

COMMENT LACHER PRISE ?

MARCHER

Rire

Danser

Ecouter de la musique

MEDITER

Ne porter aucun jugement

DELEGUER

Faire confiance aux autres

Choisir ses relations

Etre attentif aux signes

CONFIANCE

S'AIMER

Se respecter

Se connecter à son cœur

Réfléchir à ce qui est ESSENTIEL

Contempler la Nature, les ARBRES

Respirer

Savourez chaque journée

Dépasser ses limites

Etre authentique

Vivre le moment présent

Laisser les choses s'accomplir

Ecouter son intuition

Trouver sa mission de vie

Faire preuve de GRATITUDE

ACCEPTER

Etre réceptif

Etre attentif à ses désirs véritables

S'accorder des moments de folie et de délire

Devenir SOI

Trouver un équilibre

Se simplifier

Se détacher

S'alléger