

La Minute psy

Deuxième édition

Pour le mois de mars 2022

Citation du jour

*"Accepte ce qui est, laisse
aller ce qui était et aie
confiance en ce qui sera."*

Bouddha



www.citation-photo.fr

« **Mon Dieu,**
donnez moi la
Sérénité

d'accepter les choses que
je ne puis changer ...

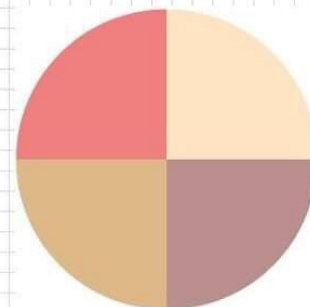
le **Courage** de
changer les choses que
je peux ...

et la **Sagesse** d'en
connaître la différence. »

Allez voir un psy: pour son bien-être psychologique

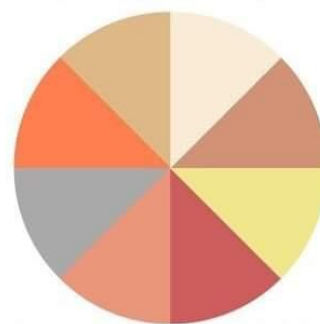


CE QUE LES GENS PENSENT :



- | | |
|--------------------------|------------------|
| On est fou | On est faible |
| On a des hallucinations* | On est dangereux |

LES VRAIES RAISONS :



- | | |
|------------------|---------------------|
| Besoin de parler | Gestion du stress |
| Mal-être | Insomnie |
| Dépression | Problème de couple |
| Addictions | Tout trouble mental |

@tapsysurinsta

*Avoir des hallucinations \neq être fou

Le cœur parle, il faut qu'on l'écoute!



Ne vous excusez jamais
d'être sensible/émotif.
Montrer ses émotions
est un signe de force
intérieure.





tu as le droit d'être
triste/ de pleurer

AU LIEU DE

Arrête de pleurer !



As-tu pris du recul
sur la situation ?
Je peux t'aider...

AU LIEU DE

tu exagères tout !



Veux-tu qu'on aille
se changer les idées
ensemble ?

AU LIEU DE

tu te poses trop
de questions !



Je t'écoute si tu as
envie de parler.

AU LIEU DE

On a tous
des problèmes,
te plains pas...



Est-ce que tu veux
m'en parler/
m'en dire plus ?

AU LIEU DE

Tu prends
toujours tout
à coeur !



Qu'est-ce qui
te préoccupe ?
je t'écoute...

AU LIEU DE

tu te prends trop
la tête !

GUÉRIR C'EST AUSSI...



Se donner l'amour



Écouter son corps



Accepter ses défauts
et ses erreurs



Se donner
l'opportunité de
réaliser ses rêves




Ne plus faire passer les
besoins des autres
avant les siens



Prendre du temps
pour soi





Sois ton pilier intérieur
pour que puissent s'élever
tes plus belles créations..



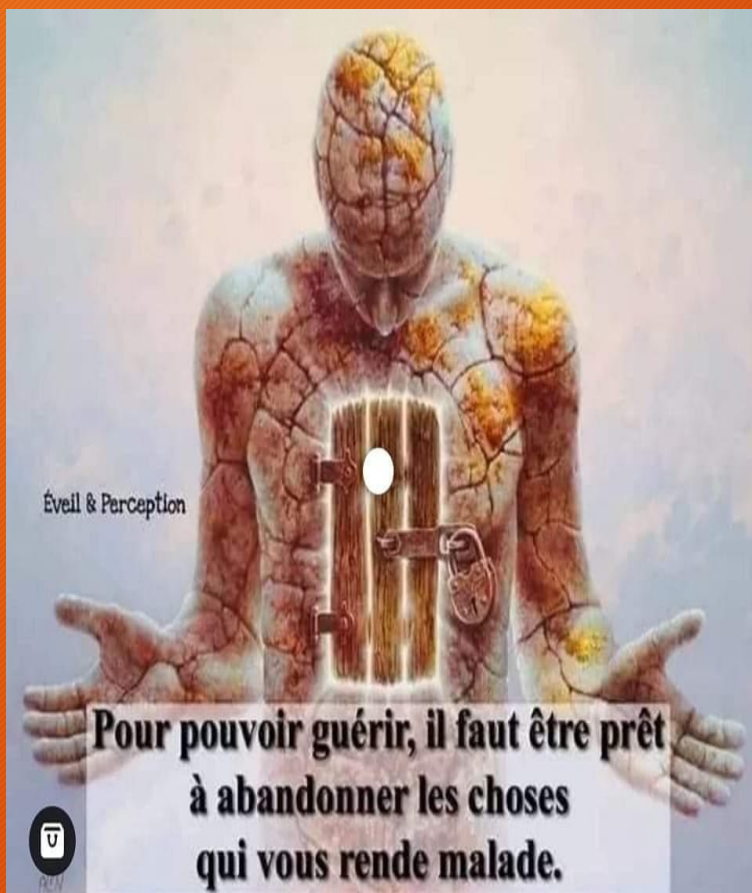
Vague d'Amour
et de Paix



"Au lieu de réagir tout de suite aux paroles, aux événements, faites d'abord silence en vous, respirez profondément afin de convoquer toutes les puissances de la paix, de l'harmonie et de la lumière : elles vous aideront à trouver la meilleure attitude."

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Libérez -vous de vos émotions négatives



NEVIE CLAIR DE LUNE

Même si votre parcours vous
semble long et épuisant, ne vous
arrêtez pas. Même à pas de
paresseux, continuez d'avancer.

Parfois, la tempête arrive dans nos vies pour éclairer le chemin et nous permettre d'y voir plus clair.

Annie LANVERS © 2020

Au lieu de lui résister, il faut en tirer des leçons essentielles.

C'est l'occasion de faire le tri, améliorer ses pensées et surtout décider enfin de vivre.

Amour Bonheur Conscience Éveil

TU AS LE
DROIT
D'ÊTRE TOI
MÊME.

Il n'y a pas
d'échec, il n'y a
que des
expériences.

Tes efforts,
ton travail
sont une raison
d'être fier.e de
toi-même.

Tu n'es pas
en train
d'échouer, tu
es en train
d'apprendre.

Tu n'as
pas
besoin
d'être
parfait.e.

Donne toi à
fond et sois
fier.e de la
manière dont
tu t'accroches.

HO'OPONOPONO

Je suis **désolé(e)** d'avoir des ressentiments pour cette personne et de me sentir victime de ses actions.

Je me **pardonne** de ressasser le passé et d'oublier le présent avec les personnes que j'apprécie.

Merci pour cette situation qui me permet de prendre conscience que j'ai le droit d'agir pour me libérer.

Je t'aime, à moi même, qui apprend à reconquérir mon existence dans l'Amour.

Je t'aime, à moi même, qui mérite de vivre le bonheur à chaque instant.

Je t'aime, à moi même, qui découvre mon pouvoir de guérison.

Je t'aime.

La fluidité des pensées

La fluidité des émotions

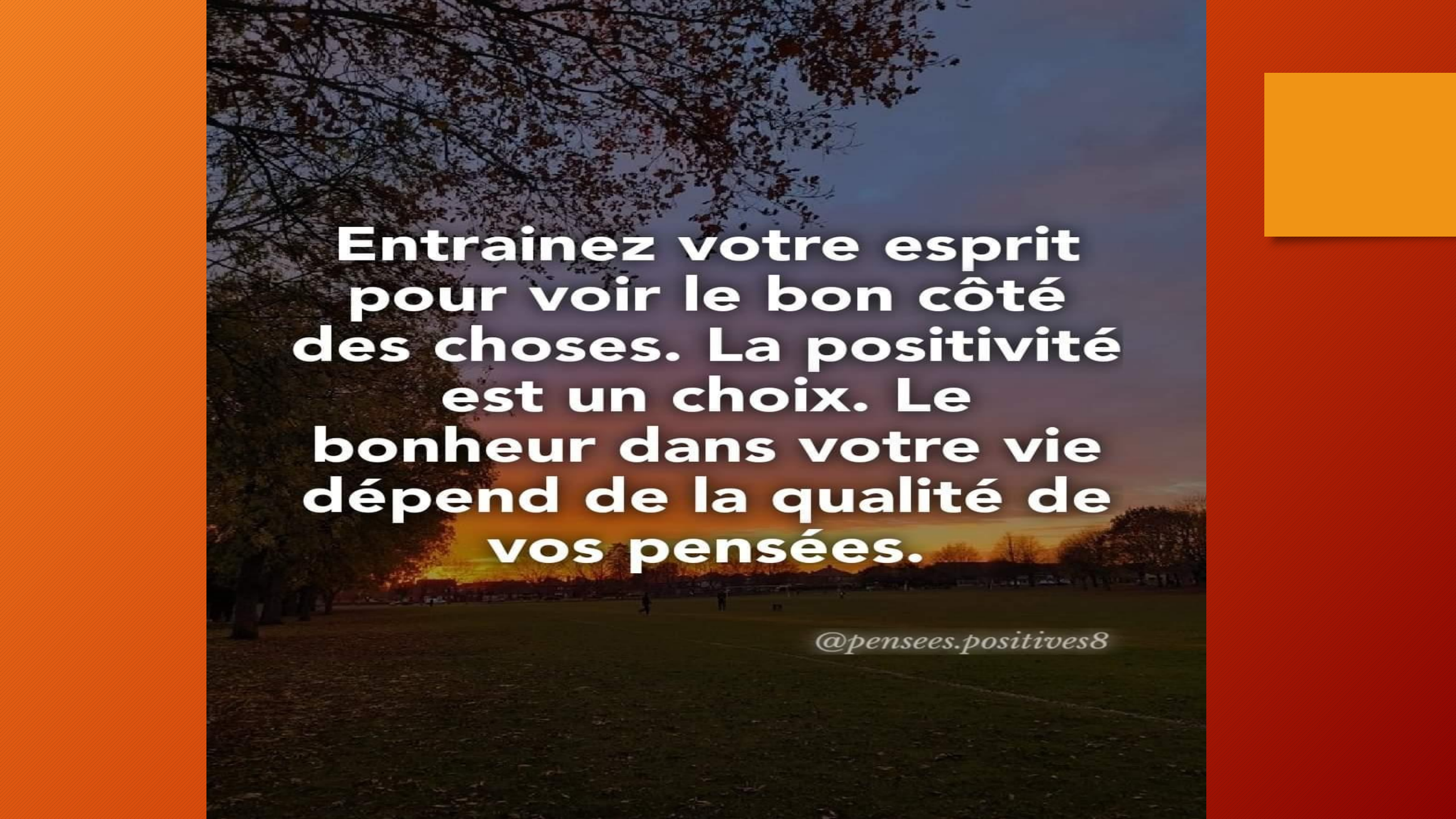
La fluidité des énergies

Si tout ceci circule spontanément

C'est l'élan de vie qui vous porte

Et vous transporte

Frantz Dunkan

A photograph of a park at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. Silhouettes of trees are visible against the bright horizon. In the foreground, there is a grassy field with a few people walking. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Entrenez votre esprit
pour voir le bon côté
des choses. La positivité
est un choix. Le
bonheur dans votre vie
dépend de la qualité de
vos pensées.**

@pensees.positives8

A person wearing a dark winter hat with white stripes and a dark coat is shown in profile, looking towards the left. The background is a park-like setting with trees and a path. The text is overlaid on the image in a light yellow font.

“Hier,
j'étais intelligent
et je voulais
changer le monde.
Aujourd'hui,
je suis sage et je
me change
moi-même.”

Rumi

20 questions pour mieux se connaître

Par Sélection.ca

1. Quelles sont mes 3 principales forces?
2. Enfant, que voulais-je faire plus tard?
3. Qui sont les 2 personnes qui m'inspirent le plus?
4. De quoi aie-je honte?
5. Quelle nouvelle activité aimerais-je essayer?
6. De quelle habitude voudrais-je me débarrasser?
7. Où est-ce que je me sens le plus en sécurité?
8. Si ma vie s'arrêtait aujourd'hui, quelle serait ma plus grande satisfaction?
9. Qu'est-ce qui m'angoisse le plus: le passé ou l'avenir?
10. Si on pouvait faire un saut dans 5 ans, comment j'imagine ma vie?
11. Quelle est ma part de vulnérabilité que je ne montre pas facilement aux autres?
12. Si je rencontrais l'ado que j'étais à 14 ans, que lui dirais-je?
13. Qui sont les 3 personnes qui me connaissent le mieux et qui reflètent qui je suis?
14. Qu'aimerais-je faire plus souvent?
15. Quelle est la réalisation ou quel est l'accomplissement dont je suis le plus fier?
16. Est-ce que je me censure de dire ou de faire des choses parce que j'ai peur?
17. Est-ce que mon travail correspond à mes valeurs et à mes passions?
18. Qu'est-ce qui manque à ma vie?
19. À qui devrais-je pardonner pour continuer à avancer plus librement?
20. Quelle action devrais-je poser dès maintenant pour être au meilleur de moi-même?



**L'important
c'est d'être beau
à l'intérieur.
Ce que nous
sommes à
l'extérieur se
termine avec
le temps.**

Ce que l'on doit répéter à nos enfants chaque jour



Je t'aime	Tout est expérience
Tu es important	Prends ton temps
Tu as le droit de te tromper.	Tu as une place importante dans la famille
Je crois en toi	Tu es dans mon coeur
Tu progresses chaque jour	Ton cerveau change et apprend chaque instant
Tes efforts portent leurs fruits	Tu as plus de capacités que tu ne le crois
Chaque échec te rapproche du succès	Quand ta tête n'a pas la réponse, écoute ton coeur
Merci	Tu as le droit de pleurer
Tu grandis de jour en jour	Tu as le droit d'avoir peur

Ne comparez jamais votre vie aux autres même si vous avez du retard ou pas du tout ce que vous désirez pour l'instant. À force de voir que la pelouse est toujours plus verte ailleurs, vous allez finir par détruire votre confiance en vous. Ne perdez jamais du temps à ruminer, critiquer, ou regarder ailleurs, cela ne vous aidera pas à rendre votre herbe plus verte. Surtout, n'oubliez pas qu'aujourd'hui nous vivons dans un monde où les apparences sont trompeuses. Il y a plus de fausses pelouses qu'autre chose. Ainsi, concentrez votre temps, votre énergie et vos pensées sur votre propre vie pour la développer, elle est unique et incomparable, peu importe là où vous en êtes actuellement.

LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE

PARLE AVEC INTÉGRITÉ,
NE DIS QUE
CE QUE TU PENSES.
N'UTILISE PAS LA PAROLE
CONTRE TOI-MÊME,
NI POUR MÉDIRE D'AUTRUI.

DON
MIGUEL
RUIZ

NE PRENDS RIEN PERSONNELLEMENT


CE QUE LES AUTRES DISENT
ET FONT, N'EST QU'UNE
PROJECTION DE LEUR PROPRE
RÉALITÉ ET DE LEUR RÊVE
PERSONNEL. LORSQUE TU ES
IMMUNISÉ CONTRE CELA,
TU N'ES PLUS VICTIME DE
SOUFFRANCES INUTILES.

NE FAIS PAS DE SUPPOSITIONS

AIE LE COURAGE DE POSER
DES QUESTIONS ET D'EXPRIMER
TES VRAIS DÉSIRS ET BESOINS.
COMMUNIQUE CLAIREMENT
AVEC LES AUTRES POUR ÉVITER
TRISTESSE, MALENTENDUS
ET DRAMES. CET ACCORD SEUL
PEUT CHANGER TA VIE.

FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX

TON "MIEUX" CHANGE
D'INSTANT EN INSTANT.
QU'ELLES QUE SOIENT
LES CIRCONSTANCES, FAIS
SIMPLEMENT DE TON MIEUX.
AINSI TU ÉVITERAS DE
TE JUGER, DE CULPABILISER,
ET D'AVOIR DES REGRETS



La Vie c'est la pluie, c'est le beau temps,
c'est la rosée du matin et la douceur d'un coucher de soleil.
C'est un sourire, une larme, des souvenirs, des espoirs,
des jours noirs et des jours bleus.

La vie c'est un changement perpétuel et continu
c'est s'adapter, essayer, tomber, échouer, se relever et gagner.
C'est un jeu qui suit les caprices des vagues et du vent.

La vie, n'essaie pas de la prévoir, de la deviner,
de la comprendre ou de la changer.
La vie, vis la avec confiance, courage, optimisme, et amour.

Accroche un sourire à tes lèvres,
regarde bien droit devant toi et suis ton étoile.
Des jours merveilleux t'attendent.

 Courage
CharlesAlex

Texte Auteur Inconnu

Dans la vie...

Marie-Claire Duchaine
♥ Medium spirituel

3 choses que nous ne devons pas perdre:

La patience L'espoir La dignité

3 choses qui peuvent nous détruire:

Le regret L'orgueil La rage

3 choses qui ne reviennent jamais:

Le temps Les mots Les opportunités


3 choses d'une grande valeur:

L'amour L'amitié La confiance

3 choses difficiles à dire:

Je t'aime Je te pardonne Aide-moi

L'âme humaine est si sensible,
On ne se rend pas compte à quel point,
La vie peut nous échapper,
À quel point la souffrance peut être incontrôlable,
Et le désespoir nous envahir,
Au point de se perdre,
Dans le néant,
Oubliant notre petite lumière,
Qui brille en nous,
Capable d'accomplir des miracles,
Le miracle de la vie,
Vivre c'est rester en vie,
Coûte que coûte !



La magie est partout, si vous avez
les yeux pour la voir. Aujourd'hui,
soyez un chercheur de
la magie quotidienne.

Deepak Chopra

Choisis de rayonner intérieurement pour
toi-même et aussi pour inspirer d'autres
personnes à faire pareil .



Chaque jour, un poème pour honorer la femme!



CHÈRE FEMME,



L'univers m'envoie un message pour toi.
Il me dit de te dire,
Que tu n'es pas seule.

Toutes ces épreuves qui sont là,
Font de toi,
La femme admirable que tu es.

Tu es une femme spéciale,
Belle, douce et intelligente.
Tu n'as rien n'a envie à personne,
Tu es juste magnifique,
Et chaque jour,
Tu rayannes le monde,
Par ta seule présence.

Alors ne t'imagines pas seule,
Tu es si aimable,
Tu es le symbole de l'amour,
Tu nous éblouies de ton courage,
De tout ce que tu accomplis au quotidien,
Sans l'aide de personne.

Tu nous fascines,

Car tu n'oses pas demander de l'aide,
Et pourtant tu es la première,
À vouloir aider les autres.
Tu es d'une douceur,
Et d'une générosité sans faille.

Tu es une femme formidable,
Une femme de lumière,
Une femme de valeur,
Une femme sensible,
Qui pense plus aux autres
Qu'à elle-même.

L'univers veut te remercier,
Il veut t'envoyer tout le soutien,
Tout le réconfort possible,
Pour te montrer,
Que tu n'es pas seule.

Reste brave,
Reste exceptionnelle,
Reste magique,
Reste éblouissante,
Reste toi-même.

Notre chère princesse,
Nous sommes de tout cœur avec toi,
Même de loin,
Toutes nos pensées t'accompagnent,
Et nous prions grandement pour toi.

Tu es notre trésor humain,
Ne l'oublie pas,
Imprime-le et ne doute plus.

C'est sincèrement vrai.

Angie Weps

Conclusion



La phrase du jour

Chaque matin, demandez-vous :
comment je me sens aujourd'hui ?

Je suis triste ou en colère, ou
joyeux, ou indifférent ou autre ?

Et que pourrais-je faire ou me
dire pour être mieux et passer
une bonne journée quoiqu'il se
passe ?

S'écouter pour mieux être au
quotidien.

ANGIE WEPS

Mon cahier du Bonheur

✪ 3 choses dont je suis fière :

1)

2)

3)

✪ 3 choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude :



1) Merci pour

2) Merci pour

3) Merci pour

✪ Pensées, émotions, idées du jour :



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Prenez bien soin de vous!



La dure réalité :

Chaque jour est un défi de plus,
Pour rester debout,
Et avancer.

N'hésitez pas à faire une pause,
S'arrêter,
Ne rien faire,
Se reposer,
S'écouter,
S'ouvrir à l'autre,
Exprimer ses émotions.

Chaque jour est un jour,
Où l'on doit tenir bon,
Ne pas s'effondrer...

Ne vous lâchez pas,
Soyez votre meilleur allié (e).
Chaque problème a une solution,
Ne désespérez pas de la vie.
Vivez et faites du mieux que vous pouvez,
Doucement et sûrement.

Prenez bien soin de vous.

Angie Weps

Merci 

