



## NOS PENSÉES PEUVENT-ELLES CRÉER NOTRE RÉALITÉ ?

### LE POUVOIR EST EN VOUS...

Depuis la récente sortie de Mercure rétrograde et le tourbillon de l'été, le début de cette année scolaire a apporté des changements significatifs pour beaucoup d'entre nous.

2023 a été marquée comme une année de nouveaux départs et un temps pour créer de l'espace dans nos vies afin d'accueillir les cadeaux des dimensions supérieures. Ce que je veux dire par là, c'est qu'il est nécessaire de créer de l'espace pour accueillir ce qui nous est destiné, ce qui va nous permettre d'évoluer vers une meilleure version de nous-mêmes.

Un nouveau départ peut se manifester de différentes manières, par exemple en déménageant, en changeant d'école, en mettant fin à une relation ou en la commençant, un nouvel emploi, en relevant de nouveaux défis, un voyage en solitaire, ou même en explorant des expériences uniques comme essayer des aliments inhabituels ou découvrir des vérités cachées. Il est essentiel de reconnaître que, où que vous soyez en ce moment, vous êtes là pour une raison : vivre ce nouveau moment et en être enseigné.

C'est pourquoi je souhaite encourager chacun d'entre nous à cultiver plus de paix dans sa vie en pratiquant ce qui suit :

1. **L'auto compassion** : Se défaire de ses propres jugements
2. **La responsabilité** : Assumez la responsabilité de vos actes.
3. **Le pardon** : Pardonnez tout en conservant votre respect de vous-même
4. **La pleine conscience** : Adoptez le pouvoir de la respiration profonde et la sérénité du silence.
5. **Joie quotidienne** : Faites quelque chose qui vous apporte du bonheur chaque jour.
6. **Réflexion personnelle** : Examinez chaque expérience et observez ce que cela réveille chez vous.
7. **Authenticité** : Dites votre vérité, même si elle n'est pas très populaire.
8. **Expression personnelle** : Soyez vous-même sans complexe.
9. **Apprentissage continu** : Recherchez la sagesse dans chaque situation.
10. **Rire** : Trouvez de l'humour et du beau dans les moments de la vie.
11. **Beauté de la nature** : Se promener à l'extérieur et apprécier le ciel, même lorsque le soleil se cache derrière les nuages.
12. **Partager la sagesse** : Partagez avec les autres ce qui fonctionne pour vous ; cela pourrait trouver un écho chez eux.
13. **Amour de soi** : Avant tout, aimez-vous.

Tels sont les **mantras** et les actions que je m'efforce d'intégrer dans ma vie quotidienne. Rappelez-vous qu'il est normal de ne pas réussir tous les jours ; après tout, nous sommes tous humains. Soyez gentil avec vous-même et acceptez les différences chez les autres ; c'est ce qui rend la vie vraiment extraordinaire.

With love

All-ways

*Penelope Hardy*

#### Dans cette NEWSLETTER

- Page 2 => ADHD or AHTS?
- Page 3 => Nouveaux Ateliers
- Page 4: => Retraites en Espagne
- Page 5: => Evénements d'Octobre
- Page 6 => Quinoa Mini Cakes



## TDHA OU AHTS?

*“Apprendre d'hier, vivre aujourd'hui, espérer demain.  
L'important est de ne pas cesser de s'interroger”*

*Albert Einstein*

**TDHA: TROUBLE DEFICIT HYPERACTIVITE DE L' ATTENTION**  
**AHTS: ATTENTION HYPERACTIVITY TALENTS SPECTRUM\***  
 or ACTIVE HYPER-THINKING SOULS\*

\*Trouble du Spectre de l'attention et Hyper activité ou Âmes Actives Hyper-Penseuses



Pendant de nombreuses années, la société a classé les personnes atteintes de TDAH dans la catégorie des personnes handicapées. Cependant, en apprenant davantage sur les différents types de TDAH et en observant leur comportement, j'ai commencé à réaliser que beaucoup d'entre eux souffraient d'un manque d'estime de soi et de force intérieure. J'ai également compris que ces personnes possédaient des capacités uniques qui n'étaient souvent pas reconnues, ce qui les empêchait d'atteindre leur plein potentiel.

L'**AHTS** implique que le cerveau est *câblé différemment* chez les individus qui présentent des troubles liés à l'attention. Avec des capacités différentes ainsi que de potentiels défis, les personnes présentant ce trait peuvent exceller dans certains domaines tout en rencontrant des difficultés dans d'autres. La diversité des talents et des forces liés à l'attention que possèdent les individus est infinie.

Au lieu de considérer ces différences comme un trouble, l'**AHTS** les reconnaît comme des traits uniques qui contribuent aux capacités et au potentiel d'un individu.

En re-cadrant le récit et en mettant l'accent sur les talents, l'approche **AHTS** encourage la compréhension, l'acceptation et le soutien des personnes qui présentent des troubles et inconforts liés à cela.

En reconnaissant que le cerveau est connecté différemment dans le cadre de l'**AHTS**, cela implique que les individus présentant des troubles liés à l'attention ont des caractéristiques neurologiques uniques qui contribuent à leurs talents et à leurs capacités.

Cette perspective souligne que ces différences ne sont pas intrinsèquement négatives ou problématiques, mais qu'elles reflètent plutôt la diversité naturelle de la cognition humaine.

***En un mot, il m'est apparu clairement qu'ils possédaient des talents incroyables.***

Lorsque j'ai rebaptisé le **TDAH** pour **AHTS** (en parlant de ces personnes comme des "âmes actives hyper-pensantes" ou du "spectre des talents de l'hyper-activité"), certains de mes clients ont connu un **regain rapide de confiance en eux et en leurs capacités.**

Inspirée par cette révélation, j'ai mis au point un nouvel atelier destiné à aider ces esprits très actifs à libérer tout leur potentiel.

*Penelope Hardy*

## NOUVEL ATELIER

*Je suis toujours reconnaissant à mes amis et à mes clients de me pousser à développer régulièrement de nouveaux supports d'enseignement.*

Au cours des derniers mois, le sujet qui a suscité le plus de demandes est "Établir des limites". Il est important de noter que nous pensons souvent qu'il s'agit de fixer des limites avec les autres, mais plus fréquemment, nous constatons qu'il est nécessaire de fixer des limites avec nous-mêmes.

Dernièrement, j'ai reçu le plus grand nombre de demandes sur deux sujets spécifiques : "Le perfectionnisme et l'intuition.

En outre, la demande la plus récente concerne un atelier intitulé "Exploiter ses talents avec un esprit hyperactif". (AHTS\*)

*Penelope Hardy*



**"Exploiter ses talents avec un esprit hyperactif"** fait référence au processus d'utilisation efficace des talents et des capacités naturels d'une personne, même lorsqu'elle est confrontée à un esprit très actif ou constamment en proie à des pensées et à des idées. Il s'agit de trouver des moyens de canaliser l'énergie et la créativité associées à un esprit hyperactif vers des débouchés productifs et constructifs. Il peut s'agir de stratégies de concentration, de gestion du temps et de résolution créative de problèmes pour tirer le meilleur parti de ses talents malgré les défis posés par un état d'esprit très actif ou agité.

## CHANGER VOS CROYANCES ET VOS SCHÉMAS CRÉER UNE NOUVELLE RÉALITÉ

**CLIQUEZ ICI POUR RÉSERVER UN APPEL GRATUIT DE 30 MINUTES POUR UNE DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS.**

**RESERVER**

SOCIAL MEDIA





# RETRAITES EN ESPAGNE

*Une retraite qui mêle harmonieusement les expériences de la ville et de la plage tout en proposant du coaching, du yoga et la possibilité d'explorer peut créer un équilibre idéal entre la relaxation, le développement personnel ainsi qu'un peu d'aventure. L'objectif premier de ces retraites est de souligner l'importance de prendre soin de soi, de se détendre et de s'engager dans des activités qui apportent joie et paix intérieure. Ces retraites étant conçues pour de petits groupes, elles sont entièrement personnalisées pour répondre à vos besoins et préférences uniques.*

- Découvrez la ville d'Alicante et ses environs
  - Rejoignez ou créez une retraite en petit groupe avec des personnes partageant le même état d'esprit et cherchant à se ressourcer.
  - Partagez vos expériences et vos connaissances avec d'autres personnes.
- **Retraite de DETOX numérique et mentale :**
    - Déconnexion de la technologie pendant une période déterminée.
    - Utilisez ce temps pour lire des livres, écrire dans un journal ou réfléchir sur vous-même.
- **Retraite Yoga et Pleine Lune :**
    - Cours de yoga quotidien
    - Méditation au lever de la pleine lune.
- **Retraite de découverte de soi :**
    - Coaching Découvrez votre ETRE VERITABLE
    - Méditation au lever de la pleine lune.

**Dates :** Disponible pour les week-ends du 28 octobre et du 26 novembre.

**Lieu :** La retraite se déroulera dans le centre-ville d'**Alicante, en Espagne.**

**Durée :** Vous avez la possibilité de choisir entre une retraite de 2, 3 ou 4 jours.

**Hébergement :** Vous pouvez opter pour un hébergement à la résidence de Penelope (veuillez noter qu'il n'y a que 2 chambres disponibles) ou choisir parmi les hôtels à proximité.

**Vols :** Vous pouvez réserver des vols avec Transavia, Ryanair ou Vueling, selon vos préférences et votre convenance.

**Tarifs :** Pour des informations détaillées sur les prix, veuillez vous référer au [programme complet](#).

**[CLICK HERE TO  
DOWNLOAD THE FULL  
PROGRAM](#)**

SOCIAL MEDIA



<https://linktr.ee/awishlink>





# PROCHAINS EVENEMENTS

## Evénements Réguliers



Yin Yoga

📅 Chaque Lunids  
 ⌚ 18h30–20h00  
 💰 25€ 📍 Zoom  
 🇫🇷 en Français & 🇺🇸 en Anglais

## Retraites & Conférences de Penelope



Découvrir  
votre Etre  
Véritable

PENELOPE  
HARDY

&

L'ENNEAGRAMME

📅 **Weekend du 28 Octobre, 2023**  
 ⌚ 2, 3 or 4 jours  
 💰 A partir de 333€\*  
 📍 Alicante, Spain 🇫🇷 en Français & 🇺🇸 en Anglais

[REGISTER NOW >](#)



Detoxe  
Digitale et  
Mentale

PENELOPE  
HARDY

&

ENERGIE DE LA  
PLEINE LUNE

📅 TBC en Novembre, 2023  
 ⌚ 2, 3 or 4 jours  
 💰 A partir 333€\*  
 📍 Alicante, Spain 🇫🇷 en Français & 🇺🇸 en Anglais

[REGISTER NOW >](#)



Le Pouvoir  
Guérisseur de  
la Pleine Lune

PENELOPE  
HARDY

&

ENERGIE DE LA  
PLEINE LUNE

📅 **Weekend du 28 Novembre, 2023**  
 ⌚ 2, 3 or 4 jours  
 💰 A partir 333€\*  
 📍 Alicante, Spain 🇫🇷 en Français & 🇺🇸 en Anglais

[REGISTER NOW >](#)

[EN SAVOIR PLUS EY VOUS INSCRIRE](#)

TOUT EST CONNECTÉ  
OUVREZ-VOUS À UNE NOUVELLE RÉALITÉ



©awishlink 2023



# TARTELETTES AU QUINOA



PORTIONSS: 20

PREPARATION: 5 MIN

TEMPS DE CUISSON: 30 MIN

FOUR: 175

APERITIF OU SNACKS

## Ingredients

100 g de graines de quinoa ou 300 g de quinoa cuit

1 œuf de poules élevées en plein air

25 g de farine de votre choix (j'utilise souvent de la farine de riz)

75 g de yogourt grec

Sel et poivre

## Directions

1. Mélanger tous les ingrédients en choisissant l'option 1, 2 ou 3
2. Mettre dans la plaque du four
3. Placer dans le four préchauffé pendant 30 minutes environ

## Bienfaits

Le **quinoa** contient plus de nutriments que la plupart des autres céréales. Il est riche en protéines de qualité, en vitamines, minéraux, composés végétaux et antioxydants. Le **quinoa** ne contient pas de gluten, peut contribuer à abaisser le taux de sucre dans le sang et favoriser la perte de poids.

Le **yaourt grec** contient plus de protéines que le yaourt ordinaire. Il constitue également une bonne source de calcium et fournit des probiotiques bénéfiques pour la santé intestinale.

## Options:

### *Option 1:*

2 cc de moutarde à l'ancienne

### *Option 2:*

100 g de fromage de chèvre

1 cuillère à café de honey

### *Option 3:*

100 g de sauce tomate

100 g de thon

2 cc de vinaigre balsamique

La **farine de riz** est un ingrédient sans gluten, riche en protéines et en fibres alimentaires et pauvre en calories. Elle contient également de la vitamine E et plusieurs autres nutriments.

La **moutarde** est bonne pour vous car elle contient plusieurs antioxydants qui procurent divers avantages pour la santé, notamment des propriétés anticancéreuses, antibactériennes, antivirales, antifongiques, anti-inflammatoires et de cicatrisation des plaies.