

La minute Psy du mois de Décembre

Angie Weps

Thérapie par les mots



Thérapie par les mots

@therapieparlesmots

Ma rencontre avec l'écriture



j'aime encore plus écrire même si je n'ambitionne pas d'être une grande écrivaine. J'écris pour exister, j'écris pour vivre, j'écris pour ne pas désespérer, j'écris pour espérer et pour donner de l'espoir aux plus malheureux.

Et quand je n'écris pas, je ressens un vide immense, comme si j'étais privée d'une chose indispensable à ma vie, à mon équilibre mental et à mon bonheur. Ecrire pour moi, c'est un pur bonheur, quelque chose qui me rend heureuse sans aucune raison. Je vis et je renaiss à chaque fois que j'écris. Même dans une tristesse profonde, l'écriture me libère et m'aide à surmonter n'importe quelle épreuve de la vie.

Rozette Yssouf, le 1^{er} décembre 2022

Les citations du mois



Il est des rencontres magiques...

Il est des rencontres magiques qui surgissent dans notre vie sans prévenir...

Il est des rencontres qui ont un caractère magique par la qualité de ce qu'elles révèlent, en nous, ou chez l'autre...

Il est des rencontres qui nous appellent au plus profond de notre être, du plus lointain de notre histoire...

Il est des rencontres qui éclaireront notre parcours de vie d'une lumière plus vive, plus féconde...

Je souhaite à chacun de pouvoir accueillir l'une de ces rencontres si elle fait irruption dans sa vie, et de s'y abandonner de tout son cœur.

Jacques Salomé

ÊTRE HEUREUX EN TOUTE SIMPLICITÉ

Les gens les plus heureux ne possèdent pas toujours ce qu'il y a de mieux dans la vie.

Ils tirent le meilleur de chaque chose. Cependant, ils jouissent de tout ce qu'ils possèdent et ceci sans envie et sans jalousie.

Vivez avec simplicité. Aimer avec générosité. Soyez empathique avec sincérité. Parler avec gentillesse et respect.

Auteur anonyme



Sérénité au quotidien



Ce que la vie m'a appris, je voulais...



Je voulais faire de chaque échec, un défi pour devenir la meilleure version de moi-même.

Je voulais apporter du bonheur aux autres, en particulier mes frères et sœurs et surtout ma mère qui nous a élevé seule.

J'ai voulu aider ma mère du mieux que je pouvais, de ne pas la décevoir et de rester forte et courageuse pour elle.

Aujourd'hui je suis une femme accomplie, plein de ressources encore inexploitées.

J'avance petit à petit et j'essaie d'aller de l'avant malgré les nombreux obstacles et mon âge. J'ai toujours autant de rêves et de projets qui ne sont pas encore réalisés. Il serait temps d'aller jusqu'au bout de mes grandes ambitions humaines.

Rozette Yssouf, 1^{er} décembre 2022

La prière de la sérénité

Mon DIEU, donne-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

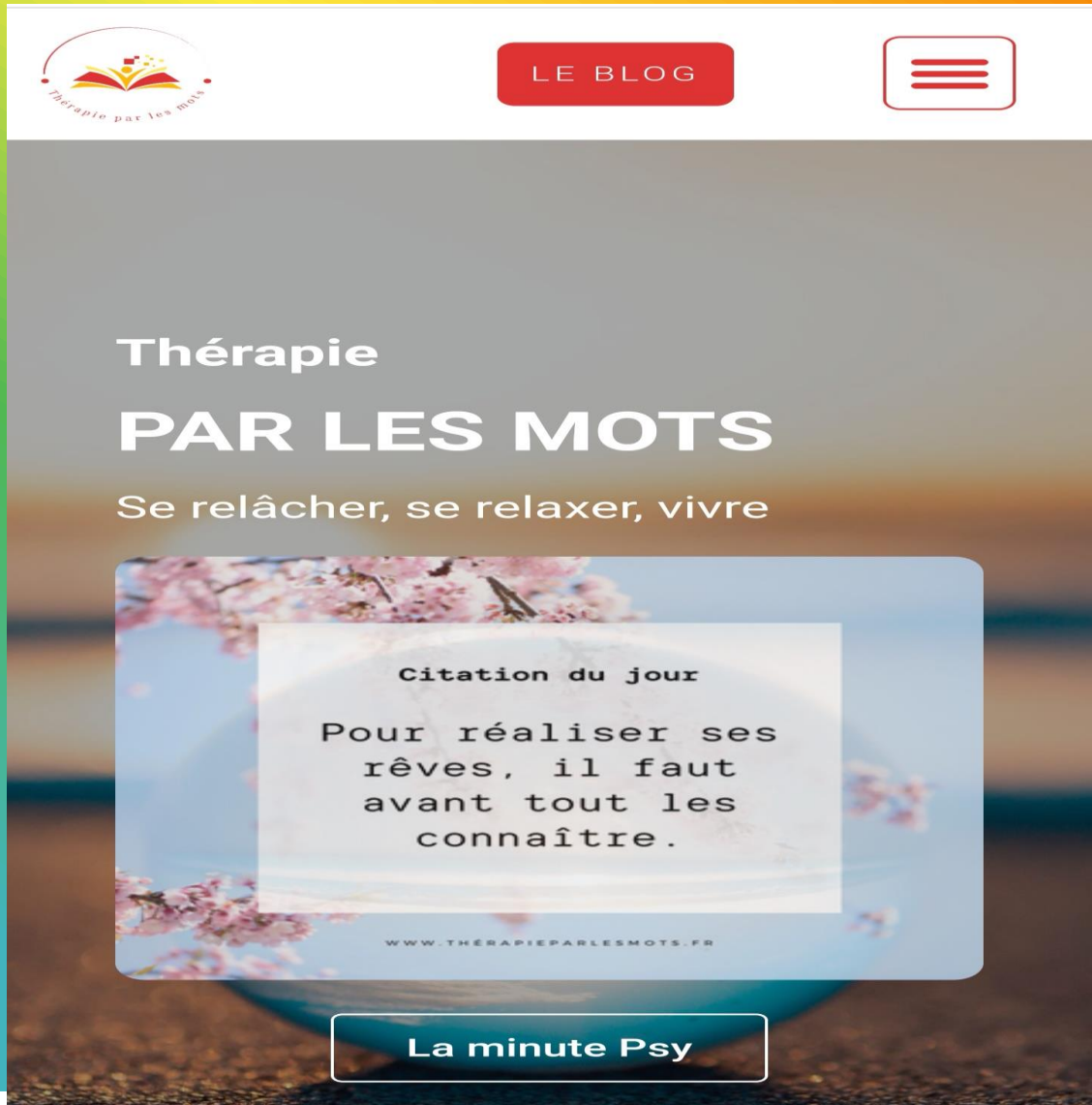


Site: Thérapie par les mots



R.Y

Thérapie par les mots pour vous et avec vous!



The screenshot shows the top navigation bar of the website. On the left is the logo for 'Thérapie par les mots', which features a stylized open book with a sunburst above it. In the center is a red button with the text 'LE BLOG'. On the right is a red hamburger menu icon. Below the navigation bar, the main heading reads 'Thérapie PAR LES MOTS' in a large, bold, white font. Underneath this, a subtitle says 'Se relâcher, se relaxer, vivre'. A central graphic features a quote on a white background with a light blue border, set against a background of pink cherry blossoms. The quote is: 'Citation du jour Pour réaliser ses rêves, il faut avant tout les connaître.' Below the quote is the website URL 'WWW.THERAPIEPARLESMOTS.FR'. At the bottom of the graphic is a red button with the text 'La minute Psy'.

Thérapie par les mots

LE BLOG

Thérapie
PAR LES MOTS
Se relâcher, se relaxer, vivre

Citation du jour
Pour réaliser ses rêves, il faut avant tout les connaître.

WWW.THERAPIEPARLESMOTS.FR

La minute Psy



Message aux jeunes!

Les jeunes, croyez en vous, rêvez!

Passionnez-vous de quelque chose, et aller au bout de vos rêves, n'abandonnez rien, quoi qu'il arrive. Soyez vaillants, soyez courageux, soyez persévérants, vous êtes les meilleurs, nous croyons en vous et à vos nombreuses potentialités.

Cherchez toujours à nous rendre fières de vous... Aimez-vous et Prenez bien soin de vous et de vos proches. Mais surtout garder de l'espoir, vivez et donnez toujours le meilleur de vous-mêmes.

Rozette yssouf



Le pouvoir des mots



Les mots ont une importance inimaginable, son pouvoir est immense.

Un seul « **MOT** » peut changer notre vie en quelque chose de merveilleux ou pas, un seul « **MOT** » peut aussi nous détruire et nous rendre malades et inaptes à vivre une vie heureuse.

C'est pour cela, l'expression par les mots est délicate, il faut savoir bien communiquer et trouver les « justes mots » pour nous permettre d'être dans la résilience, cette capacité à surmonter les dures épreuves de notre vie, plus tôt que sombrer dans le désespoir ou dans l'envie de « ne plus être ».

R.Y

Ce qui ne tue pas, rend plus fort!

L'arbre porte-bonheur!



Alors permettez-moi aujourd'hui de vous inviter vers le plus beau et le plus mémorable des voyages :

La poésie par les mots, celle qui reconforte plus qu'elle nous enfonce, celle qui nous aide à vivre pleinement et merveilleusement plus tôt que de vivre une vie morose, plein d'angoisse et de tristesse sans fin.

Ce site est pour vous ! J'espère qu'il deviendra ce havre de paix et d'amour dont vous avez besoin pour vous ressourcer, pour vous régénérer, pour que vous puissiez devenir la personne que vous avez envie d'être.

R.Y

Cultiver votre bien-être ici et maintenant!

Soyez cet être lumineux,
Cet être d'espoir et d'envie,
Soyez qui vous êtes,

Et devenez la meilleure version de vous-même !

Soyez les bienvenues sur le site de « la thérapie par les mots », un espace imaginé pour vous, accessible à toutes et à tous, créé pour préserver notre santé mentale le plus simplement du monde.

R.Y



La vie ne devient pas
meilleure par la chance,
elle devient meilleure
par le changement.

- Jim Rohn -

Diane Quintal - Guide de Vie
www.diane-quintal.com

Dans quel monde aimerais-tu vivre ?

Un monde de paix et d'amour où tout le monde se sent en harmonie avec lui-même et les autres.

Un monde d'amour pour soi et de respect où on accepte la différence.

Un monde d'écoute et de bienveillance où chaque souffrance est prise en compte car elle est entendue. R.Y



Conclusion

« Je suis là pour vous et avec vous ». Vous y trouverez de belles citations, de belles réflexions, des réponses peut-être à vos questions existentielles, vous y trouverez du réconfort, un espace de parole et d'expression, un temps de pause, un temps pour vous reconnecter avec vous-même, apprendre à vous connaître, apprendre à vous aimer et à être à votre écoute. Vous êtes là, pour entièrement prendre soin de vous et de faire de votre santé aussi bien physique que mentale, une priorité absolue. »

R.Y



À votre écoute et à votre disposition

<https://www.therapieparlesmots.fr/>

Le bonheur pour moi:

C'est s'aimer et s'accepter profondément comme on est malgré nos imperfections. C'est aussi vivre l'instant présent avec ces précieux et vivre une vie simple avec beaucoup de moments de bonheur. C'est aussi de cultiver la joie de vivre, chercher la paix, les beaux sentiments et de belles valeurs humaines telles que l'entraide, la solidarité et l'altruisme. R.Y



Le pouvoir de l'amour est aussi tranchant que les mots qui peuvent nous sauver !

Soyons Amour, Paix et Sérénité !

Merci

