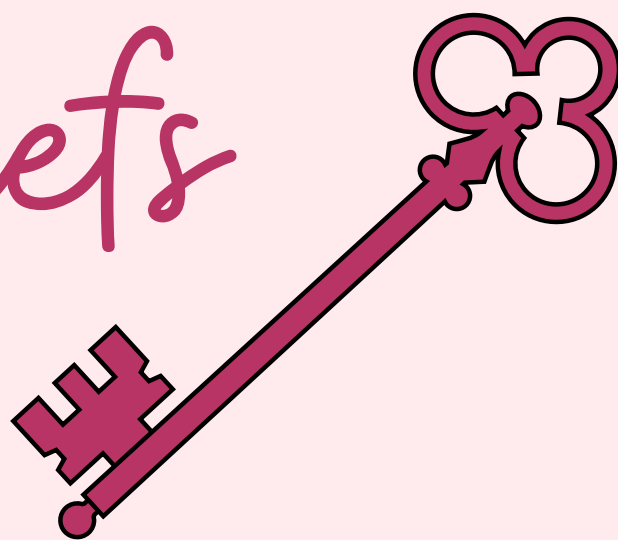


Un jour à s'aimer

Si vous osiez devenir votre
meilleur ami

Trois clefs



Site: ofildevie.fr



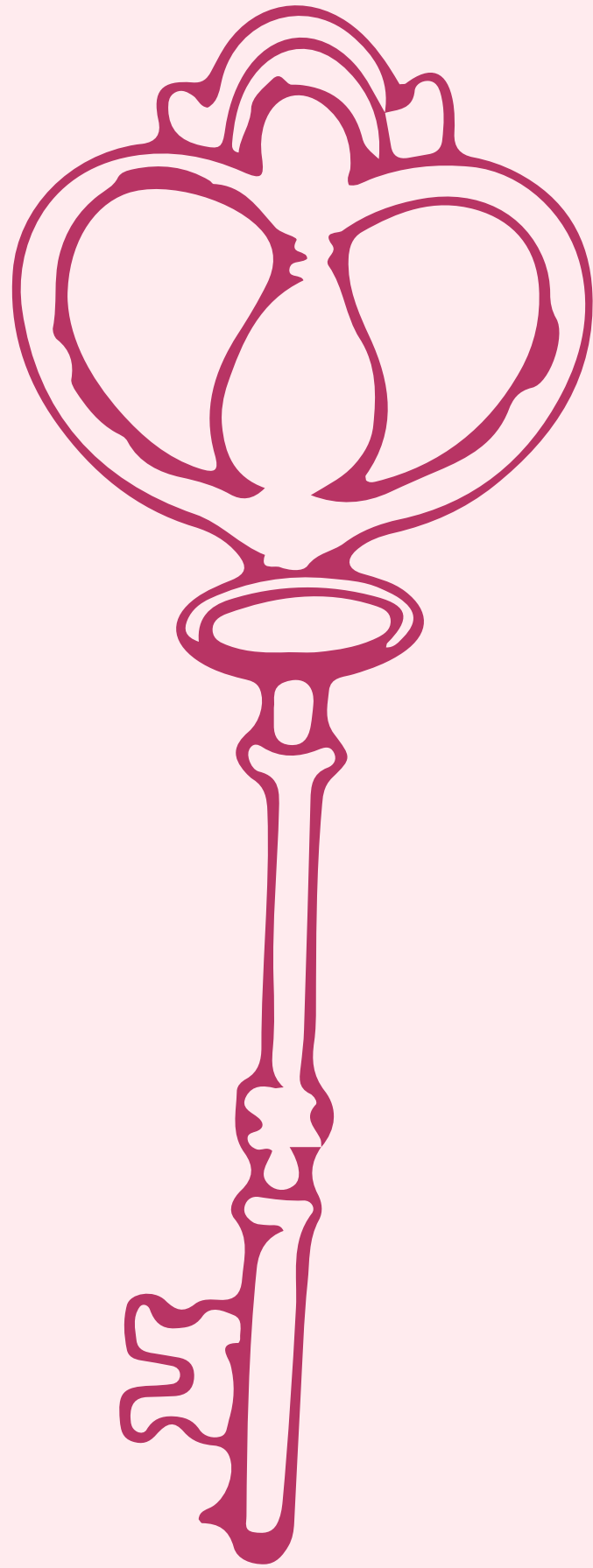
Dans une société où le temps s'accélère , il est parfois difficile pour prendre du temps pour SOI.

Entre les reproductions de schémas , les blessures de l'âme, le poids du travail, les enfants ou les charges familiales, il est parfois compliqué de revenir à SOI.

La culpabilité devient notre fidèle compagne, les doutes , le mal être qui peuvent conduire à beaucoup de peurs. Le chemin peut amener au burn out, à la dépression à une sensation d'oppression.

Ayant moi même connu ce parcours , j'ai décidé de mettre à profit mon travail de thérapeute pour vous proposer des clefs.

La première clef



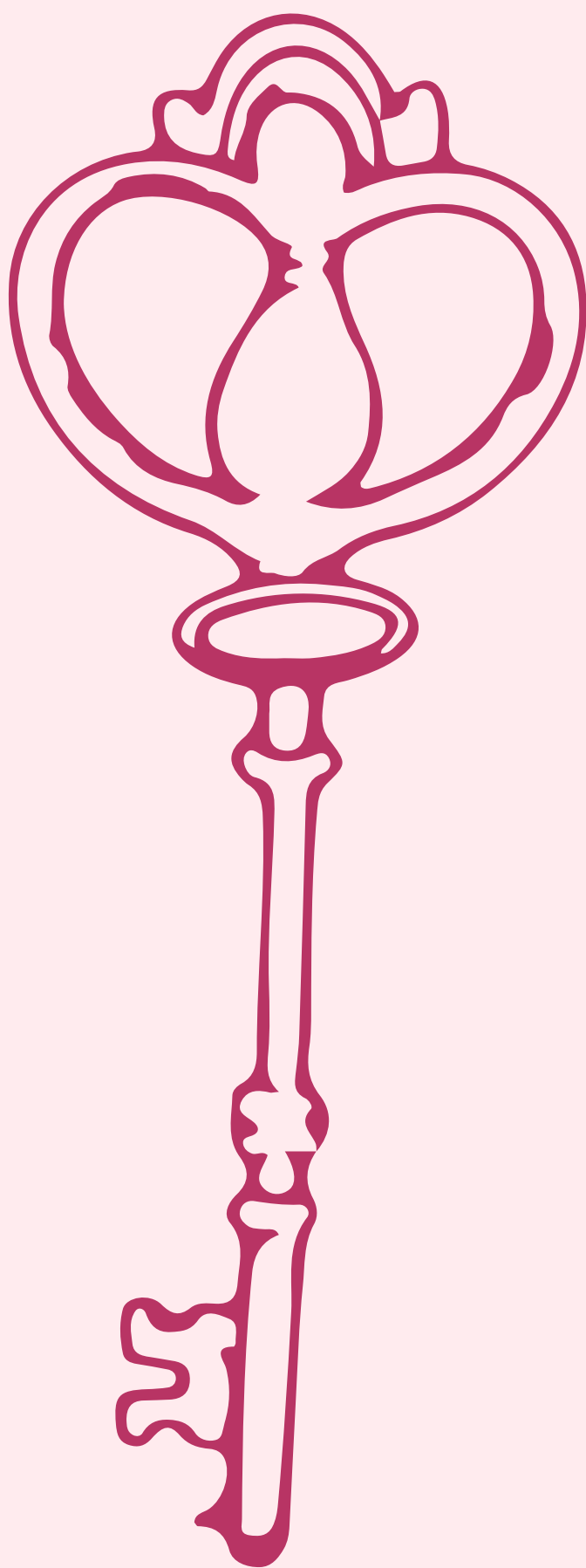
Prendre du temps pour soi, osez faire une pause sans culpabilité. Les problèmes sont peut être là , ils ne s'envoleront pas. Avoir un peu de recul , peut aider à envisager plus tard de mieux aborder la problématique.

Ce petit répit peut aller de quelques minutes , à plusieurs heures , vous pouvez vous créer un espace convivial, musique, balade, un bon bain, un bon vin ou un bon livre, etc.

Dans l' espace que vous aurez créé , laissez vous porter , et savourez chaque instant car ce sont des cadeaux que vous vous offrez.

Vous êtes le magicien de votre vie , alors abusez de ce privilège sans culpabilité .

La deuxième clef



Faire taire vos pensées, les laisser passer
, ne pas les retenir. Notre esprit est
toujours en mouvement , il crée et
transforme tout ce que l'on vit.

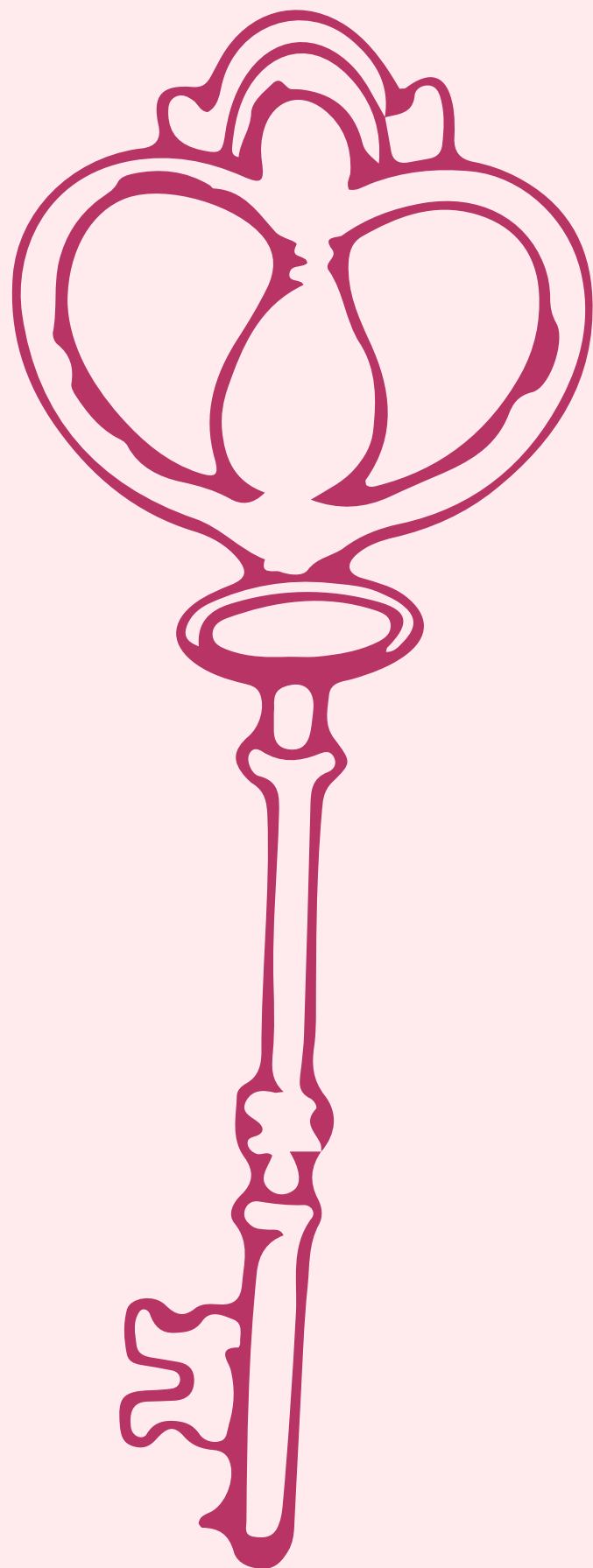
Malheureusement avec souvent des scénarios catastrophes qui génèrent peurs , fuite ou immobilisme.

Ne pas rentrer dans ce processus , vous évite de mettre en place vous même les montagnes qui jalonnent votre chemin.

Et oui cela parait si simple mais vous vous laissez souvent happer par ce fonctionnement et vous peinez pour avancer avec légèreté.

Alors reprenez le contrôle et aérez votre esprit le plus souvent possible en méditant ou contemplant la nature.

La Troisième clef



Trouver des phrases , des mots qui raisonnent en vous et faites en vos devises pour vous valoriser. En effet ne plus aller chercher à l'extérieur des avis ou autorisations , vous évitera les écueils.

Chercher chez les autres motivations ou reconnaissances peut amener à rencontrer des manipulateurs ou des jaloux qui n'auront de cesse de vous rabaisser.

Alors reprenez le contrôle et devenez autonomes cela vous permettra de retrouver votre souveraineté .

S'accepter s'aimer pour qui vous êtes vraiment, en vous encourageant et vous offrant des petites attentions à chaque petite avancée ou réussite.

Ces trois clefs sont faciles à mettre en place et elles vous amèneront divers bienfaits, du temps pour vous ,un apaisement, de la motivation ou autre.

Vous pouvez compléter ce travail avec de l'EFT , n'hésitez pas à me contacter pour une séance gratuite de 30mn.

Sandrine Przenieslo

Site : ofildemie.fr

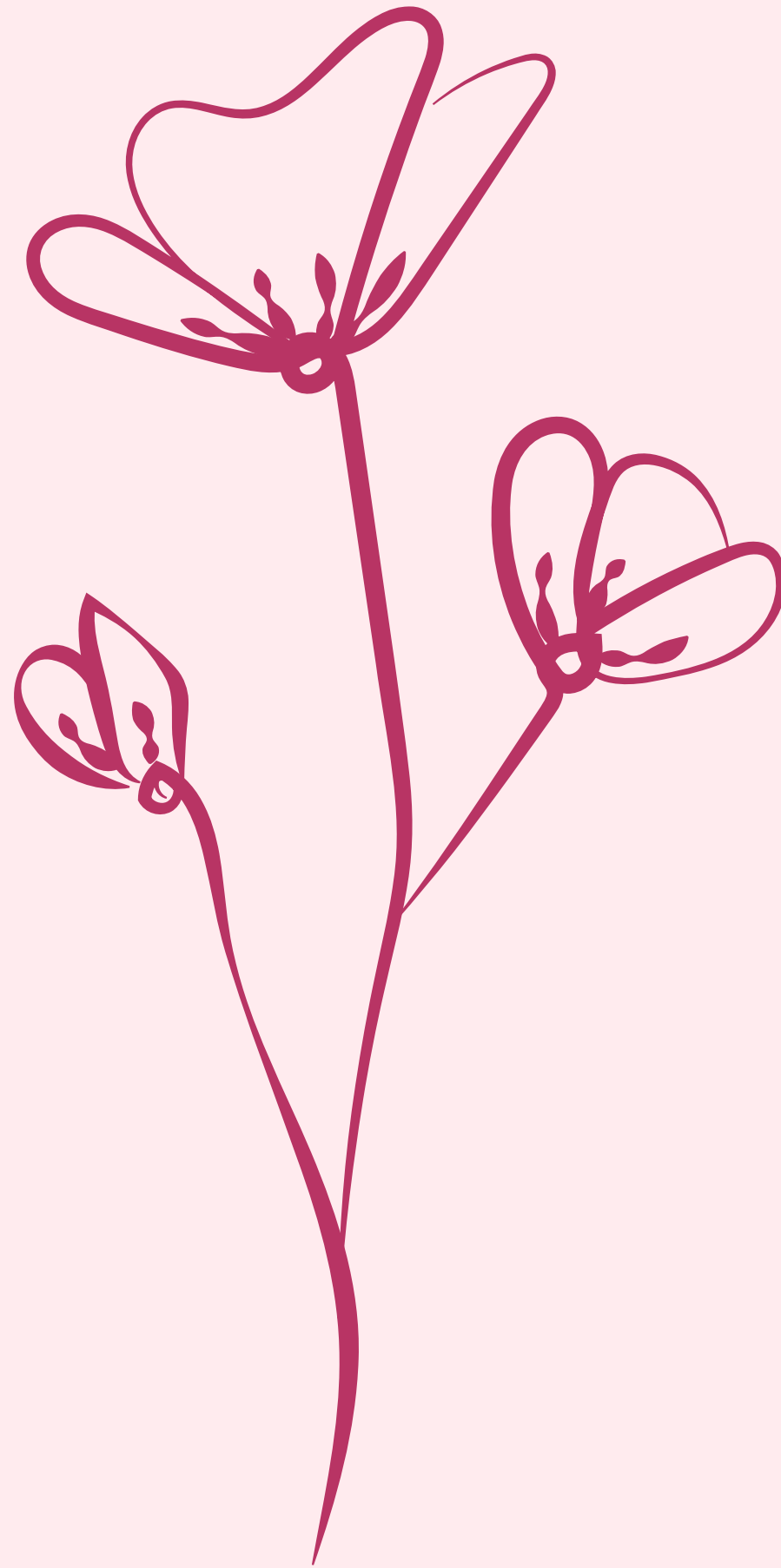
ofildemie@gmail.fr

Privilégiez les SMS

0681969840

"Il n'y a qu'un seul bonheur dans la vie ,
aimer et être aimé"

Georges Sand



La vie nous propose différents défis
pour nous faire grandir et retrouver
notre propre indépendance , libérés de
schémas et apprendre à s'aimer pour
devenir son propre guide.

