



## Les 7 clés de la libération intérieure

Il suffit de peu ou presque rien pour que la belle machine s'enraye !

Stress, perte de la joie de vivre, perte du goût du challenge,

Tout cela provenant de soucis professionnels, familiaux, de problèmes de santé, de difficultés dans le couple, ou d'une association de tous.

Impression que tout s'acharne, que l'on ne va pas s'en sortir.

Prise médicamenteuse, alcool, drogues, suralimentation, et perte du sommeil, , tristesse, colère,



agressivité, solitude, divorce, chômage...

### Se souvenir que :

Ce à quoi l'on résiste persiste .....il y a donc lieu de.....

Ce à quoi l'on fait face s'efface .....il y a donc lieu de.....

Ce qui nous affecte nous infecte .....il y a donc lieu de.....

Ce que l'on réprime s'imprime ..... il y a donc lieu de.....

Ce que l'on visualise se matérialise.....il y a donc lieu d'.....

Ce que l'on fuit vous poursuit .....il y a donc lieu de .....

Ce qui émane de nous, nous revient à tous les coups ...il y a donc lieu de...**Rayonner**

**Dédramatiser**

**Se responsabiliser**

**Lâcher prise**

**S'exprimer**

**Imaginer**

**S'enraciner**

**Rayonner**