

2018 ÊTRE HEUREUX
BIENVEILLANT. À L'ÉCOUTE
PRENDRE LE TEMPS. SE RETROUVER

APPRENDRE. EXPLORER. CRÉER. S'ÉTONNER. DÉCOUVRIR
CROIRE EN LA DOUCEUR, EN SES RÊVES, EN SOI
SAVOURER L'INSTANT PRÉSENT. OUVRIR LES YEUX
OUBLIER LE TÉLÉPHONE, LA TABLETTE, L'ORDINATEUR, LES ÉCRANS

APPRENDRE LE SILENCE

ACCEPTER LA SOLITUDE ET LA LENTEUR RETROUVÉE
S'OFFRIR DES TÊTES À SOI, DES TÊTES À MOTS

S'ANCRER. PRENDRE LE LARGE

AVANCER. S'ÉCORCHER. LEVER LES YEUX. GARDER LA TÊTE HAUTE. GRANDIR
ACCEPTER SES FAILLES, SES TREMBLEMENTS, LES MAINS TENDUES

AIMER, AIMER, AIMER À EN OUBLIER DE DORMIR
À EN FENDRE L'ARMURE

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS ET SES PEURS. SE METTRE À NU
BAISSER LA GARDE. ÉCOUTER SON INTUITION

SE FAIRE CONFIANCE. ALLER DE L'AVANT

AVOIR DES ÉTOILES. DANS LES YEUX, LE VENTRE, LE CŒUR
RÊVER. CRÉER. INSPIRER. ÉTREINDRE

S'ÉVEILLER. S'APPRENDRE. S'ÉQUILIBRER

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT **IMPOSER**
ÉCOUTER ATTENTIVEMENT

OUVRIR LES FENÊTRES. OBSERVER L'HORIZON **SA CHANCE**
DIRE, ÉCRIRE, AFFIRMER SES SENTIMENTS

S'ENTOURER DE BEAUTÉ, DE POÉSIE, DE LIVRES, D'AMOUR

RALENTIR. REVENIR A L'ESSENTIEL