

Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

J'apprends des tensions avec mon entourage

Il n'y a jamais d'échec dans les rencontres car il existe deux types de relations : celles qui me sécurisent et celles qui me bousculent pour me faire grandir. Tout est parfait si je laisse entrer en moi les cadeaux de la vie.



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

J'apprends à différencier les paroles de la personne qui me parle

Quand je suis capable de voir l'autre au-delà de ce qu'il me dit, je me connecte à son cœur et me sens apaisé. Je suis aussi indulgent avec lui que je peux l'être avec moi.



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

Je prends conscience que l'autre ne connaît pas mes besoins si je ne lui exprime pas

Ma colère vient souvent du fait que j'ai l'impression que l'autre devrait deviner ou répondre à mes besoins parce que c'est évident ou parce qu'il m'aime. Or, chacun a sa propre logique. Ce que je crois évident pour moi ne sera jamais évident pour l'autre.



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

**Je suis comme je suis et
je ne cherche pas toujours
à me perfectionner**

Je prends conscience qu'à chaque fois que je dis : « ce serait bien si... j'aimerais bien être... », je ne suis plus dans la réalité mais dans le fantasme qui me fait souffrir, m'empêchant de me percevoir tel que je suis aujourd'hui.



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

**Je ne prends pas
les compliments d'autrui
personnellement**

Peu importe ce qui est dit sur moi, en bien ou en mal, je ne m'y attarde pas, car je sais que l'autre parle toujours de lui-même, en fonction de son estime de lui et son regard sur le monde.



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

J'ai le choix d'interpréter les événements comme je veux

Je peux aller dans le négatif ou le positif et dans les deux cas j'aurai toujours raison selon mon système de croyances. Mais lequel des deux m'aide le plus à me sentir bien ? Pourquoi mon interprétation négative serait-elle plus juste que l'autre ?



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

**Je choisis de garder en moi les
interprétations et les suppositions
qui me procurent le plus de joie**

La vérité étant toujours une question de point de vue,
peu m'importe qui a raison ou tort, l'important,
c'est l'histoire que je me raconte à moi-même
et qui me rend heureux.



Choisissez la carte qui vous parle aujourd'hui

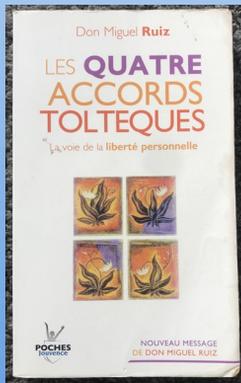
**Je fais de mon mieux signifie
que je fais en fonction de ce
que je vis à l'instant T**

Faire de son mieux est relatif à chaque journée. Ce que je suis capable de faire aujourd'hui n'est pas ce que je ferai demain.
Tout dépend de mes possibilités du moment.



Références

“LA PETITE BOÎTE POUR VIVRE
LES PRINCIPES TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN”
DE FLORENCE MILLOT,
AUX ÉDITIONS CONTRE-DIRES.



“LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES”
DE DON MIGUEL RUIZ





Les
ÉQUIPÉES

être une équipe est un fait,
faire équipe est un art !

[HTTPS://LESEQUIPEES.FR](https://lesequipees.fr)

02 55 09 76 66

Qui s'apprend !

