



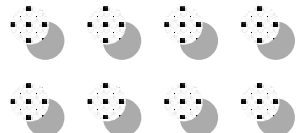
Une journée réussie

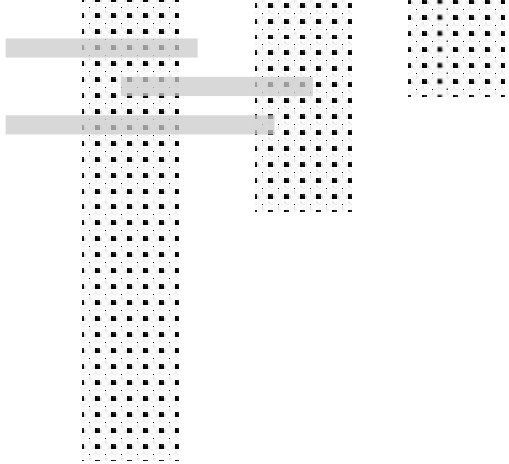
Quand on veut vivre en poésie

Vincent Breton

Pouvoir être à ce que l'on fait

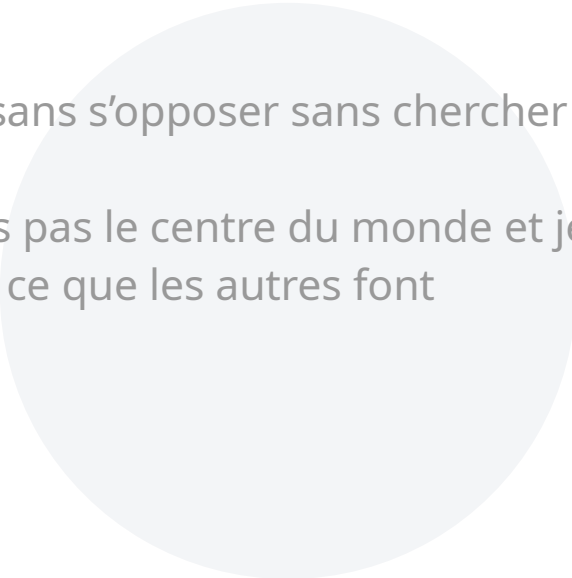
- Vivre dans le « flow »
- Éviter le stress
- Être dans une bonne ergonomie
- Refuser la compétition
- Ne chercher ni à plaire, ni à déplaire (liberté)





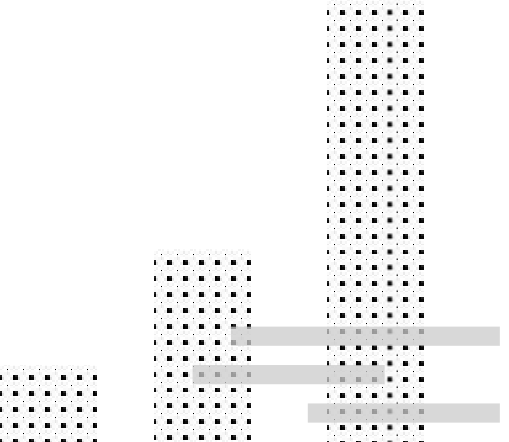
S'accepter

L'assertivité



C'est pouvoir s'affirmer sans s'opposer sans chercher à prendre le pouvoir...

Dédramatiser : je ne suis pas le centre du monde et je ne suis pas responsable de ce que les autres font



01

apprendre

Même une petite chose,
découvrir, explorer, comprendre,
augmenter ma vision, élargir ma
vision...

03

partager

Transmettre, apporter ma
contribution, être en coopération,
proposer.. offrir mes créations

02

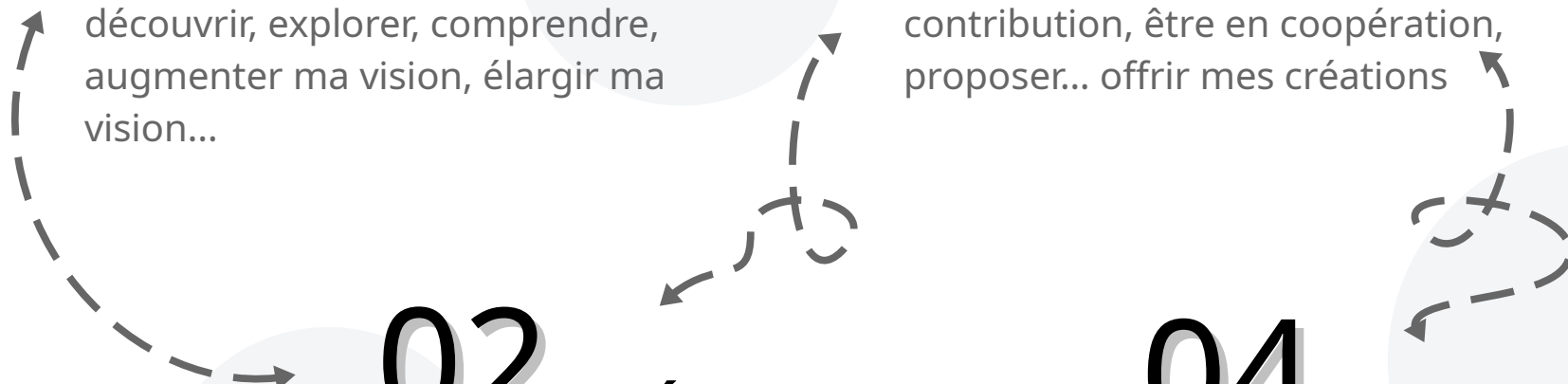
créer

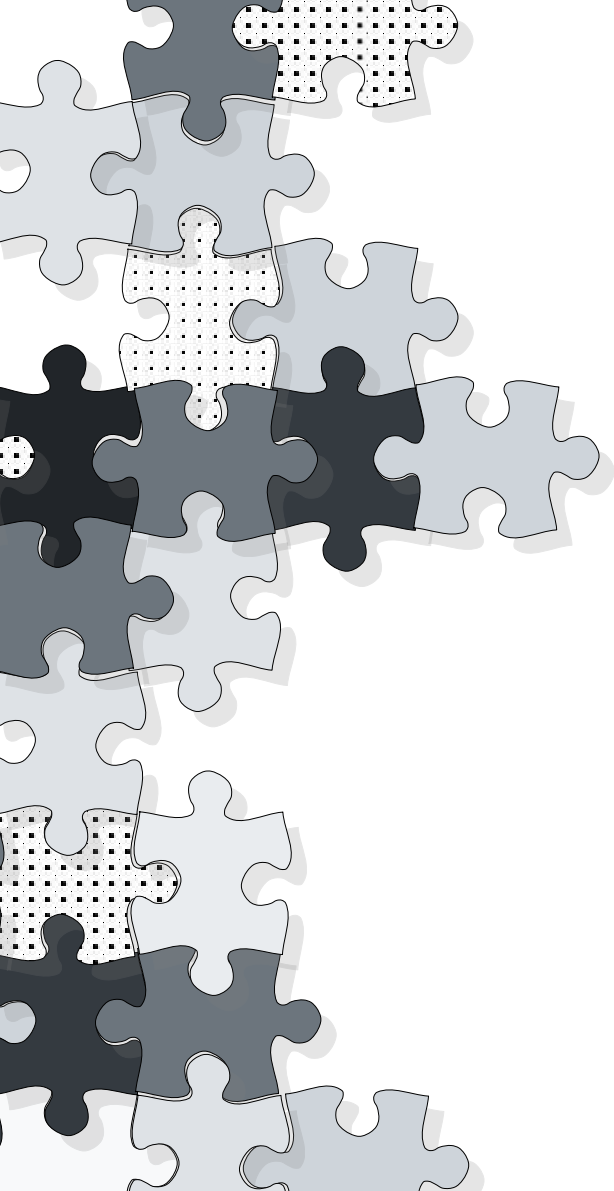
À partir de ce que j'ai appris, pour
m'exprimer, pour traduire mes
émotions, inventer, faire travailler
mon imagination...

04

prendre soin

De moi et d'autrui , écouter mes
besoins (corps et esprit), être
attentif et bienveillant à soi et
aux autres...



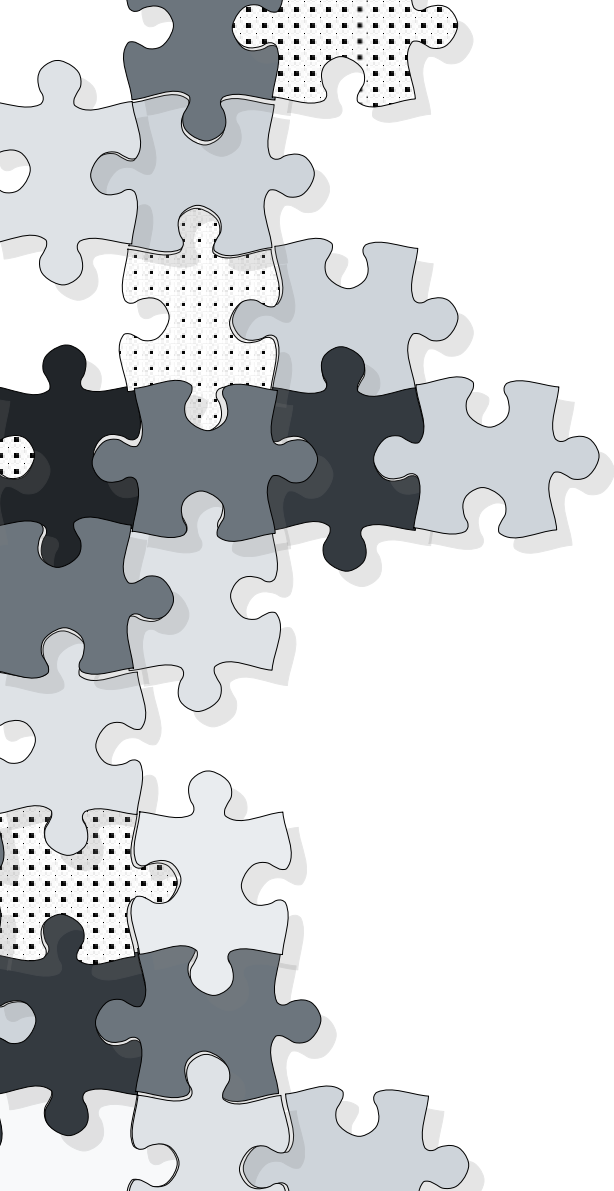


//

Pouvoir être en gratitude,
chercher le bien ou le beau,
accepter aussi la pause,
l'imperfection, la déception...

//





//

Le passé n'est pas une excuse, le
futur pas plus, ce n'est pas la vie
qui a du sens mais moi qui donne
du sens à ce que je vis

//



À bientôt

Sur [VincentBreton.fr](https://vincentbreton.fr)

