

## Le bien être



Pour être épanoui, il vaut mieux s'apprécier à sa juste valeur et ne pas se laisser définir négativement par quiconque.

Il vaut mieux accepter de ne pas avoir toutes les qualités, tous les dons que peuvent avoir les autres, car cela nous mène à la jalousie et toutes sa cour de tracasseries dans le présent mais également dans l'avenir et pour rester en harmonie dans sa tête.

Si on ne s'aime pas telle que l'on est, on peut toujours essayer de changer ou améliorer ce qui ne nous plaît pas en nous.

Cela arrive que l'on ne se sente pas très bien pour diverses raisons, on peut prendre conscience de ce qui provoque cet état et essayer au maximum de le changer, car on est capable de trouver les ressources nécessaires en nous-mêmes ou par l'aide d'une personne de confiance pour évoluer et se sentir mieux,

Nous n'aimons pas notre apparence, faisons en sorte de l'améliorer avec l'aide d'une personne compétente.

N'ayons pas peur d'être un peu égoïstes si nous sommes molestés par notre entourage qui nous crée des problèmes et tâchons d'y remédier par un changement radical de notre vie.

« Si tu n'aimes pas ta vie, change de vie »

Faisons la part des choses et ne faisons pas de nos soucis des histoires plus que dramatiques de par nos idées noires, un scénario à sensations pas toujours agréables pour les neurones, le coeur et ni pour même le corps.

En plus cela provoque des angoisses qui nous empêchent d'y voir clair et de trouver des solutions adéquates à ces soucis.

Au contraire, réfléchissons à l'origine de ceux-ci pour pouvoir mettre tout en oeuvre pour les éliminer.

« Demande et tu recevras »

Une bonne relaxation profonde tout en cherchant les solutions éventuelles et excellent pour apprendre à atténuer soi-même ses angoisses. M.a.k