

LES CITATIONS, LES RÉFLÉXIONS ET LES AFFIRMATIONS POSITIVES

- *donner enrichit plus que recevoir*
- *le bonheur n'est réel que s'il est partagé*
- *aimer sans attendre de retour*
- *la chaleur humaine est la plus agréable des chaleurs*

*« Inspirant, je calme mon corps
Expirant, je souris
Demeurant dans l'instant présent
Je reconnais toute la merveille de cet instant »
Tchich Nhat Hanh moine Zen vietnamien*

Il suffit parfois d'un geste, d'un mot pour changer le cours des choses,
Il suffit parfois d'un sourire, d'une main tendue pour cueillir ce que la vie propose,
il suffit parfois de peu... à condition qu'on ose ...

Corinne Luc

Quelque soit le chemin, la discipline, choisi voici les 4 étapes à vivre :

- *Apprendre quelque chose*
- *Approfondir ce que l'on sait*
- *Maîtriser ce que l'on a approfondi*
- *Maîtriser parfaitement ce que l'on sait*

Jacques Castermane

- Tous les matins, je pense à une action positive.
- La distance n'y fait rien, il n'y a que le premier pas qui compte.
- Il faut agir au lieu de réagir.
- Le sourire que tu envoies revient vers toi.
- L'arbre devient solide sous le vent.

• Il faut 17 muscles pour faire la moue, il n'en faut que 2 pour sourire, alors pourquoi se fatiguer ! Donner, partager c'est revigorant va où ton coeur te porte

Se dire de jolis mots

joie

paix

bonheur... calme l'esprit

- *Aime toi, la vie t'aimera*
- *Un joli sourire ne coûte rien mais apporte tellement*

*prenez le temps de jouer, c'est le secret d'un cœur d'enfant
prenez le temps de rire, c'est une gorgée d'eau fraîche
prenez le temps de donner, c'est du pain pour l'affamé
prenez le temps d'aimer et d'être aimé, c'est une grâce de dieu
prenez le temps de prier, c'est notre force sur terre*

- Nous étions une famille nombreuse, sept enfants, les parents ; ma mère apportait sur la table un plat toujours appétissant. Je regardais cette grande tablée et je me disais qu'il n'y en aurait jamais assez... Il en est toujours resté quelques cuillerées pour celui qui pouvait passer.
- Sous le ruisseau gelé, l'eau continue à couler.
- Un enfant qui naît révèle à la femme sa féminité.
- Notre professeur nous recommandait de faire du Tai Ji notre quotidien, cela finit par arriver, sous des formes parfois insoupçonnées.
- S'il est vrai que nous ne pouvons vivre qu'une petite partie de ce qui est en nous il m'arrive de penser et d'imaginer le reste.

Les 4 accords Toltèques

Que votre parole soit impeccable :

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire autrui.

Ne réagissez à rien de façon personnelle :

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisés contre cela, vous n'êtes plus victimes de souffrances inutiles.

Ne faites pas de suppositions :

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

Faites toujours de votre mieux :

Votre « mieux » change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances ; faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

CONSEILS POUR MENER UNE VIE HARMONIEUSE

Vœux de vie du Dalaï Lama

Tenez compte du fait que
le grand amour et les grandes réussites
impliquent de grands risques.
Lorsque vous perdez,
ne perdez pas la leçon.

Suivez les trois « **R** » :

Respect de soi-même,

Respect des autres,

Responsabilité de tous vos actes.

Souvenez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez,
est parfois un merveilleux coup de chance.

Apprenez les règles pour savoir
comment les transgresser correctement.

Ne laissez pas une petite dispute
meurtrir une grande amitié.

Lorsque vous réalisez que vous avez commis une erreur,
prenez immédiatement des mesures pour la corriger.

Passez un peu de temps seul chaque jour.

Ouvrez vos bras au changement,
mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs.

Rappelez vous que le silence est parfois
la meilleure des réponses.

Vivez votre vie d'une façon bonne et honorable.

Ainsi, lorsque vous vieillirez et que vous regarderez en arrière, vous en profiterez une deuxième fois.

Un foyer aimant est la fondation de votre vie.

Dans les désaccords que vous avez avec ceux que vous aimez, ne vous occupez que de la situation actuelle.

Ne réveillez pas le passé.

Partagez votre savoir.

C'est une manière d'atteindre l'immortalité.

Soyez tendre avec la terre.

Une fois par an, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant.

Souvenez-vous que la meilleure des relations
est celle dans laquelle l'amour que chacun porte à l'autre,
dépasse le besoin que vous avez de l'autre.

Jugez vos succès d'après ce que
vous avez dû sacrifier pour les obtenir.

Approchez l'amour et la cuisine avec un abandon insouciant.

*Ne pas passer un jour sans positiver. Faites en sorte que ces pensées ne vous quittent jamais.
Revisiter chaque jour le quotidien. Positivez. Même si la vie est souvent injuste et le monde loin d'être parfait, choisissez d'être positif.*

J'ouvre les yeux et regarde le monde qui m'entoure avec émerveillement.

Saluer le soleil chaque matin.

Soleil du matin chasse tous les chagrins

Le soleil pleure parfois mais il brille encore car il est toujours là.

Le soleil ne se demande pas s'il faut se lever. Il le fait chaque matin... Soyons comme le soleil !

Un rayon de soleil se cache derrière chaque nuage

Fais comme l'oiseau

Petit à petit l'oiseau fait son nid.

Après l'obscurité vient la lumière

Après la pluie, le beau temps.

Dans chaque situation, même la plus difficile, il y a une petite lumière

A tout malheur, bonheur est bon.

Que la situation soit bonne ou mauvaise, elle va changer

**« Hier est l'histoire
Demain est le mystère
Aujourd'hui est le cadeau
C'est pour cela qu'on l'appelle le présent ! »**

**Je vis le présent comme un cadeau. D'ailleurs « *présent* », c'est le synonyme de
« *cadeau* »... non ?**

*Vis et savoure chaque instant. Ce qui est passé a fui,
ce que tu espères est absent, mais le présent est à toi...*

*Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur,
concentre ton esprit sur le moment présent.*

Le moment présent est la piste désignée à tout nouveau départ.

Essaie de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide -

Tous les hommes pensent que le bonheur est au sommet de la montagne alors qu'il est dans l'art de la gravir. (Confucius)

Les idées ne fonctionnent que si tu y crois.

« Rien n'est bon ni mauvais mais y penser le rend ainsi » (Shakespeare)

=> Chaque jour et de toutes manières je vais de mieux en mieux

=> On est les meilleurs !

=> Aie confiance et crois en toi...

=> Ce n'est pas grave. Ca va aller. Y a la vie...

Je fais maintenant les choix qui sont bons pour moi et pour mon évolution.

En toutes circonstances, je reste calme et de bonne humeur.

Apprécier son corps et en profiter. Apprendre quelque chose de nouveau chaque jour

Il est bien des choses qui ne paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées.

L'impossible n'est que le possible de l'avenir....

Toutes les solutions sont en moi.

Jamais n'existe pas. J'en suis capable !

S'il n'y a pas de solution c'est qu'il n'y a pas de problème.

Il y a toujours une solution. On a toujours le choix. On est même la somme de ses choix.

Ils peuvent parce qu'ils croient pouvoir.

Virgile

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde »

Mieux vaut allumer une chandelle que maudire l'obscurité.

Plutôt que de penser à ce que tu n'as pas, pense à ce que tu peux faire avec ce que tu as.

Ernest Hemingway

La gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever chaque fois que l'on tombe.

Proverbe Chinois

Ce n'est pas la chute qui représente l'échec, l'échec, c'est de rester là où l'on est tombé ...

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles »

Sénèque

Ne crains pas. Et ose. L'adage dit « Ce n'est pas parce que c'est difficile qu'on n'ose pas, mais parce qu'on n'ose pas que c'est difficile ». Si on le veut vraiment, on le peut.

Aide-toi, le ciel t'aidera

Faites simplement de votre mieux ; c'est déjà bien assez.

Le grand but de la vie, n'est pas le savoir mais l'action.

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ! *Voltaire*

Calmez vos pensées. Le silence est propice à l'apparition d'une profonde sérénité

Soyez patient avec vous-même, et très indulgent

Dès que vous sentez une tension monter demandez-vous « Est-ce vraiment important ? »

*Sourire à la vie et aux autres. Retrouver son âme d'enfant. **Mets du bleu dans ton regard, du sourire dans ton écoute et beaucoup de tendresse dans chacun de tes gestes***

Souriez à la vie elle vous paraîtra plus jolie... Retrouvons chaque jour, ne fusse que quelques secondes, notre regard d'enfant. Le sourire et le rire sont une partie de la lumière. Chanter et danser aussi. Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours le plus fort. ***Sagesse Japonaise***

*« Percevez, Appréciez et remerciez » *Song Arun**

Vous me demandez ce qu'est le suprême bonheur ici bas ? C'est d'écouter la chanson d'une petite fille qui s'éloigne après vous avoir demandé son chemin. (***Li Taibo - poète chinois***)

Dites plus souvent : « *ce n'est pas grave* »

Ne pas passer un jour sans se faire du bien. Se faire plaisir est un plaisir.

Collectionner les petits bonheurs. Fêter chaque occasion, même les plus petites.

Inventer la machine à revivre les meilleurs moments. S'offrir de petits moments riens qu'à soi. Mettre du beau partout. Vivre chaque jour comme une fête. Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur.

- *N'oublie pas de te ressourcer aux endroits qui te sont chers*
- *Pense à regarder la petite fleur au bord du chemin*
- *La vie est belle, il faut en profiter*
- *Prenez du temps pour vous. Personne ne peut le faire à votre place*
- *Seul l'amour peut sauver le monde et il en existera toujours.*

Fait dans ta vie comme si tu vivais éternellement et comme si tu allais mourir demain

(Proverbe arabe)

Vieillir ensemble ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années.

En randonnée, si tu trébuches sur le chemin, n'emporte pas le caillou avec toi !

*Il est reposant d'être sourd : on n'entend que l'essentiel (***Sacha Guitry***)...*

- Si un homme est sûr de son chemin, qu'il ferme les yeux et marche dans l'obscurité
 - Avec détermination, je réussis ce que j'entreprends.
 - Partagez votre savoir. C'est une manière d'atteindre l'immortalité.
 - Vivez votre vie d'une façon bonne et honorable. Ainsi, lorsque vous vieillirez et que vous regarderez en arrière, vous en profiterez une deuxième fois.
 - Lorsque vous perdez, ne perdez pas la leçon
 - Le silence est parfois la meilleure des réponses
- L'impermanence rassure, elle est porteuse d'espoir.
 - Le monde est beau, il suffit de savoir regarder, écouter et sentir.
 - Considère ta différence comme une valeur ajoutée et non comme un handicap.
 - **« Chaque matin, les hommes et les femmes qui prennent soin de la parcelle du réel qui leur est confiée sont en train de sauver le monde, sans le savoir. »**
(Christiane Singer)
 - N'attendez pas des circonstances extraordinaires pour bien agir, essayez les situations ordinaires. **(Johann Paul Friedrich Richter)**

« Il nous faudra sans doute, pour changer jusqu'aux tréfonds de nos consciences, laisser nos arrogances et apprendre avec simplicité les gestes qui nous relient aux évidences. Retrouver un peu du sentiment de ces êtres premiers pour qui la création, les créatures et la terre étaient avant tout sacrées. » - Pierre Rabhi -

« La perfection n'est pas un but en soi. C'est le geste qui doit compter. Soyez juste dans les petits gestes quotidiens. Et votre vie sera une oeuvre d'art. Dôgen Zenji

**Quand on ne peut pas tomber d'accord,
il est souvent sage, d'un commun accord,
de décider d'être en désaccord.**

- Prendre du temps pour **apprécier la vie** et renouer avec notre **joie de vivre** ?
 - La fatalité triomphe dès que l'on croit en elle
 - Oui, « **vous êtes merveilleux** », ne l'oubliez jamais
 - Il est bien des choses qui ne paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées.
 - En vérité, le chemin importe peu, la volonté d'arriver suffit à tout
- **Il est bien des choses qui ne paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées**
 - **Les êtres de lumière m'aident en toutes circonstances pour mon plus grand bonheur**
 - **Ecoute ton corps et tu vivras très longtemps**
 - **Ecoute ton cœur et tu seras plus heureux**
 - **Aussi noire puisse être la nuit, demain le soleil se lèvera**

- *Que chacune et chacun puisse découvrir le sens de son aventure humaine, en profondeur.*
- *Avoir et partager un esprit de fête, d'amitié, de fraternité, avoir du plaisir à rencontrer l'autre, le « différent », l' « étranger » et développer la conscience que nous sommes acteurs à la fois de notre histoire tant individuelle que collective.*
- *Faire grandir la part de lumière en chacun de nous afin qu'elle infuse le monde et ainsi accomplir chaque chose, même la plus simple et la plus humble, avec enthousiasme.*
- *Que le Beau, la Créativité, la Poésie qui font le tissu de la vie, retrouvent une vraie place dans la vie des hommes.*
- *Que le souci de l'autre et le sens de l'humanité grandissent dans le cœur et l'âme de chacune et chacun*
 - L'univers est un champs : on y récolte ce qu'on a semé.
 - Patience est mère de toutes les vertus.
 - Pour atteindre l'harmonie intérieure, il faut commencer par l'ordre extérieur.
 - Faites en sorte que chaque action quotidienne soit un acte d'amour.
 - Sachez donner sans vous donner.

Si vos paroles envoient une lumière sur ceux qui vous entourent, vous n'aurez pas à marcher dans l'obscurité. (Masaru Emoto).

La vie, les êtres vivants, la nature sont de pures merveilles. Gardons notre cœur et tous nos sens en éveil pour apprécier et n'oublions pas de remercier. (Marie José Péret)

*Faire de chaque seconde un royaume **(Olivier Germain Thomas)**

*On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux (St Exupéry. Le Petit Prince)

*Petit à petit, l'amour grandit

*La vie m'apporte toujours les rencontres dont j'ai besoin.

*Où cours-tu donc, ne vois-tu pas que le ciel est en toi ? **(Ch Singer)**

Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs (Dalai Lama)

Ce qui compte, ce n'est pas le nombre d'heures que vous consacrez à vos activités, c'est l'énergie que vous y mettez **(Ban Millman)**

Soyez tendre avec la terre.

N'ouvre la bouche que si tu es sûr que ce que tu vas dire est plus beau que le silence **(Proverbe arabe)**

Tant de mains pour transformer ce monde et si peu de regards pour le contempler **(Julien Gracq)**

- ° Le bonheur est multiplié quand il est partagé.
 - ° Vivez vos émotions.
 - ° Un sourire peut tout changer
 - ° Riez, riez encore...c'est essentiel pour le bien-être et la santé.
- *Avec un coeur ouvert pour les autres, jamais nous ne serons malheureux*
 - *Dieu, je te dis merci, car du Nord au Midi , de l'Orient à l'occident, tu éveilles des hommes libres*
 - *Partager la joie rend heureux avec l'aide de notre créateur, tout est possible*
 - *Je n'ai pas peur, car je ne suis jamais seule*
 - *Regarde le soleil qui irradie en toi - l'essentiel est tout prêt de toi*
 - *Simplement exister*
 - *Donne sans attendre en retour*
 - *Accueillir l'autre tel qu'il est*
 - *Je suis disponible aux autres.*
 - *Je suis reconnaissant.*
 - *Je suis plein de contentement.*
 - *Je suis léger et plein d'entrain.*
 - *Je suis joie et gaieté.*
 - *Trouver une astuce pour me faciliter la tâche me met en bonheur pour plusieurs jours.*

- ✓ Regarder la pleine lune qui est belle et bien dormir.
- ✓ Apprécier la maison bien chaude après avoir respiré l'air vif et froid.
- ✓ Écouter l'eau frémir et se dire que le thé sera bon.
- ✓ Jouer un instant avec le chat.
- ✓ Le soleil brille pour tout le monde
- ✓ Tout ce qui ne tue pas m'enrichit

*la chaleur du soleil d'automne sur la peau
un saladier de fraises au sucre
un massage du dos
un enfant qui dort
les pommiers en fleurs*

Ce qui nous fait souffrir ce n'est pas tant CE QUI nous arrive QUE COMMENT nous le vivons, ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon

Je souris à la vie

Yes, we can !

Chaque jour, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux !

Chaque jour est un bon jour.

Regarde, écoute, respire, goûte, touche : que c'est bon d'être vivant, que la vie est belle !

Souris, le monde entier s'ouvrira ! Etre ici et maintenant, tout simplement.

Faire de chaque instant un instant d'éternité. S'ouvrir à tous les possibles.

A esprit libre, univers libre. Je suis parfaitement libre de mes choix.

Je m'accepte comme je suis, avec mes faiblesses, mais aussi avec mes qualités.

Je suis un bon compagnon pour moi-même.

J'avance sur mon chemin avec confiance et sérénité. Le bonheur est là, au fond de moi.

"Tu es aux portes de l'Amour. Tu vois et tu perds, à la fois la vue . "

Reb Kairé, Edmond Jabès

Faire rejaillir la beauté de l'autre avec un coeur pur et une intention pure,
l'esprit ouvert pour pouvoir « voir , écouter , regarder et voir la beauté cachée. »

Métropolitaine Antoine Bloom

En toute chose le progrès s'obtient par l'entraînement et l'exercice régulier: il en va de même pour la spiritualité.

Ostad Elahi

- *Pour que le visible ait une saveur et une consistance, il faut être en relation avec l'invisible, car c'est l'invisible qui fonde le visible.
Une foi authentique déplacera des montagnes matérielles qui peuvent barrer le sentier de l'expansion de l'âme et du progrès spirituel*
- *Le rire nous vide et nous nettoie. Rire aide à remonter à la surface*
- *Trouver la satisfaction dans le simple fait d'être là*
- *Regarder le charme des paysages et des visages nouveaux*
- *Accepter l'inévitable avec grâce*
- *Vivre selon sa nature et avec les saisons*
- *Ne pas abandonner ses rêves, essayer de les réaliser, mais savoir accepter si l'on n'y arrive pas*
 - o La vraie liberté est de pouvoir toute chose sur soi.
 - o L'âme n'aurait pas d'arc en ciel si les yeux n'avaient pas de larmes.
 - o Peu importe l'histoire de notre vie, c'est la façon dont nous vivons qui en fait une réalité lumineuse
 - o Dans le silence on n'entend plus que l'essentiel.
 - o Certains êtres laissent un éclat, une poussière d'amour déposée ça et là, des sourires, de la joie, du bonheur en paquets.

Acceptez et prenez tout ce qui vient, c'est de la vie !

L'espoir fait vivre, comme c'est vrai !

Décider d'être heureux c'est déjà le bonheur.

Décider de rendre les autres heureux c'est un bonheur éternel.

Amour, Compassion, Gratitude, Pardon, Confiance, voilà cinq mots de Lumière ...

*Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours le plus fort. **Sagesse Japonaise***

La véritable richesse d'un être réside dans le bien qu' il fait autour de lui.

Mahomet

« Toutes choses sont disponibles si l'esprit y est préparé. Voyez grand, soyez ambitieux, et vous accomplirez de grandes choses. Ayez des pensées positives et il ne vous arrivera que de bonnes choses. » Inconnu

Mon temps de vie s'alterne entre période de très forte activité et période d'inactivité professionnelle suite à la question que je me suis posé « *Mais qu'est ce que je vais faire de tout ce temps ?* » je réponds, eh bien tout simplement faire toutes les choses que je voulais entreprendre et pour lesquelles je n'avais pas le temps précédemment en fait il n'y a pas de fin tout est un éternel recommencement.

*Et combien tout cela va-t-il durer ?
Juste le temps qu'il faudra pour recommencer autre chose.
De même que l'on se demande avant d'entreprendre ou de créer la question :
Mais est ce que c'est vraiment le bon moment pour commencer cela ?
La réponse demeure : « Le bon moment c'est celui que tu as choisi »
Une variante sur joie et tristesse
Il y a des jours de joie d'autres où l'on se sent triste
Et sans y prendre garde tout ceci bascule d'un côté et de l'autre
Prendre conscience et observer préserve de l'excès de l'un et de l'autre*

Le dernier est pour un rayon de lumière intense enveloppant et pourtant bienfaisant ; juste quelques instants par jour pour en prendre conscience suffit à rendre la journée meilleure.

« L'impermanence est un principe d'harmonie. Quand nous ne luttons pas contre elle, nous sommes en harmonie avec la réalité » *Pema Chödrön*

« Nous devrions chaque matin avoir pour première pensée le désir de consacrer la journée qui commence au bien-être de tous » Dilgo Khyentsé Rinpotché

LES PAROLES CONSTRUCTIVES

Le bon côté du problème est qu'il nous apporte la solution

Plus l'hiver est rude, plus j'apprécierai le printemps

On apprend beaucoup avec les erreurs du passé

Je fais intuitivement les bons choix

J'ai tout ce qu'il me faut

A travers mon sourire, j'exprime ma sympathie, ce qui est drôle, c'est que chaque fois que je donne, je reçois beaucoup en retour.

Je possède plusieurs ressources en moi comme la sincérité, la sympathique

J'aime bien vivre dans un monde où on peut se faire confiance, que les gens soient sympas et conviviales ; je connais le secret pour atteindre ce monde, il consiste à commencer par soi-même

Plus que je suis heureux, plus que je rends les gens heureux

Je suis heureux d'être au monde, j'adore la vie

Je suis bon envers mon corps et mon corps est bon pour moi

Plus j'ai et plus je peux donner

La vie est un jeu amusant et je désire y participer

J'ai plus en plus confiance dans la vie

Je vis pleinement de ce que je désire vivre

Avant de poser un pied hors du lit, je décide de passer une bonne journée.

Je regarde ce qui est beau chez les autres et je trouve de plus en plus de gens beaux autour de moi.

Je bouge, je ris, j'apprécie, j'ai la santé, merci la vie.

J'ai la chance d'aimer et être aimé.

La vie m'a conduit au Tai chi, quel bonheur !

Dans la détente, à travers le plaisir de l'harmonie, disponible,

Mon souffle me rend tellement petit, dans l'immensité de l'univers,

Il bat, il bat le bonheur mon cœur.

*Accueillir sur le pas de sa porte la beauté du monde, libre sans entraves ;
l'insouciance d'un instant.*

Il n'y a pas d'échec, mais des expériences.

Tous les matins, je me remets en marche et j'avance

L'univers tout entier m'aide à réaliser mes objectifs. Je remercie Tout ce Qui Est.

Chaque jour je me souris à moi-même, je souris à la vie, j'aime la vie.

Je suis toujours au bon endroit, au bon instant. Même mes actes manqués servent quand même à quelque chose.

J'ai confiance en moi-même et en la vie.

Je m'aime et m'approuve, j'apprécie ma sensibilité.

J'ai une confiance profonde en l'être qui agit en moi. Je ne ferai jamais de mauvais pour moi-même ou pour les autres.

La vie est belle, elle vaut la peine d'être vécue. « Le plus important, dans la vie, c'est de ne pas craindre de se montrer Humain. »

- Mon monde extérieur n'est que le reflet de mes images, croyances et suppositions
- Je suis reliée à la source de l'inspiration et de l'intuition ce qui me rend sans limites
- Je crée les circonstances favorables au déroulement de ma vie et à ce que j'ai à réaliser et à accomplir.
- La vie est une opportunité pour devenir artisan et co-créateurs de la volonté de l'énergie cosmique (Source).
 - J'adresse une pensée d'amour à mes persécuteurs, qu'ils soient bénis et heureux
 - J'ai une confiance absolue en la sagesse divine qui œuvre en moi
 - Le sourire, c'est la fenêtre ouverte qui te dit que ton cœur est à la maison (parole russe)
 - Un souci, un chagrin, une douleur ? Je l'enferme dans une bulle qui monte très, très haut, jusqu'à ce qu'elle disparaisse.
 - Fermer les yeux, visualiser des milliers d'étoiles qui m'entourent et m'éclairent, quel bonheur.

Je souris au monde et, c'est tout le monde qui me sourit.

Vivre une passion c'est faire entrer la lumière dans ta vie.

La beauté physique se voit avec les yeux, la beauté intérieure se voit avec le cœur.

Aujourd'hui était une bonne journée!

Je suis serein, en Paix ! La Vie est Belle...Au dessus des nuages, le soleil brille.

J'aime le silence du désert.

Si tu tombes à l'eau, profite de la rivière plutôt que de t'accrocher à la première brindille venue !

La beauté physique se voit avec les yeux, la beauté intérieure se voit avec le cœur.

Plus je m'exerce, plus j'améliore mes résultats.

La difficulté est là pour me faire progresser.

Je développe ma paix intérieure et chaque jour, je reste calme et de bonne humeur.

- *Chaque jour est un bon jour*
- *Etre en harmonie avec la nature, c'est être à l'écoute de son âme*
- *Chaleur du regard, chaleur du cœur*
- *Aimer, c'est tout donner*