

Le **CORPS**
a besoin de
repos,
l'**ESPRIT** a
besoin de paix
et le **CŒUR** a
besoin de joie.

Marc Aurèle

En te levant le
matin, **rappelle-toi**
combien précieux
est le **privège** de
vivre, de **respirer**,
d'**être heureux**.

Agir
librement
c'est
prendre
possession
de soi

Bergson

La vie
heureuse est
celle qui
s'accorde avec
sa propre
nature.

Sénèque

Ne crains pas la
solitude lorsqu'elle
croise ton chemin.

Elle te donne
l'occasion de
te retrouver
avec toi-même et
de **te fortifier**.

Vous, autant que
n'importe qui dans
cet univers,
méritez
votre amour et
votre affection.

Bouddha

Profite des
rayons du **SOLEIL**
pour **réchauffer**
ton âme
et des gouttes de
PLUIE
pour **purifier**
ton être.

Lyse Tremblay

Rien ni personne
ne peut vous
apporter la paix,
le bonheur, la
sérénité,
à part
vous-même.

Ralph Waldo Emerson

Parfois, tu as
seulement
besoin de
respirer,
de **faire**
confiance
à la vie
et de **lâcher**
prise!