

***LA MINUTE
PSY DU MOIS
DE JUILLET
2022***

CULTIVER LE BIEN-ÊTRE CHAQUE JOUR!



Les belles citations



Le secret du changement est de
focaliser toute votre énergie
non pas à combattre l'ancien, mais
à construire le nouveau.

Socrate



Il n'y a pas d'erreurs
dans la vie, il n'y a que
des leçons. Il n'existe
pas d'expériences
négatives, il n'y a que
des occasions de mûrir,
d'apprendre et d'avancer
le long de la voie
de la maîtrise de soi.

Robin S. Sharma

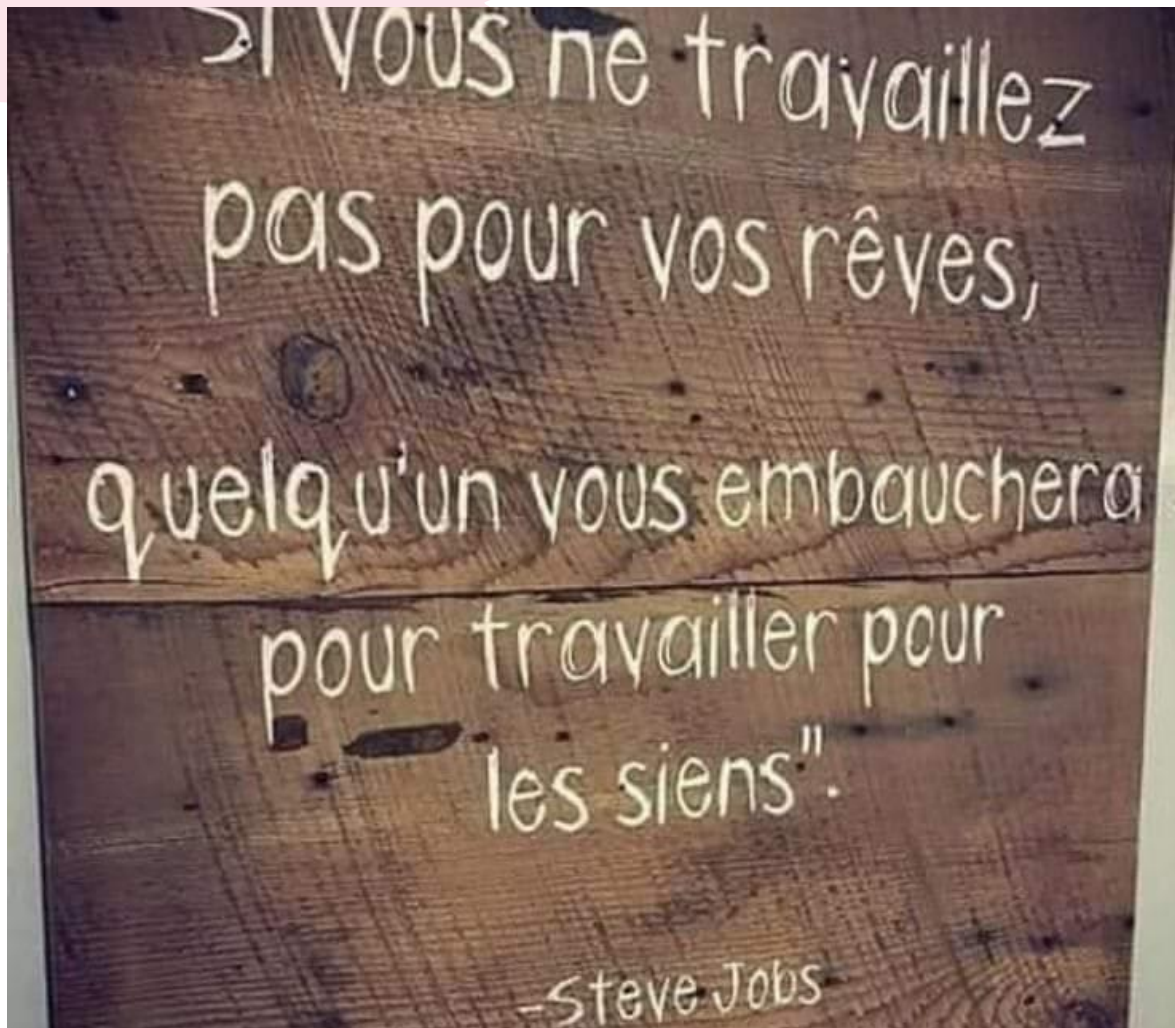


A close-up photograph of a person's face, focusing on their eyes and nose. The person has light-colored eyes and blonde hair. The text is overlaid on the lower half of the face.

Ne perds jamais cette lumière
spéciale qui illumine tes yeux
et qui vient directement de
ton âme. Et si cela devait
arriver, bats-toi chaque jour
pour la reconquérir.



Rêvons, vivons pleinement!



Ce qu'on ne dit pas s'accumule dans notre corps
et se transforme...

Savez-vous où vont les mots que l'on ne dit pas?
Où va ce que vous voulez faire mais ne faites pas?

Où va ce que vous vous empêchez de ressentir?

On aimerait que tout cela tombe dans l'oubli, mais ce
que l'on ne dit pas s'accumule dans notre corps et remplit
notre âme de cris muets.

Ce que l'on ne dit pas se transforme en insomnie, en douleur.

Ce que l'on ne dit pas se transforme en devoir, en dette.

Les mots que l'on dit pas se transforment en frustration,
en tristesse, en un manque de satisfaction.

Ce qu'on ne dit pas ne meurt pas, mais nous tue...





NEVIE CLAIR DE LUNE

S'aimer soi-même est le début
d'une vie pleine de sens.

Nevie clair de lune



*La gratitude
est la plus belle fleur
qui jaillit de l'âme*



*Comment
cultiver le
bien-être au
quotidien?*

Pourquoi les gens sont tristes ??
- C'est simple, répond le vieillard.
Ils sont prisonniers de leur histoire personnelle.
Tout le monde est convaincu
que le but de cette vie est de suivre un plan.
Personne ne se demande si ce plan est le sien
ou s'il a été inventé par quelqu'un d'autre.
Tous accumulent des expériences, des souvenirs,
des objets, des idées qui ne sont pas les leurs,
et c'est plus qu'ils ne peuvent porter.
Et c'est ainsi qu'ils oublient leurs rêves.

Le zahir de Paulo Coelho

*La vie n'est pas un long
fleuve tranquille, c'est la
vie, vis l'instant présent et
sois heureux ou heureuse!*

04/07/2022



*Ne rêve pas
Vis
Hier est parti.
Demain n'est pas là
Aujourd'hui
t'appartiens.
Gardes le sourire
Profites de ta Vie.
Elle est tienne.*

© gema schiavone

13



*Sois doux avec toi-même,
sincèrement et
profondément!*



**" Sois doux avec toi-même
Ne te pousse pas au-delà
de tes limites. Si tu as besoin
de te reposer, fais une pause.
Le monde ne s'effondrera pas
si tu prends un moment pour toi "**

auteur inconnu

Université de Médecine Énergétique
www.universty-energy-medecine.com



"Si nous avons peur de l'avenir et peu confiance en nous, c'est peut-être parce que nous nous concentrons surtout sur ce que nous ne voulons pas, sur ce que nous voulons éviter..."

Et pourtant, les choses sur lesquelles nous portons notre attention influencent considérablement nos ressentis et notre état d'être !

Penser à ce que nous voulons, à nos projets aussi petits soient-ils, nous aiderait déjà à changer d'état d'esprit et à gagner en qualité de vie..."

Isabelle Hatier



J'ai cherché à savoir
"À quoi ça sert la vie?"
J'ai cherché dans les sports
et les voyages,
J'ai cherché dans la politique
et les performances,
J'ai cherché dans les religions
et les livres,
J'ai cherché dans le travail acharné
et le luxe,
J'ai cherché de toutes les façons,
J'ai même cherché des façons
de chercher.
Un beau jour,
J'ai trouvé sans chercher.
J'avais cherché trop loin,
à l'extérieur, dans les autres.
J'avais cherché l'impossible
pour m'apercevoir
qu'il n'y avait rien à trouver.
On le possède tous à l'intérieur de
nous.

Si on essayait d'être empathique

- Se mettre à la place des autres est un atout favorable pour parvenir à les comprendre et poser les fondations d'un sens moral commun, mais cette capacité, poussée à l'extrême, présente aussi le risque de se laisser influencer par certaines personnalités qui usent et abusent de cette bienveillance, cherchant à favoriser leurs propres intérêts par des jugements ou des conduites de dévalorisation. Lorsque certains te jugent, ce que tu dois surtout entendre, c'est que l'autre cherche à se rassurer sur sa propre réalité...

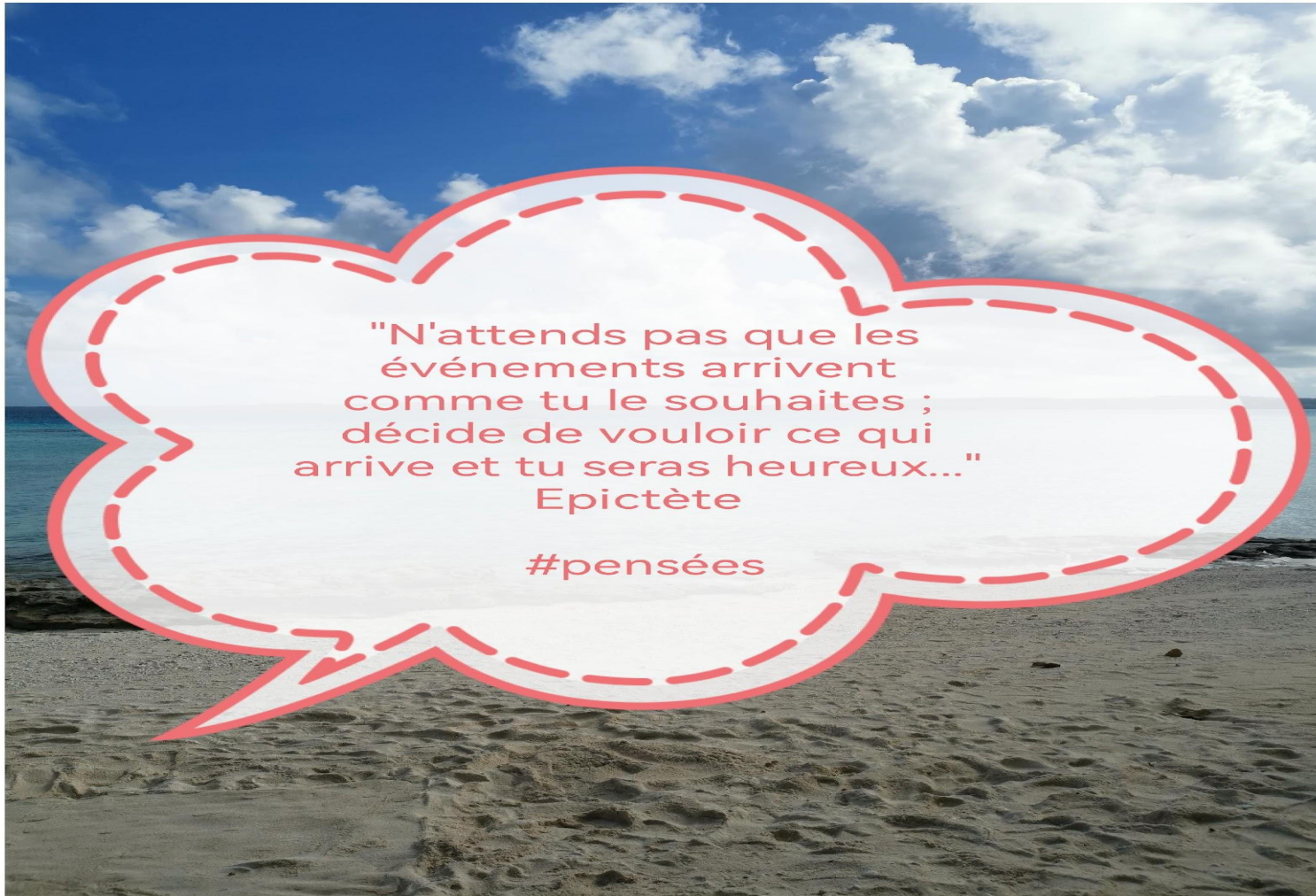
Alors oublie ce que peuvent dire ou penser les autres à ton sujet et suis ton chemin car tu es unique... |

Sabelle Hatier

Pensées Plurielles



Donne les
couleurs que
tu veux à ta
vie ♥♥♥♥





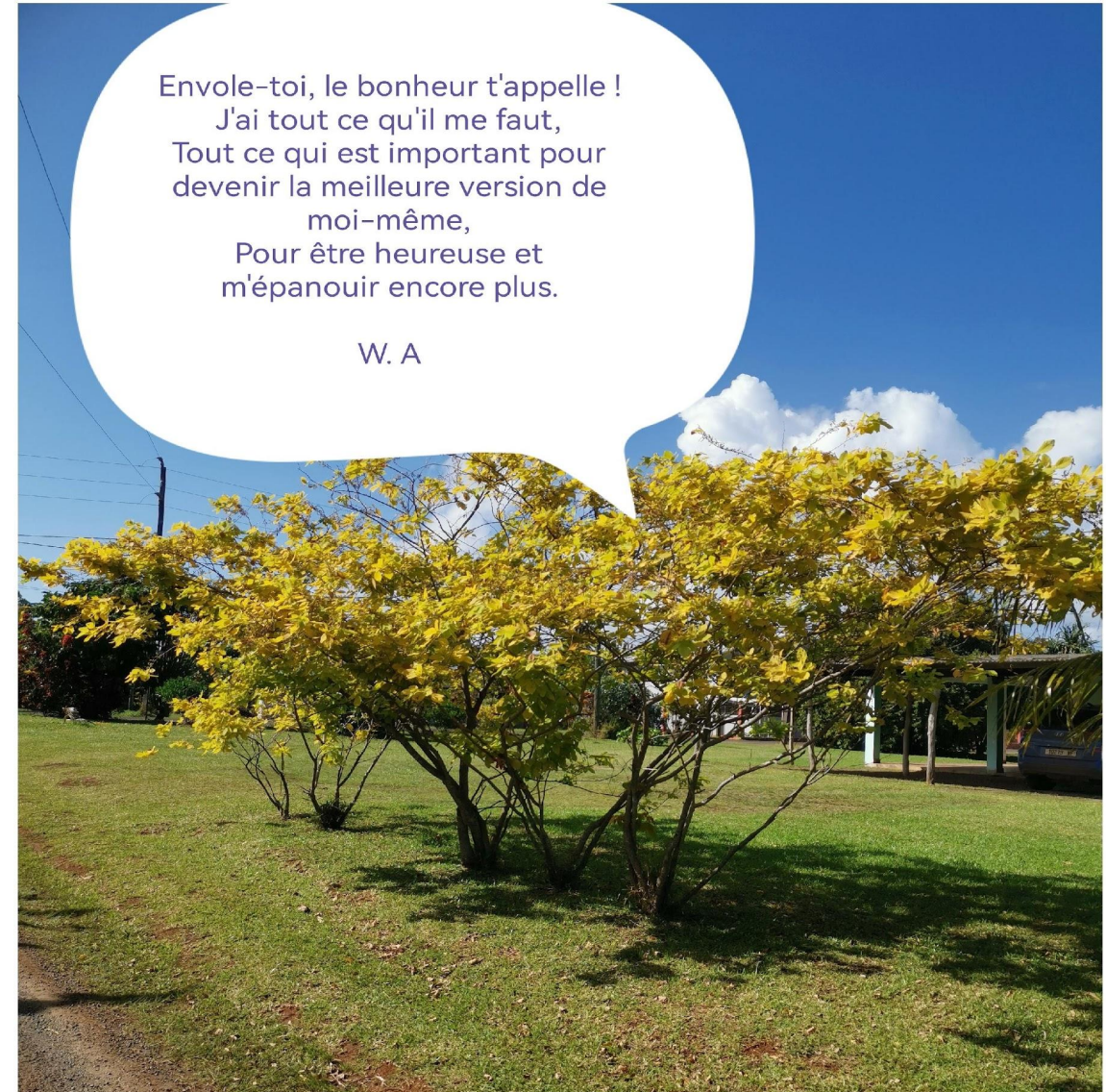
*L'ART RÉVÈLE LE
MEILLEUR DE
NOUS-MÊMES!*



*L'épagnouissement
un bien-être utile!*

Envole-toi, le bonheur t'appelle !
J'ai tout ce qu'il me faut,
Tout ce qui est important pour
devenir la meilleure version de
moi-même,
Pour être heureuse et
m'épanouir encore plus.

W. A





Cultiver le bonheur en tout temps!

MERCI ET
PRENEZ BIEN
SOIN DE VOUS!

