

Tout fuir... sauf sa conscience!



Chaque personne a une histoire!



Capable de tout!



Tous et personne...



ton âme..



tout contrôler...



**Donner, aimer, confiance,
écoute...**

DONNEZ,

mais ne vous laissez pas
manipuler.

AIMEZ,

mais ne les laissez pas abuser de
votre coeur.

FAITES CONFIANCE,

mais ne soyez pas aveugle.

ÉCOUTEZ,

mais ne perdez pas votre voix.



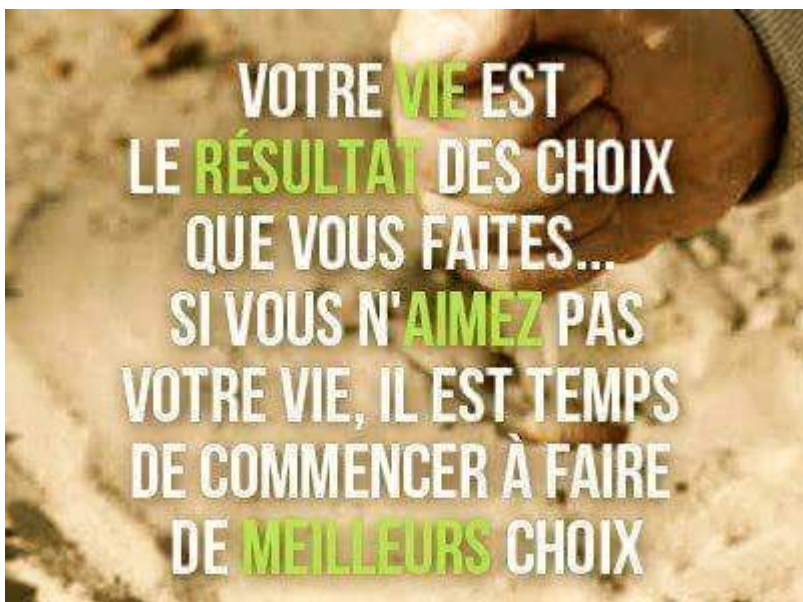
Le reflet..



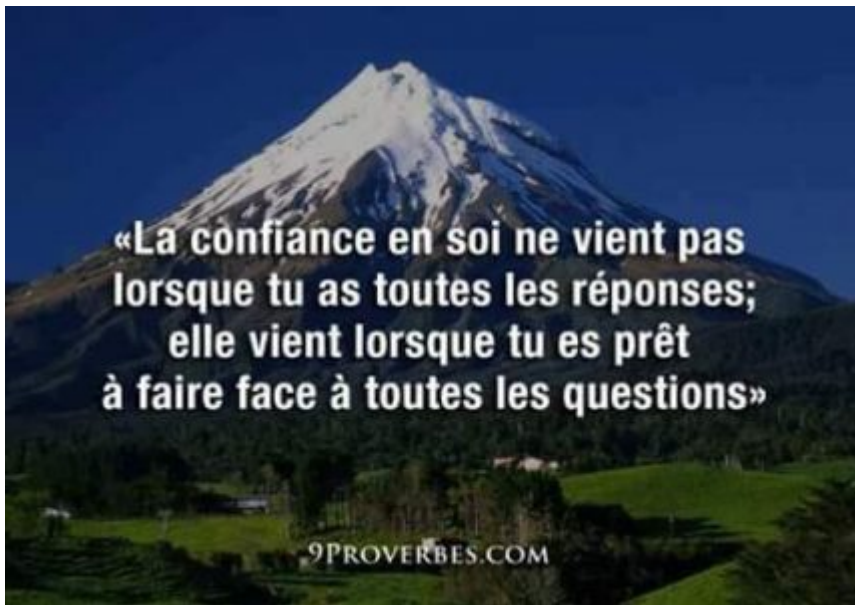
Connaître



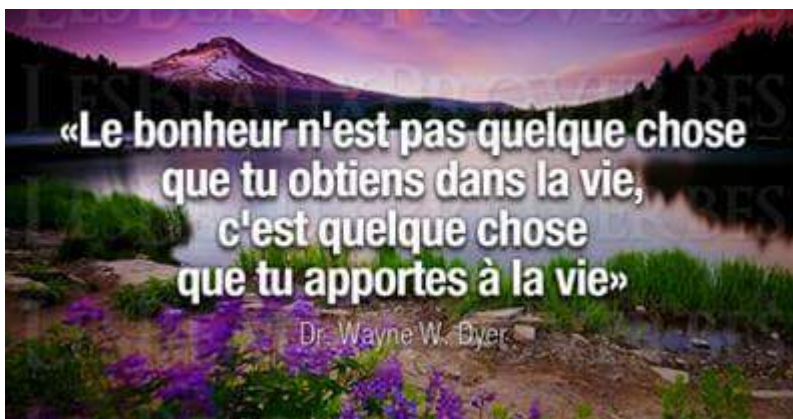
Les Choix



La Confiance en Soi




Le Bonheur



Le lâcher prise

C'est quoi le lâcher-prise ?

Le lâcher-prise ce n'est pas rien faire.
Au contraire, c'est une action volontaire et dynamique.
C'est continuer à agir sans s'inquiéter du résultat,
s'occuper de l'avenir sans s'en préoccuper.
Lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler,
c'est renoncer à prouver quoi que ce soit,
c'est accepter que l'autre est l'autre et que moi-même,...
je suis qui je suis et non pas qui j'avais rêvé d'être.
Lâcher prise, c'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous
donne pas ce que nous en attendions. À partir du moment où
l'on peut lâcher prise, où l'on ne désire plus être heureux à tout
prix, on découvre que le bonheur,
c'est cette capacité de garder les mains ouvertes plutôt que de
les laisser agrippées sur ce que nous croyons nous être
indispensable...  Si tu m'aimes dis-le

1.

l'Estime de soi

Les 9 clés pour l'Estime de soi

- Se connaître, s'identifier
- S'accepter
- Etre honnête avec soi-même (on se ment pour se protéger)
- Agir (poser des actes qui rendent content de soi)
- Faire taire le critique intérieur
- Accepter l'échec
- S'affirmer
- Etre empathique
- S'appuyer sur le soutien social

