

A tropical beach scene with a blue ocean, a clear sky, and a palm tree in the foreground. The text is overlaid on the top left of the image.

La minute psy du mois d'août 2022

LES PLUS BELLES CITATIONS

Sagesse par les mots



Arrête-toi.

Retourne-toi un instant.
Et regarde tout le chemin
que tu as parcouru.

Et honore-toi.

Un Monde Pour Tous...



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

Une douce parenthèse

Va vers ce qui te procure

de la joie,

de la paix,

de la lumière dans les yeux,

de la légèreté,

des sourires dans le coeur,

du bonheur.

C'est la bonne direction.

et j'espère
que tu te retrouveras
j'espère que tu trouveras
la liberté d'être toi même
dans un monde
qui te crie constamment
d'être quelqu'un d'autre

Hélène Delanoy

*Je me pose
en douceur
le temps d'un instant*



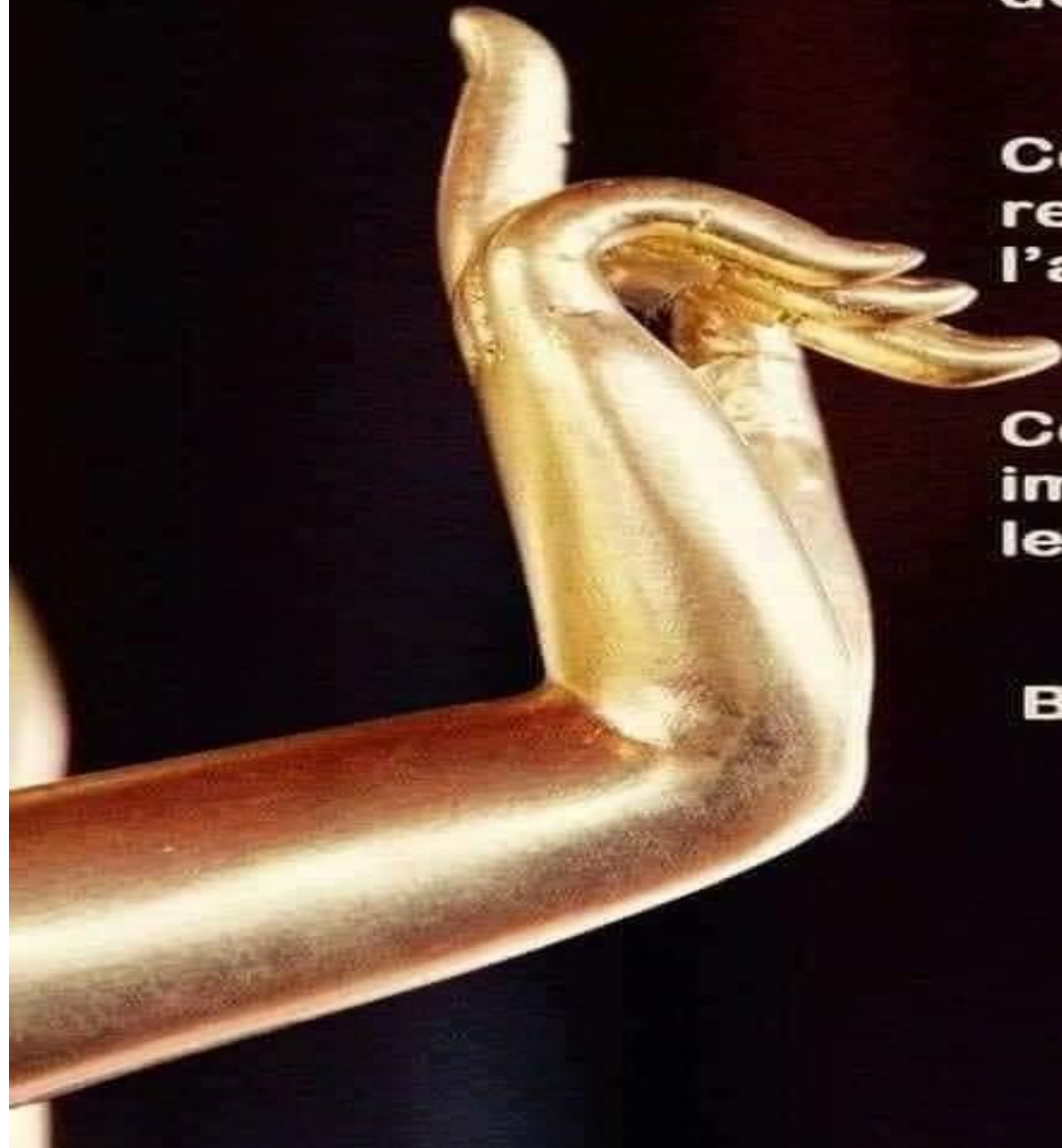
*J'entends, je sens, je vois, je ressens
J'accueille la vie*



*"Et si on acceptait de vivre
l'expérience du moment,
sans offrir de résistance,
tout en étant attentif aux sensations
et aux émotions qu'elle nous procure.
Peut-être pourrions-nous
retrouver cette joie
qui habite le cœur du tout petit enfant
qui se réjouit de la pluie qui tombe sur lui ?"*

LE PRÉCIEUX INSTANT PRÉSENT





**«Ce que l'on
pense, on le
devient.**


**Ce que l'on
ressent, on
l'attire.**

**Ce que l'on
imagine, on
le crée.»**

BOUDDHA



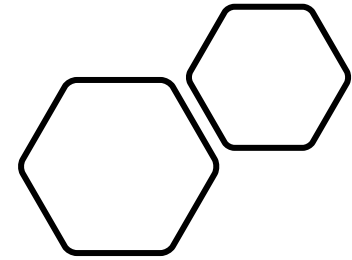
Quand l'impossible devient possible...



**Le vrai bonheur ne
dépend d'aucun être ,
d'aucun objet extérieur.
Il ne dépend que de
nous**

Dalai Lama

Page : Ecoute ton coeur, il sait.





" Que les étoiles
emportent
ta tristesse,
Que les fleurs
remplissent
ton coeur de beauté
Que l'espérance
essuie tes larmes
pour toujours
Et, par-dessus tout, que
le silence te fortifie."

Prière indienne

www.natou-happiness.fr



**C'est beau de
donner sans attendre rien
en retour, mais parfois, il
faut savoir recevoir sans
demander.**

A black and white close-up portrait of Tupac Shakur. He is wearing a patterned bandana around his head, with the ends hanging down. He has a serious expression and is looking slightly to the right of the camera. He is holding a lit cigarette in his right hand, which is raised towards his face. The background is a plain, light-colored wall.

**Apprends à te passer de celui
qui se passe de toi.**



**Pardonnez aux autres, non
pas parce qu'ils méritent ce
pardon, parce que vous
méritez la paix.**

Tu n'es pas né pour rester silencieux et te soumettre à des énergies qui veulent te contrôler. Tu es né pour exprimer ta vérité et reprendre ton pouvoir.

~ Spiritualité des Fées ~



La sérénité n'est pas
d'être à l'abri de la tempête
mais de trouver la paix
au milieu de celle-ci.
Thomas Kempis

LES BELLES IMAGES DU MOIS

*Ensemble, sourions à la vie et
au bonheur de la vie*









**BONNE FÊTE DU
TERRITOIRE 29
JUILLET 2022**

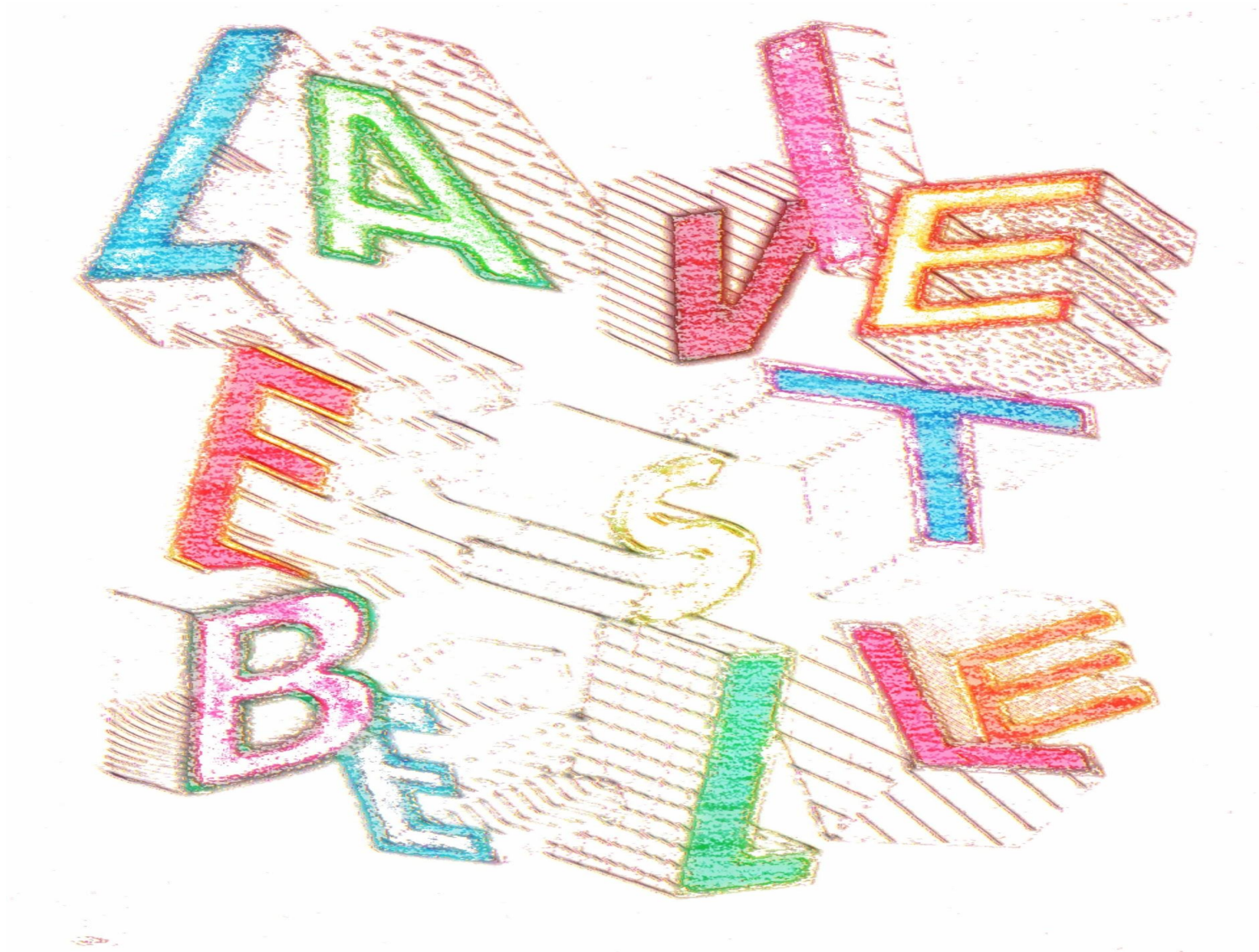






SANTÉ, COHESION,
SÉRÉNITÉ ET BONHEUR À
TOUTES ET À TOUS!





Citations

Sagesse des mots



JE LAISSE VIVRE

Je laisse vivre cette partie en moi
Qui a besoin de rire et de s'amuser.

Je laisse vivre cette partie en moi
Qui a besoin de se plaindre et de se mettre en
victime.

Je laisse vivre cette partie en moi
Qui a besoin de ne pas être vrai.e et de ne
pas forcément dire la vérité.

Je laisse vivre cette partie en moi
Qui a besoin d'être amoureux.euse, touché.e
et caressé.e.

Je laisse vivre cette partie en moi
Qui a besoin d'être entendu.e et reconnu.e
pour qui je suis vraiment.

Maud Albertini

JE LAISSE VIVRE

*TU ES TON PROPRE HÉROS OU
HEROINE DE TA VIE!*



Je me sens de plus en plus libre d'être qui
je suis vraiment
Et cela me rend
profondément joyeux.se vivant.e et
incarné.e.

Maud Albertini



ÊTRE SOI-MÊME!

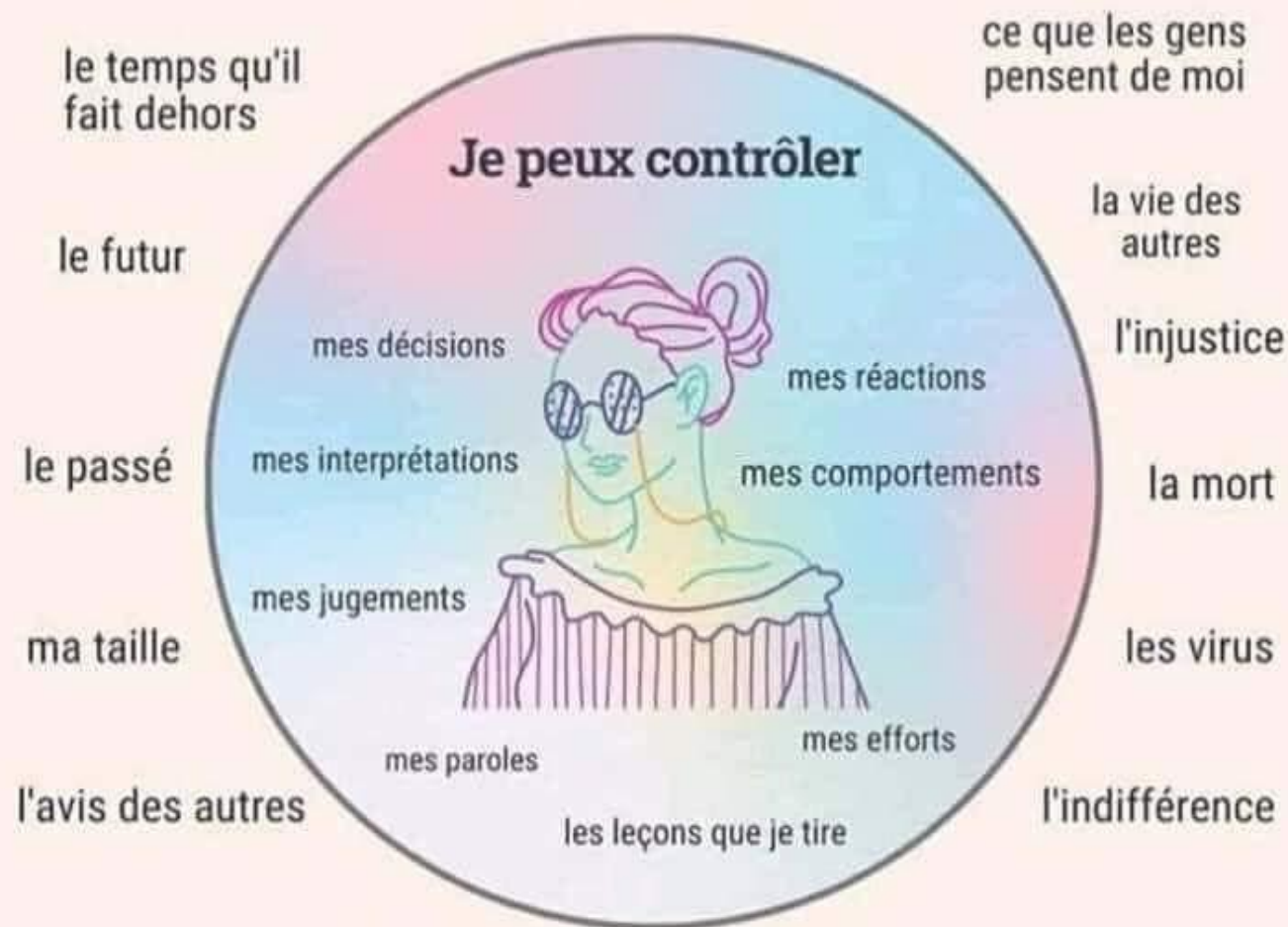


Tu es unique et exceptionnel (le)!



LÂCHER PRISE

Je ne peux pas contrôler



Il faut faire
Confiance à l'univers ✨
Il finit toujours
Par poser les choses
Là où elles doivent être ✨



Pleins d'amour
et de paix
dans le coeur de chacun
sur la terre et dans
l'univers





Chaque matin est une page
blanche, un recommencement
une renaissance;



Il faut vivre ta vie en faisant en
sorte de ne jamais être désolée.
Mieux vaut faire ce qu'il faut dès le
départ, pour n'avoir à s'excuser de
rien. Laisser partir sans regrets,
laisser venir avec espoir.

**Je dois
être:**

~~beau/belle~~

~~mince~~

~~attirant.e~~

~~séduisant.e~~

~~parfait.e~~

Moi-même.

@groupeequilibre

«Il est tellement important de laisser certaines choses disparaître. De s'en libérer.

De s'en défaire. Il faut comprendre que personne ne joue avec des cartes truquées, parfois on gagne, et parfois on perd.

N'attendez pas que l'on vous rende quelque chose, n'attendez pas que l'on reconnaisse vos efforts, que l'on découvre votre génie, que l'on comprenne votre amour. Vous devez clore des cycles. Non par fierté, par incapacité, ou par orgueil, mais simplement parce que ce qui précède n'a plus sa place dans votre vie.

Fermez la porte, changez de disque, faites le ménage, secouez la poussière. Cessez d'être ce que vous étiez, et devenez ce que vous êtes.»

Paulo Coelho

**SOYEZ
VOUS-MÊME!**

*Tu as le droit d'être heureux ou
heureuse*



Que fait on des épreuves de la vie ?

Se poser,
S'écouter au calme,
Que se passe-t-il ?
Qu'est ce que je peux faire ?

La vie peut être dure,
Surtout quand on pense être seule au monde.

Ne te sens pas seule,
Écoute-toi,
Sois toi-même,
Tu sais qu'autour de toi,
Tu as des gens qui t'aiment,
Et qui te veulent du bien,
Même quand tu penses le contraire.

La vie est mystérieuse,
La vie est si surprenante,
Elle nous malmène à sa guise,
Mais sais-tu ce qu'il te faut,
Pour rester debout,
Et ne rien lâcher ?

Croire en toi,
Apprendre à aimer,
Accepter d'être aimé,
Te pardonner et pardonner
Pour avancer et aller vers le meilleur,
Aller vers la paix intérieure,
Vers notre chemin de vie,
Notre destin.

Aime-toi et fais-toi confiance..
L'univers ne t'oublie pas,
Et veille sur toi.

Aujourd'hui et demain,
Tu ne seras jamais seule !



**" Le bonheur est toujours là.
Il faut simplement choisir de le voir.
Il n'y a aucune raison
de demeurer dans l'obscurité
et d'ignorer la lumière des étoiles. "**



Carrie Hope