouver une certaine confiance en moi, me déculpabiliser par rapport à plusieurs points, notamment mon manque de temps pour moi et réussir à voir certains aspects de la vie différemment. J'ai vraiment apprécié tous ces échanges et recommande ce programme" Gaëlle B

"Merci à Caroline pour cet atelier extrêmement bien ficelé ! J'ai particulièrement apprécié la diversité des pratiques : audios, méditations, visualisations, pratiques écrites. Tous mes sens ont été titillés et éveillés. Certaines de ces pratiques font désormais partie de mon quotidien. Personnellement, je suis une aficionado des visualisations, et des pratiques auditives. Le scan du corps me permet instantanément de me plonger dans un état de gratitude intense. Quelle sensation divine !!! Ce programme, alors que le contexte environnemental extérieur était particulièrement complexe et anxiogène, m'a permis de me reconnecter avec moi-même, avec mes valeurs, à me recentrer sur le positif et à retrouver mon sourire qui avait tendance à se cacher ces derniers temps. J'ai retrouvé un sentiment d'apaisement et de paix intérieure inestimable. J'ai également apprécié de pouvoir communiquer sur le groupe FB qui regroupe tous les participants de l'atelier. En partageant nos anecdotes positives liées aux diverses pratiques de l'atelier, j'ai ressenti une sorte d'auto-émulation. Toute ma gratitude, Caroline, pour ce nouvel atelier que je recommande chaudement" Céline D.

"Gratitude Attitude...Déjà le nom donne envie ! Caroline donne comme à chaque fois sans compter. Je me réjouis chaque soir de voir ce nous aurons à expérimenter le lendemain ☺ 21 jours, 21 pratiques, bien sûr que certaines me plaisent plus que d'autres mais la diversité est extrêmement enrichissante. C'est ce que j'aime particulièrement dans les ateliers de Caroline. J'adore toujours les méditations guidées que je garde précieusement et que je refais plusieurs fois. Merci Caroline de nous partager ce qui te fait vibrer" Stéphanie R.

"Ce cours m'a apporté plus de confiance en soi et de la sagesse. Je fais plus attention aux choses qui m'entourent et les remercie avec gratitude d'exister. Sourire aux gens, c'est communicatif et se féliciter fait chaud au cœur. Je le conseille car il y a aussi des méditations agréables et écrire dans son journal de gratitude fait du bien surtout en ces temps" Anna A.