

La Minute psy du mois de mai



09/05/2022

Les citations du mois



**LES PHRASES QUI
NOUS FONT DU BIEN**

La vie est un défi !
Vis-la, sens, aime,
ris, pleure, joue,
gagne, perds, trébuche...
Mais relève-toi toujours et
avance.



Et si c'était ça le bonheur, pas même
un rêve, pas même une promesse,
juste l'instant

Delphine de Vigan
No et moi

Décide exactement de ce que tu veux faire de ta vie, et débarrasse-toi de tout ce qui te distrait, te stoppe, et te retient de créer cette vie dont tu rêves. Tu en es capable, et tu vas y arriver.

Vivez toujours avec
la **conscience**
de n'être inférieur
à personne et avec
l'humilité de n'être
supérieur à personne.

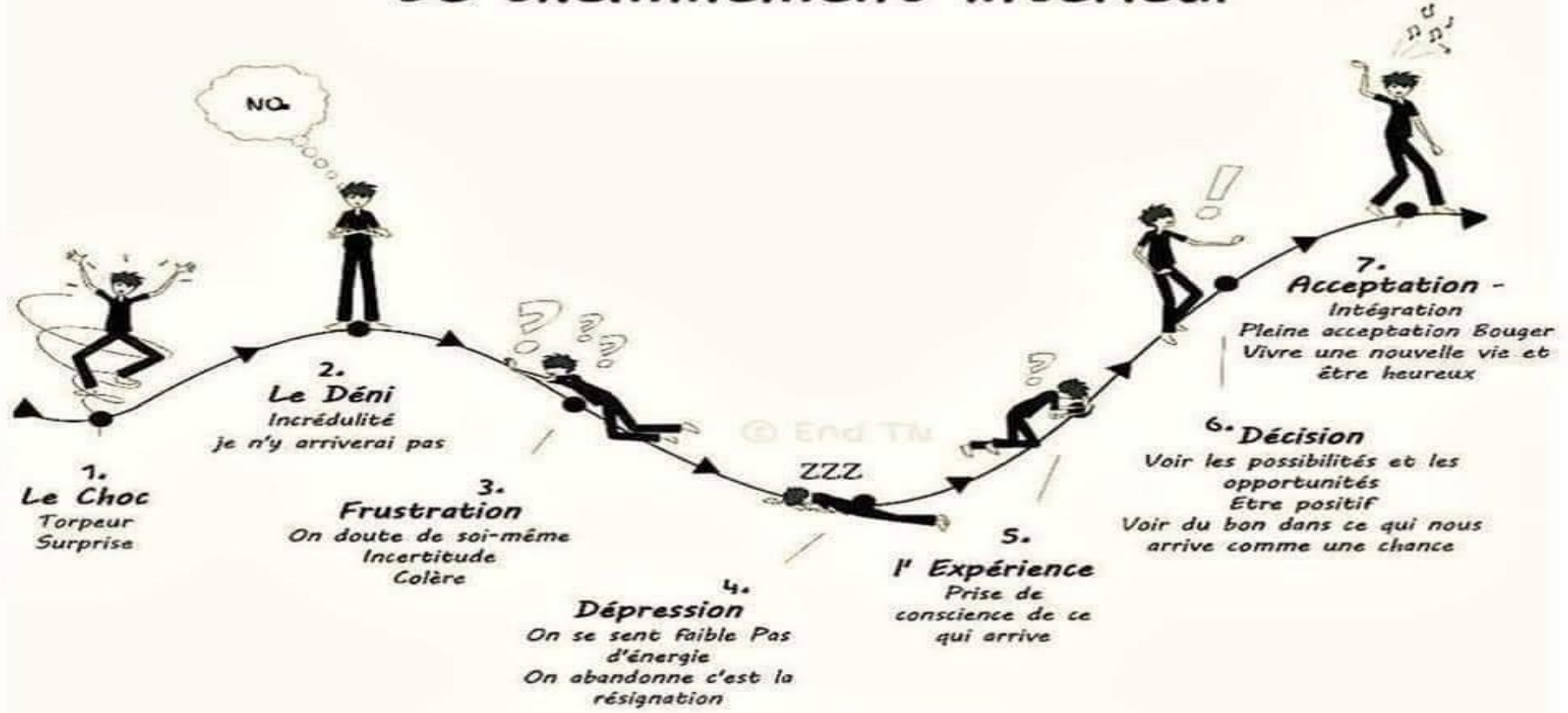
- Antonia Gravina -

Vers le changement intérieur



**DEVENIR ACTEUR OU
ACTRICE DE SA VIE**

Le processus du changement Le cheminement intérieur



French version translated by Magalie Follot-Cardot
 The change within based on THE KÜBLER-ROSS Change curve
 Made by End TN/Leirtun using Pixton.com © End Trigeminal Neuralgia/pixton
www.facebook.com/endTrigeminalNeuralgia



MAKES & THE PIXTON.COM



Les personnes les plus
formidables sont celles
qui ont connu l'échec,
la souffrance, le combat
intérieur, la perte, et qui
ont su surmonter
leur détresse...



Ont une sensibilité,
une compréhension de
la vie qui les remplit
de compassion, de
douceur et d'amour.



La bonté ne vient
jamais de nulle part,
pour comprendre des
choses il faut avoir
vécu ces choses...



music-gratuits.com



LES DÉCISIONS LES PLUS DIFFICILES À
PRENDRE
SONT CELLES QUI VOUS PRÉSENTENT DES
CHEMINS AU BOUT DESQUELS VOUS NE SEREZ
PLUS LA MÊME PERSONNE.
TOUT AU LONG DE VOTRE VIE, VOUS AUREZ
DES CHOIX À FAIRE QUI VOUS MÈNERONT SUR
LE CHEMIN DE LA PAIX INTÉRIEURE OU CELUI
DE LA DESTRUCTION DE VOUS-MÊME.
ÉCOUTEZ-VOUS, ÉCOUTEZ CETTE PETITE VOIX
INTÉRIEURE QUI VOUS MURMURE QUE LES
SEULES BONNES DÉCISIONS SONT CELLES QUI
SE TROUVENT HORS DU MENSONGE QUE VOUS
POUVEZ VOUS FAIRE À VOUS-MÊME ET AUX
AUTRES.
VISEZ LA VÉRITÉ, L'INTÉGRITÉ ET
L'AUTHENTICITÉ.
CELA PEUT DEMANDER BEAUCOUP DE TRAVAIL
SUR SOI, DE COURAGE MAIS SURTOUT
D'AMOUR DE SOI. REGARDEZ-VOUS AVEC
AMOUR ET ÉCOUTEZ CE DONT VOTRE ÂME A
RÉELLEMENT BESOIN.
C'EST DE L'AMOUR DE SOI QUE NAISSENT LA
PAIX ET LA SÉRÉNITÉ

Nelson Mandela

ESPRITSCIENCGEMETAPHYSIQUES.COM



L'estime de soi

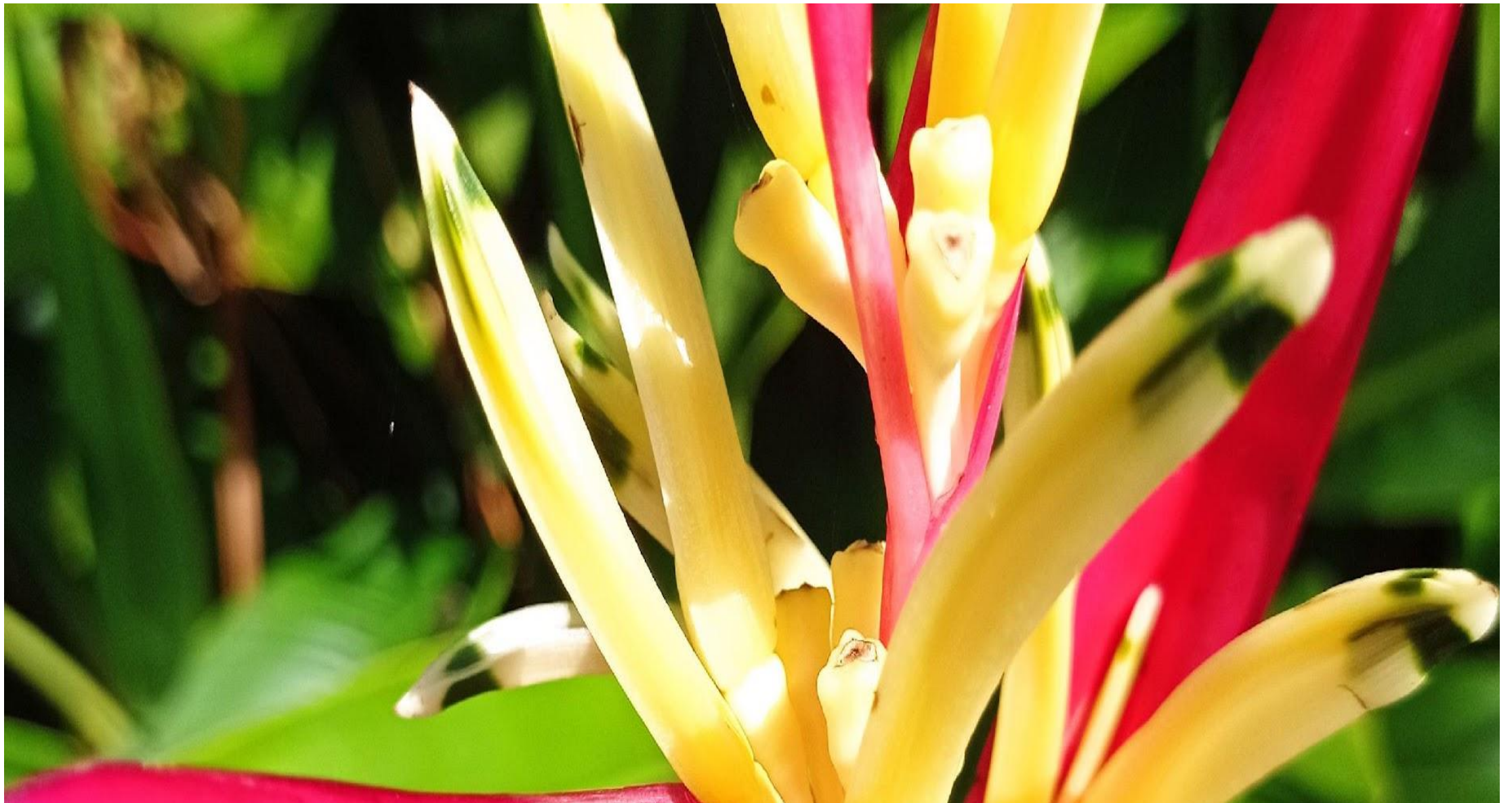
Ce qu'on devrait apprendre aux enfants en premier lieu : l'Amour de Soi.

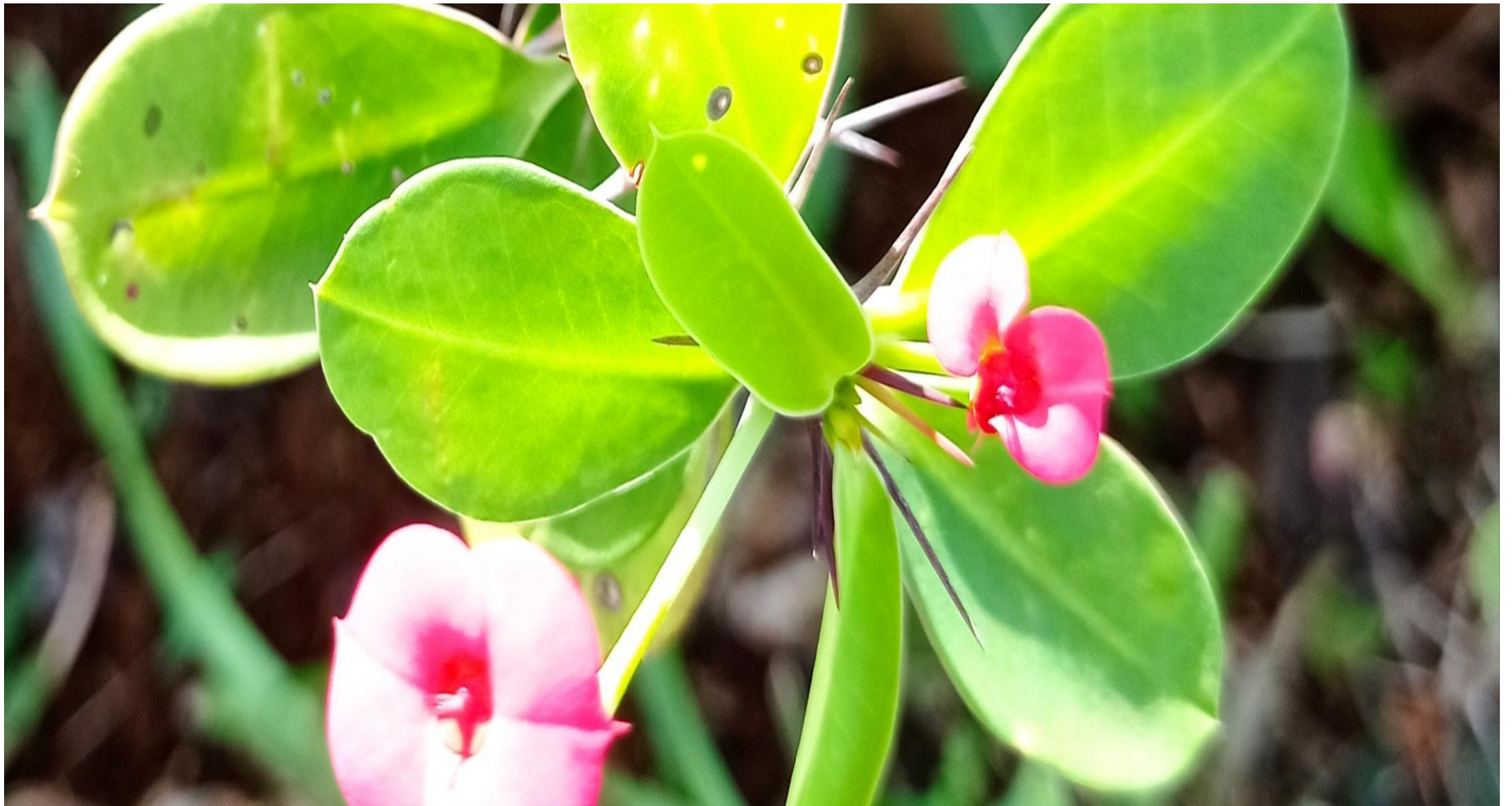
Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de bonheur sans Amour, sans estime de soi.

Parce que l'Amour du prochain passe par soi. Là se trouve la survie de l'Humanité.

Rava BAKOU











Je rencontre des êtres lumineux
dont le parfum de la présence
suffit à m'apaiser.

Rien, tu sais, ne remplacera
l'humain pour l'humain. Rien ne
remplacera cette partie de toi que
tu as fait naître en moi.

L'Amitié, l'Amour, ce sont deux
Âmes qui, dans le brouillard et la
brume, cherchent constamment à
se tenir la main.

Merci d'être toi,
d'être la lumière du meilleur dans
les ténèbres de mes chaos.

John Joos

Femme, tous les jours,
Vous êtes des héroïnes qui s'ignorent,
Vos combats sont nobles,
Mais très peu encore,
Vous soutiennent,
Et ne souhaitent pas changer les choses.
Vous êtes les martyres de ce bas-monde,
Vous êtes sacrifiées tous les jours,
Pour que ce monde continue d'exister,
Même sans humanité.

Alors chères femmes,
Je vous remercie et je vous rends hommage,
Pour tout ce que vous faites,
Pour nous sauver,
Et pour votre existence.

Sans vous, l'univers serait que vide,
Et rien ne vaut votre présence,
Qui est de l'or humain,
Un trésor unique et indispensable.



A.Weps

L'amour, sois la bienvenue,
Pour nous aider à rester
Sur le bon chemin,
Celui de la clarté,
Celui de la droiture,
Celui de la vérité,
Celui qui attire le bien,
Et nous éloigne du mal
De ce bas monde.

Soyons des êtres de lumière,
Et non des êtres qui éteignent les lumières,
Dans les cœurs des autres.

Soyons l'espoir,
Et non le désespoir.

Soyons le bonheur et non
La tristesse infinie.

A.Weps



Force et courage



FORCE psychologique et paix intérieure à tous.

- N'abandonnez jamais l'idée d'être heureux ou heureuse.
- Soyez-le coûte que coûte,
- Le pouvoir psychologique est incroyable,
- Celui qui veut s'en sortir,
- Y arrive malgré tout.

Qui n'a jamais fait d'erreur,
au point parfois de trébucher,
de voir s'échapper le bonheur,
parce qu'il ne sait plus où aller,

qui n'a jamais fait de faux pas,
prononcé de mots un peu trop vite,
ne faisant pas de très bons choix,
en s'éloignant de la bonne conduite,

tout le monde a ses heures de faiblesse,
ses périodes vides au creux de l'âme,
ce n'est pas en se condamnant sans cesse,
que la gaieté jouera la gamme,

tes expériences font ce que tu es,
on ne peut revenir sur le passé,
le présent est et parle vrai,
alors ne le laisse pas s'échapper,

apprends, grandis et pardonne-toi,
et laisse toujours parler ton coeur,
fais confiance au meilleur de toi,
et fais pousser tes belles valeurs.

~Alexandra Julien



J'ai la sensation que le vide de l'intérieur a une source profonde qu'il est nécessaire de s'attarder pour s'extraire de cette bête en nous, qui nous empêche d'avancer mais tout au contraire, elle nous coule jusqu'à la perte totale de notre Moi.

Nous devenons l'esclave de nos pensées, à ce moment, tout est possible le pire comme le miracle du meilleur."

A Weps





*Si on a perdu de l'argent, on n'a rien perdu ; si on
a perdu les amis, on a perdu la moitié de ce que
l'on a et si on a perdu l'espoir, on a tout perdu.*

~ Proverbe Albanais

Un monde Meilleur!

"Je continuerai à croire, même si tout le monde perd espoir.
Je continuerai à aimer, même si les autres distillent la haine.
Je continuerai à construire, même si les autres détruisent.
Je continuerai à parler de paix, même au milieu d'une guerre.
Je continuerai à illuminer, même au milieu de l'obscurité.
Je continuerai à semer, même si les autres piétinent la récolte.
Et je continuerai à crier, même si les autres se taisent.
Et je dessinerai des sourires sur des visages en larmes.
Et j'apporterai le soulagement, quand on verra la douleur.
Et j'offrirai des motifs de joie là où il n'y a que tristesse.
J'inviterai à marcher celui qui a décidé de s'arrêter...
Et je tendrai les bras à ceux qui se sentent épuisés."

- Abbé Pierre

