

La Minute Psy du mois de Juin

Et si on pratiquait le lâcher prise



Les plus belles citations

- *Il faut être particulièrement fort pour accepter de montrer sa faiblesse.*
- *Il faut être courageux pour oser accueillir sa peur.*

• *Nous sommes véritablement puissants lorsque nous reconnaissons notre impuissance. Lorsque nous restons debout et continuons à grimper notre colline ou notre montagne malgré le doute, l'angoisse, le chagrin et la peur au ventre, alors nous savons que quoi qu'il arrive, nous serons toujours plus forts que notre faiblesse, plus courageux que notre peur et plus solides que les épreuves.*

• *Quand nous continuons de croire que le soleil brillera à nouveau malgré la tempête qui fait rage, nous avons franchi une étape majeure dans notre évolution. Nous savons intimement que nous sommes toujours là où nous devons être, peu importe la situation, et que nous avons absolument besoin de cette situation pour notre développement, puisque tout est parfait.*

•



"Si j'ai appris quelque chose de la vie, c'est que parfois, les moments les plus sombres de la vie peuvent nous mener aux endroits les plus lumineux.

J'ai appris que les personnes les plus toxiques peuvent nous apprendre les leçons les plus importantes ; que nos luttes les plus douloureuses peuvent nous donner le plus grand des apprentissages et que les pertes d'amitié et d'amour les plus déchirantes peuvent faire place aux plus merveilleuses des rencontres.



J'ai appris que ce qui semble être une malédiction dans l'instant peut être en réalité une bénédiction et que ce qui semble être la fin du chemin est en réalité la découverte que nous sommes censés emprunter un autre chemin.

J'ai appris que même si les choses semblaient difficiles, il y avait toujours de l'espoir. Et j'ai appris que même si nous nous sentons impuissants et que les choses semblent horribles, nous ne pouvons pas abandonner.

Nous devons continuer. Même lorsque cela fait peur, même lorsque toutes nos forces semblent épuisées, nous devons continuer à nous relever et à aller de l'avant, car quoi que nous combattons dans l'instant, cela passera, nous passerons au travers et nous réussirons.

Nous avons réussi jusque-là. Nous pouvons survivre à tout ce qui vient ensuite..."

Daniell Koepke

« Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons ajuster notre attitude face à lui afin qu'il ne nous hante plus.

Chaque jour, nous pouvons réécrire l'histoire de notre vie à la seule condition de ne pas rester dans notre passé, ni de fuir dans le futur.

Nathy LaBell



Chaque jour une douceur pour l'âme



Ce qui me rend heureux (se)?

Mes Plaisirs :

Mes bonheurs :

Mes joies du cœur :

Mes moments de plénitudes:

FAITES LA LISTE DE CE QUI
VOUS REND HEUREUX

FAITES LA LISTE DE CE QUE
VOUS FAITES CHAQUE JOUR

COMPARER LES 2 LISTES

FAITES LES AJUSTEMENTS
NECESSAIRES

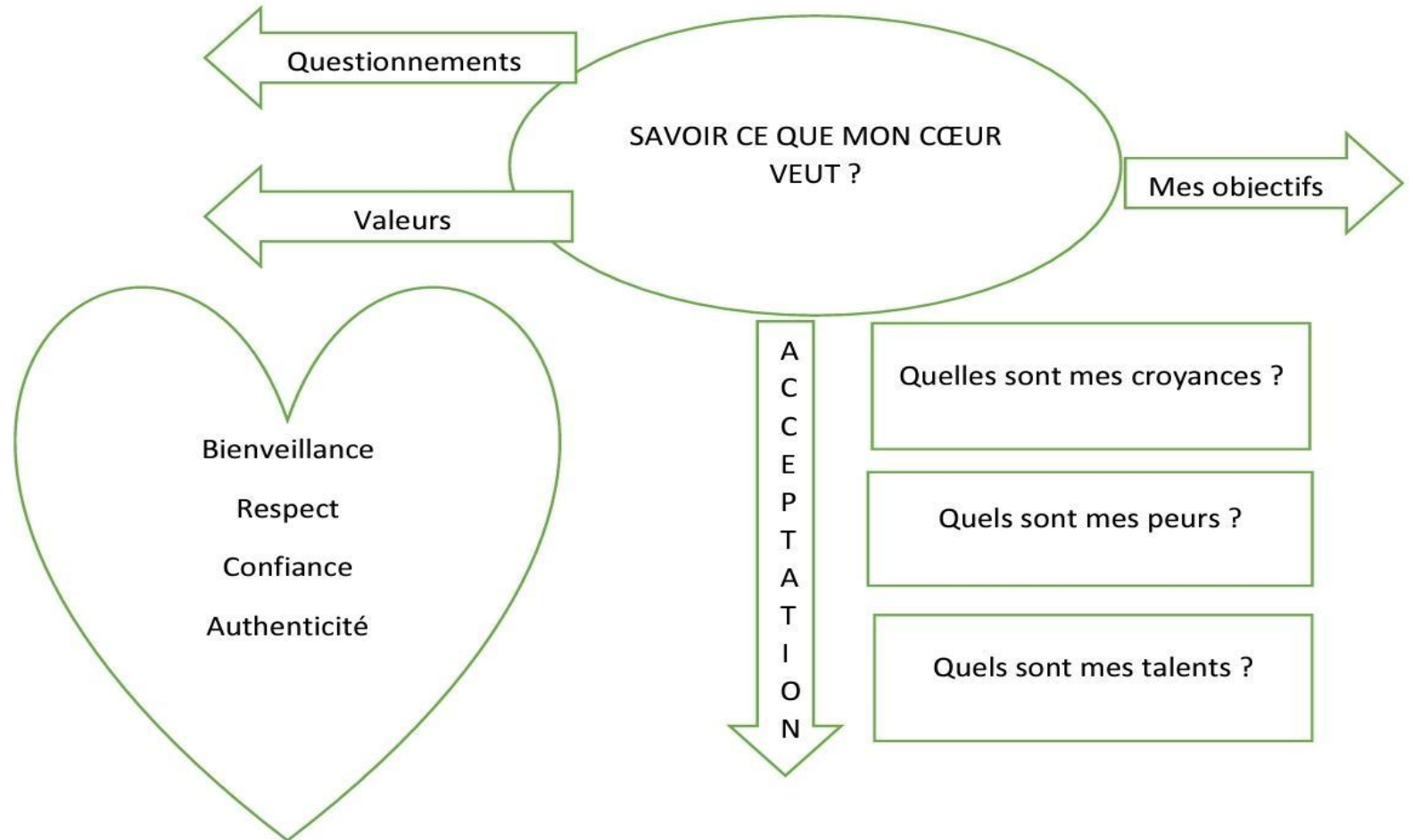
Ce qui vous rend heureux (se)?



-Quels sont mes intentions ?


-Quel sens ?

-Quels Changements ?





**Ne laissez
pas s'échapper les
personnes qui rendent
votre monde joli.**



**Vous ne serez
jamais trop vieux
pour vous fixer un
nouveau défi ou rêver
un nouveau rêve.**



Les femmes et les mères à l'honneur



A large, irregular pink brushstroke shape that serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with some darker and lighter shades of pink.

*Les plus belles citations
du mois de juin*

On a qu'une seule vie!

*« On aide plus un être en
lui donnant de lui-même
une image favorable qu'en
le mettant sans cesse en
face de ses défauts. »*

- Albert Camus -



**Si tu ne trouves
pas de but, cherche
ta passion. Ta
passion te mènera
droit au but.**

@pensees_positives8



*La vie s'arrête quand
on cesse de rêver,
l'espoir s'éteint quand
on cesse de croire
et l'amour finit quand
on cesse de s'inquiéter
pour l'autre.
Alors, rêve, crois et aime
ça embellit la vie.*

Energie du 02 mai

Ce ne sont ni les rides, ni les plis,
ni ces détails physiques qui font ta
beauté.

C'est ce qu'il y a dans ton cœur,
dans tes énergies et dans ton âme qui
révèle la beauté de tout ton être.

Un Monde Pour Tous...



Chaque fois que tu soustrais
du négatif de ta vie,
Tu laisses plus de place
pour le positif...

JPH

**J'AIME
LES GENS QUI,
POUR BRILLER,
N'ÉTEIGNENT
PAS LES AUTRES ...**



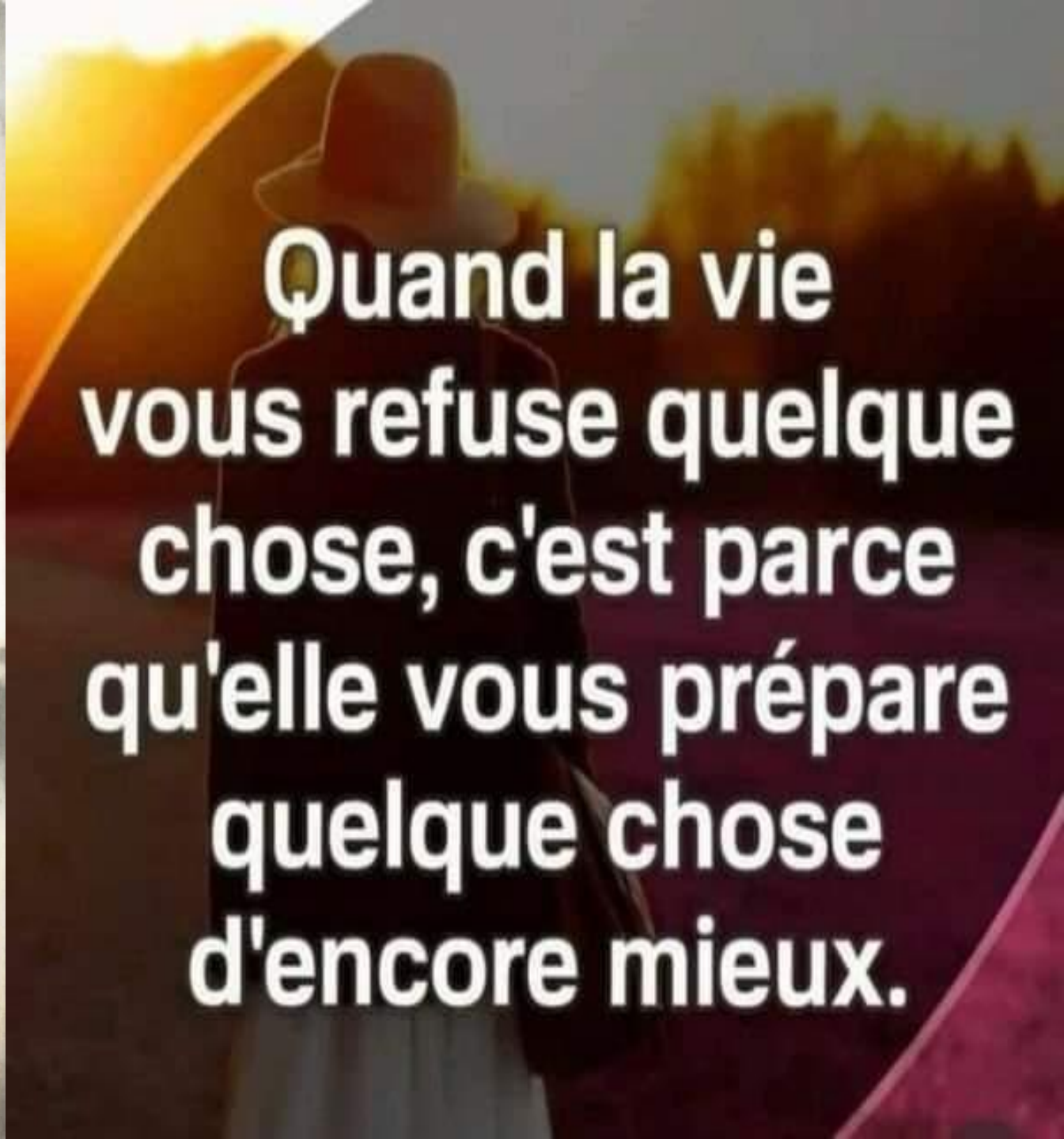
" L'empathie est l'art
de comprendre les émotions.
La capacité de se mettre à
la place des autres est
une fonction plus importante
que l'intelligence, car
elle montre la maturité de
l'être humain. "

- A.I

Esprit Spiritualité Métaphysiques



**Quand la vie
vous refuse quelque
chose, c'est parce
qu'elle vous prépare
quelque chose
d'encore mieux.**



*"Tous les pouvoirs dorment
dans ton esprit, comme les
diamants dans la mine. Il ne
tient qu'à toi d'y descendre,
muni de la lampe de sagesse."*

Proverbe Indien



**Avec le temps,
vous réaliserez : que
la vie est faite pour
se tromper, l'amour
pour guérir et que
seulement ceux qui
vous aiment resteront
à vos côtés.**

A green door with a wreath of red roses and greenery. The text is overlaid on the door in white, serif, all-caps font.

À CONTINUER
D'ACCEPTER CE QUI
N'EST PAS BON POUR
NOUS, ON NE FAIT QUE
FERMER LA PORTE AU
MEILLEUR QUI NE
DEMANDE QU'À VENIR.



Vous serez toujours la mauvaise personne tant que l'histoire est racontée par des gens qui ont décidé de salir votre image.



Souviens-toi d'aimer, aime-toi vraiment, n'attends pas que les autres t'aiment, car tu serais et resterais dépendant de leur amour et reconnaissance. Aime-toi vraiment, tellement fort que tu ne pourras plus que donner de l'amour autour de toi et non plus attendre d'en recevoir.



*Ne cessons jamais de
rendre hommage à nos
êtres les plus précieux*

Vivons heureux (se) bien entouré

LA MÈRE, CELLE QUI DONNE TOUT !



Une mère, une femme d'exception !
Une mère est celle qui est présente,
À chaque instant de notre vie.
Elle se sacrifie en silence,
Elle s'inquiète en permanence pour nous.

Elle se cache pour pleurer,
Et ne dort pas en paix tant qu'on n'a pas
mangé à notre faim.

Une mère s'oublie,
Pour ne pas nous oublier.
Elle nous aime inconditionnellement,
Et prête à renoncer à tout,
Pour notre bonheur !

Même dans les pires moments,
Elle ne montre pas ses émotions,
Elle garde toute sa souffrance,
Ses peurs et ses doutes,
Dans son cœur pour nous protéger.

Une mère est naturellement belle,
Une beauté du cœur inimaginable,
Une façon d'aimer unique.

Et pourtant, tout le monde n'a pas eu la
chance de connaître l'amour maternel,
Cet amour qui nous marque à vie,
Même après la disparition de cet être cher,
Ces souvenirs continuent de nous hanter,
Son amour perdure au-delà des cieux,
Et reste intacte.

Pour elle, les plus beaux miracles se
produisent,
Même après les durs tourments,
La force de se relever,
Et de se battre jusqu'au bout pour nos
enfants,
Même seule et abandonnée de tous.

Une mère, c'est une force,
Une rage de vaincre,
Un combat perpétuel,
Une infatigable femme,
Un exemple,
Un modèle d'amour,
Un être des plus merveilleux.

L'amour maternel est plus tranchant
qu'une épée,
Rien ne peut l'arrêter,
Rien ne peut empêcher le sacrifice de
toute une vie,
Pour le bien-être de ces précieux.



Une mère est douce et aimante,
Parfois elle se montre froide et
tyrannique,
Plus, par manque d'amour,
Car on n'a pas su l'aimer correctement,
Elle ne peut donc donner,
Ce qu'elle n'a pas eu.

Une mère fait vraiment ce qu'elle peut,
Elle donne tout ce qu'elle a,
Son cœur, son âme, son temps,
Tout ce qu'elle possède,
Elle n'a peur de rien,
Pour sauver ses enfants.

Une mère reste une mère à vie.
Mais parfois les blessures maternelles ne
se guérissent jamais,
Car manquer d'une mère,
Ou manquer de son amour,
Est l'une des pires tortures infligées à
l'humanité.

Alors à toutes les mères aimantes ou pas,
Vous êtes des êtres indispensables à nos
vies,
Sans vous, nous ne sommes rien.

Recevez tous les hommages les plus
grandioses,
À la hauteur de votre importance,
Dans nos vies et dans le monde.

Nos mamans sont nos trésors les plus
précieux,
Rien ne remplace une mère,
Rien n'arrive à combler le vide,
Qu'il nous laisse,
À son absence ou à sa perte.

Alors à toutes les mamans,
Merci infiniment d'exister,
D'être ce que vous êtes,
La lumière et le soleil de tous les jours.
Continuez à nous illuminer de votre
amour,
Soyez récompensée dignement,
Pour toutes les souffrances que vous
endurez,
Juste pour nous permettre,
Une meilleure vie sur terre.

Paix et bénédiction à vous,
Nos reines, notre majesté,
Celle qui fait briller l'univers,
En tout temps,
Et pour l'éternité.
Mes sincères et profonds hommages à
vous.

Angie Weps, 29/05/22



“

Une mère, c'est la femme dans
toute sa poésie : après la
sainte, c'est la mère.

Alfred Auguste Pillivoine



*Les paroles de
sagesse du
mois*



NE VOUS LAISSEZ PAS IMPRESSIONNER PAR

- ✗ L'argent
- ✗ Les titres
- ✗ Les apparences
- ✗ Les diplômes
- ✗ Les réalisations
- ✗ Les réseaux sociaux

SOYEZ IMPRESSIONNÉ PAR

- ✓ La bonté
- ✓ L'empathie
- ✓ La générosité
- ✓ L'honnêteté
- ✓ L'intégrité
- ✓ L'humilité



Ne laisse jamais personne éteindre cette lueur dans tes yeux et te faire perdre ton sourire. Fais tes choix, vis avec tes erreurs, fais face à tes peurs, laisse le passé derrière, avance sans te retourner et dis-toi que le meilleur est à venir...

Et si tu penses avoir perdu un petit bout de bonheur, ne t'en fais pas ! Quelqu'un t'en donnera le double.

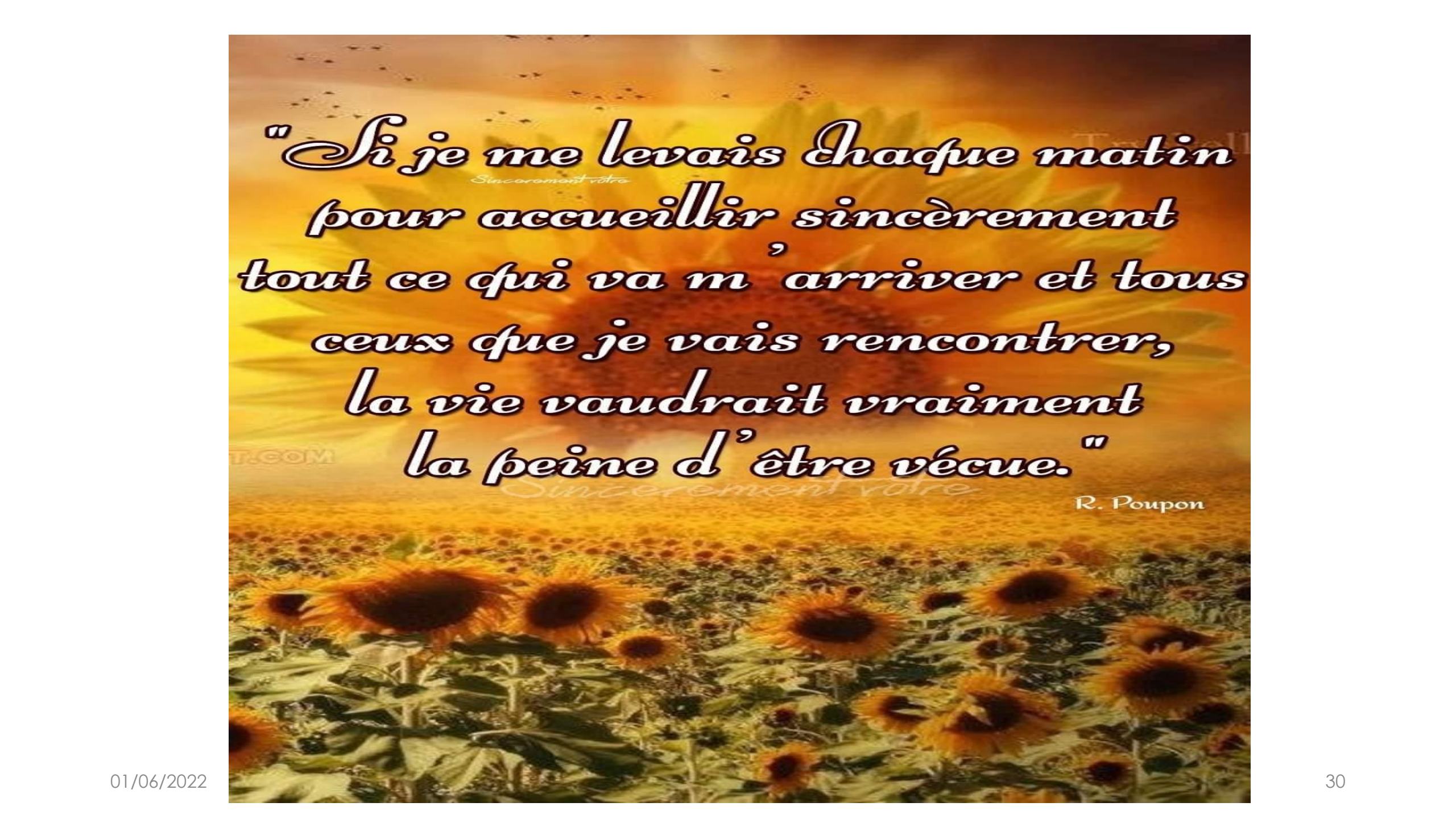
Calme et sérénité dans vos cœurs





La découverte
du jour





*"Si je me levais chaque matin
pour accueillir sincèrement
tout ce qui va m'arriver et tous
ceux que je vais rencontrer,
la vie vaudrait vraiment
la peine d'être vécue."*

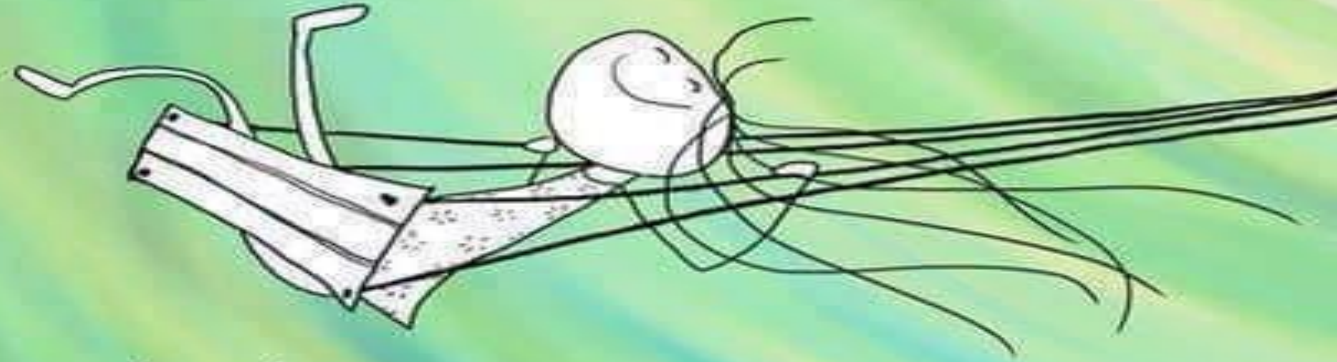
R. Poupon

**ON NE PEUT PAS TOUT
CONTRÔLER...**



**... ACCEPTER LE CHANGEMENT
C'EST ACCEPTER LA VIE !**


Plaisir des Yeux
Sept Hanou



Il existe des personnes
qui sont des lumières pour tous,
parce qu'ils savent aimer.
Quand on les rencontre,
ils nous remplissent de joie,
car, par leur attitude,
ils remettent de l'ordre
dans le monde des valeurs.

Je choisis de
laisser aller le
stress et de laisser
le calme prendre sa
place.

Même quand le chaos règne
autour de moi,
je reste calme et serein

A photograph of a beach with waves crashing onto the shore under a blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

Derrière toi,
tous tes souvenirs.

Devant toi,
tous tes rêves.

Autour de toi,
tous ceux qui t'aiment.

A l'intérieur de toi,
tout ce dont tu as besoin.



ESM

ESPRIT SPIRITUALITÉ MÉTAPHYSIQUE

-A-

*Trouve en toi l'endroit
où est la joie.
Et la joie vaincra la douleur.*

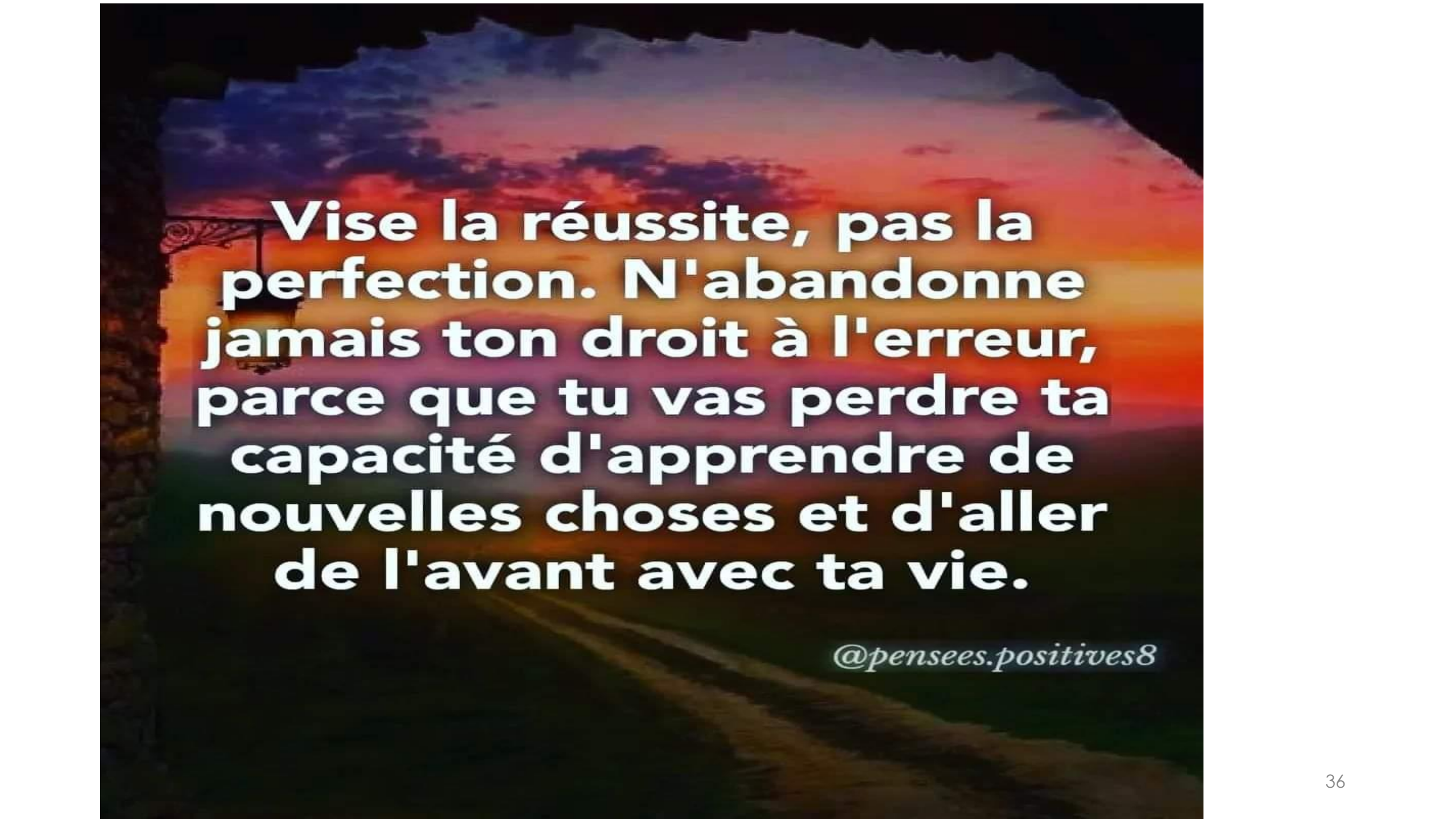
Joseph Campbell



Ce n'est pas en
contemplant la
lumière que l'on
devient lumineux,
mais en portant son
regard sur sa propre
obscurité, ce qui est
beaucoup plus
impopulaire parce
que beaucoup plus
difficile.

Carl Gustave Jung



A motivational quote is displayed in white, bold, sans-serif font against a background of a sunset or sunrise. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of purple, pink, and orange. In the foreground, a dark path or road leads from the bottom center towards the horizon, flanked by dark, silhouetted trees or bushes. The overall mood is serene and inspiring.

Vise la réussite, pas la perfection. N'abandonne jamais ton droit à l'erreur, parce que tu vas perdre ta capacité d'apprendre de nouvelles choses et d'aller de l'avant avec ta vie.

@pensees.positives8

Et pour finir ces phrases poignantes

- Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
- Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et cela s'appelle... la Plénitude. Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ! Tout ceci, c'est... le Savoir vivre. Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter. Du chaos naissent les étoiles.” (Charlie Chaplin)



PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS