

Capsule ① Conscientisation

Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inapte.

Notre peur la plus profonde est d'avoir un pouvoir extrêmement puissant.

C'est notre propre lumière et non notre noirceur qui nous effraie le plus.

Nous déprécier ne servira jamais le monde et ce n'est pas une attitude éclairée de se faire plus petit que l'on est en espérant rassurer les gens qui nous entourent.

Nous sommes tous conçus pour briller comme les enfants. Cette gloire n'est pas dans quelques-uns, elle est en chacun de nous.

Et si nous laissons notre lumière briller, nous donnons inconsciemment aux autres la permission que leur lumière brille.

Si nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence suffit à libérer les autres.

Marianne Williamson

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ ce que représente pour moi l'amour de soi
- ▶ les prises de conscience que je fais suite à la lecture du texte de Marianne Williamson, les mots qui me touchent, les sentiments qui montent en moi, les émotions qui surgissent

Expérience spirituelle

L'amour de soi dans la quête de bien-être

Capsule ① Conscientisation

