

Qui n'a jamais entendu cette phrase de Socrate « Connais-toi toi-même » ?

Et qui sait répondre à cette question : est-ce que je me connais ? est-ce que je sais qui je suis ?

Cet atelier vous propose de partir, en douceur, à la découverte de vous-mêmes : qu'est-ce qui est important pour moi : mes valeurs, mes besoins ; ai-je l'impression de les vivre dans mon quotidien ? quelles sont mes ressources ? quel est mon potentiel ? est-ce que je connais mes qualités et mes défauts ? et qu'en est-il de mes limites ?

En se connaissant mal, ou peu, il arrive que l'on creuse, inconsciemment, un fossé entre ce que nous pensons être, et ce que nous sommes vraiment... On donne une image, qui n'est pas nous, et nous en ressortons frustrés, parce que personne ne nous comprend. Pas même nous-même... nous ne nous acceptons pas tel que nous sommes, parce que nous ne nous connaissons pas...

Tout cela a des conséquences sur votre capacité à vous affirmer, à prendre les décisions qui sont les bonnes pour vous, à nourrir votre estime de vous-mêmes... parce que vous croyez que vous n'avez aucun talent, vous vous refusez de dessiner ; parce que vous vous croyez timide, vous ne sortez pas quand vous êtes pourtant chaleureusement invité... en vous méconnaissant, en ayant des croyances limitantes à propos de vous-mêmes, il vous arrive d'avoir des comportements de sabotage sans même vous en apercevoir...

Je vous propose donc de partir à la connaissance de vous-mêmes afin de retrouver votre authenticité, votre équilibre intérieur, et d'être plus en harmonie avec vous-mêmes et avec les autres.

8 participants maximum.

merci de venir avec un coussin et une paire de ciseaux :-) On va créer... :-)

plus d'infos?

annefr\_beguin@hotmail.com

0486.52.26.25

coût et inscription: 40 € à verser au numéro de compte BE94 0636 4583 3614 pour confirmer votre participation