

Atelier Communication NEWSLETTER

MARS 2024 n°99



MERCI ...

à Sandrine pour le
partage de ce livre :



Mémo d'un Enfant !

Toi qui m'aimes, ne me gâte pas trop.
Je sais bien que je ne peux obtenir tout ce que je veux,
j'essaie seulement.

N'aies pas peur d'être ferme avec moi.
J'aime mieux quand tu l'es, car je me sens en sécurité.
Ne me laisse pas avoir de mauvaises habitudes.
Si j'en ai, c'est à toi de me les faire perdre pendant
que je suis jeune.

Ne fais pas en sorte que je me sente plus petit
que je ne le suis,
ça me pousse à agir stupidement pour montrer
que je suis grand.

Ne me corrige pas en public, si tu le peux.
Je comprends beaucoup mieux ce que tu me dis
quand tu me parles doucement et dans l'intimité.

Ne me protège pas trop des conséquences
de mes décisions.

Je dois apprendre les leçons de la vie.

N'oublie pas que je ne peux pas m'exprimer
aussi bien que je le voudrais.

C'est pourquoi je ne suis pas toujours très précis.
Ne me repousse pas quand je te pose des questions.
Si tu le fais, je devrai trouver des réponses ailleurs.

Ne me dis pas que tu es infallible.

Je reçois un grand choc quand je découvre
que ce n'est pas vrai.

N'oublie pas que j'aime faire des expériences.
Je ne peux vivre sans elles.

Fais preuve de patience.

Ne te préoccupe pas trop de mes petits malaises,
ils me permettent souvent de recevoir l'attention
dont j'ai besoin.

N'oublie pas que je grandis vite.
C'est difficile de me suivre, mais essaie !

Ton enfant !



UN AUTRE SENS : une maison d'édition.

Je vous invite à aller sur leur site :

<https://unautresens.fr/>. Vous

découvrirez leurs livres pour enfant,
vous écouterez des conférences, des
histoires apportant une vision originale
de la vie pour que chacun se sente
moins seul

Pour prendre soin de soi...

Quand tu te sens stressé, tracassé par quelque chose, tourmenté et même quand tu te sens très bien, tu peux faire ce petit exercice qui ne te prendra pas plus de 10 minutes et t'aidera à être plus présent. Un temps pour toi qui te permettra de déposer ce qui t'encombre.

C'est très simple, tu prends une simple feuille.

Tu vas ensuite écrire tout ce qui te passe par la tête, sans réfléchir à la bonne tournure, si tu as fait des fautes ou pas, si la forme est bonne... Laisse aller ton crayon sur la feuille. L'objectif étant de te libérer de ce qui te submerge pour te sentir plus léger.

Tout cela ne sera plus en toi. Tu libères tes maux par des mots.

Si des émotions ressurgissent, laisse aller, c'est une belle occasion de leur ouvrir la porte et de les faire vivre. Elles prennent vie et se libèrent.



BONNE FETE AUX
GRANDS MERES

A découvrir

Beauty By Lili

INSTITUT ET BABY SPA

Un institut de beauté avec un **Baby Spa** : voilà une belle idée à partager avec son bébé ou un cadeau à offrir

Baby Spa

Hydrothérapie (de 2 à 18 mois)

Massage bébé, enfant

Massage Prénatal



07 64 44 30 10

17 route du dôme 69630 Chaponost

www.beautybylili.fr

@beautybylili_babyspa

Je vous partage
mon kiff du mois :
soirée Candlelight

Musique
et
bougies
pour un pur
moment de
détente

PENSÉE POSITIVE

J'échange
les personnes qui
me font perdre
mon **TEMPS**
contre celles qui
me font perdre
la notion du
TEMPS.



Marie-Laure GODEST

0687863621

godestml@gmail.com

<http://ateliercommunication.e-monsite.com/>