



Pour garder le moral

Citations dynamisantes

MOUNET Sylvie

www.osezvotreussite.com

Table des matières

Vision du monde – Changement	page 3
Sagesse - spiritualité	page 6
Réussir	page 9
Relations aux autres	page 12
Gestion du temps	page 16
Gestion du stress	page 17
Croyances dynamisantes	page 18

Vision du monde – Changement



“Le progrès est impossible sans changements et ceux qui ne peuvent jamais changer d’avis ne peuvent ni changer le monde ni se changer eux-mêmes.” G.B Shaw

“Tous les hommes prennent les limites de leur champ visuel pour les limites du monde.” Schopenhauer

“La vie est dans le mouvement”. Aristote

“C’est au moment où je m’accepte tel que je suis que je deviens capable de changer.” Carl Rogers

“Choisis bien tes mots, car ce sont eux qui créent le monde qui t’entoure.” Pensée Navajos

“La porte du changement ne peut s’ouvrir que de l’intérieur.” Jacques Salomé

“Nous créons notre propre réalité par la manière dont nous choisissons de percevoir le monde extérieur. ” Elliot Perlman

“Le progrès est impossible sans changements et ceux qui ne peuvent jamais changer d’avis ne peuvent ni changer le monde ni se changer eux-mêmes.” G.B Shaw

"Nul ne peut forcer quelqu'un à changer. Chacun d'entre nous garde sa propre porte du changement qui ne s'ouvre que de l'intérieur. Impossible d'ouvrir cette porte par un autre. " Marilyn Ferguson

"Rien n'est permanent sauf le changement. " Héraclite

"Que celui qui veut changer le monde se change d'abord lui-même."
Socrate

"Le plus lourd fardeau, c'est d'exister sans vivre." Victor Hugo

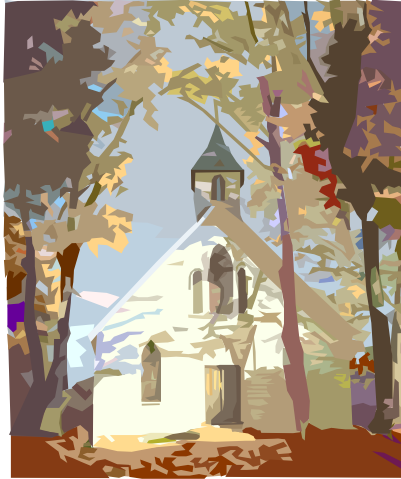
« Aucune autre société que l'humaine n'est capable de prendre un mot, une idée, un phantasme, pour une réalité. " Edgar Morin

"C'est une erreur de croire que nous élaborons des théories sur la base des observations, c'est plutôt la théorie qui détermine ce qu'on peut observer. " A. Einstein

"Les temps sont mauvais, les temps sont difficiles, voilà ce que disent les gens.. Vivons bien et les temps seront bons ! C'est nous qui sommes les temps ! Tels nous sommes, tels sont les temps". Saint Augustin



Sagesse - spiritualité



"Tant qu'on ne s'est pas quitté soi-même, tout est prétexte à attachement." Jean-Yves Leloup

"Seuls les saints savent prier comme les enfants savent dormir. " Olivier Clément

"Toute âme qui s'élève élève le monde. " Gandhi

"La vie est un mystère qu'il faut vivre et non un problème à résoudre".
Gandhi

"En opposant la haine à la haine, on ne fait que la répandre. " Gandhi

"Il est plus facile de se révolter contre la réalité. Il est plus difficile de la vivre. " Anonyme

"Ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui nous inquiètent, mais l'opinion que nous en avons. " Epictète

"Rien en dehors de toi-même ne peut t'apporter la paix". Emerson

"Le monde est davantage menacé par ceux qui tolèrent le mal que par ceux qui s'emploient à le faire. " Einstein

"Jouis des choses de la terre en y renonçant. " Gandhi

"Nulle pierre ne peut être polie sans friction, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuves. " Confucius

"Un homme est riche de tout ce dont il peut se passer. " H.D Thoreau

"Qui préfère la sécurité à la liberté aura vite fait de perdre les deux. " Benjamin Franklin

"Soyez vous-mêmes le changement que vous voulez voir dans le monde. " Gandhi

"L'élément tragique pour l'homme moderne, ce n'est pas qu'il ignore le sens de la vie mais que ça le dérange de moins en moins. " Vaclav Havel

"Si tu te résous toi-même, le problème du monde est résolu. " Henry de Montherlant

"L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité ; seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine ; seul l'amour le peut. " Martin Luther King

"Le sage est celui qui d'abord met ses paroles en pratique et ensuite parle conformément à ses actions. " Confucius

"Toute âme qui s'élève élève le monde". Gandhi

Réussir



"Dans la vie, il n'y a pas de solutions, il y a des forces en marche, il faut les créer et les solutions viennent." A. de Saint-Exupéry

"Quoi que vous pensiez ou croyez pouvoir faire, faites-le. L'action porte en elle la magie, la grâce et le pouvoir." Goethe

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. " Sénèque

"Le succès consiste à aller d'échecs en échecs sans jamais perdre son enthousiasme. " Winston Churchill

"Notre pouvoir ne réside pas dans notre capacité à refaire le monde, mais dans notre habileté à nous recréer nous-mêmes. " Gandhi

"Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire, trouve une excuse. " Proverbe arabe

"Echouer, c'est avoir la possibilité de recommencer de manière plus intelligente. " Henry Ford

"Les idées ne sont pas faites pour être pensées, mais pour être vécues. " André Malraux

"On peut appeler destinée cette puissance intérieure qui finit par trouver passage. " Alain

"Ils peuvent parce qu'ils croient pouvoir. " Virgile

"Tout ce que tu peux faire ou rêves de faire, entreprends-le. L'audace est porteuse de génie, de pouvoir et de magie. " Goethe

"Pour être un champion, vous devez croire en vous-même quand personne d'autre ne le fait. " Sugar Ray Robinson

"Si tu fais ce que tu as toujours fait, tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu. "

"Derrière chaque difficulté, il y a une opportunité. " Albert Einstein

"Ne vous demandez pas ce dont le monde a besoin. Demandez ce qui vous fait vibrer et ensuite allez le conquérir. Parce que, ce dont le monde a besoin, c'est de gens qui vibrent. " Howard Martin

"Celui qui se cherche des limites en trouve sans limites. " Proverbe persan

"Faites ce dont vous avez peur et votre peur mourra. " Ralph Emerson

"Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre. "» Sun Tzu

"Tout le monde savait que ce truc-là était impossible à faire. Jusqu'au jour où quelqu'un est arrivé qui ne le savait pas et qui l'a fait. " Winston Churchill

"La plus grave des erreurs c'est de ne rien faire, sous prétexte qu'on ne peut faire que peu. " Sydney Smith

"Une suite de petites volontés fait un gros résultat. " Charles Baudelaire

"Nos plans échouent parce qu'il leur manque un but. Lorsqu'on ne sait pas vers quel port on navigue, aucun vent n'est le bon." Sénèque

"On peut tout faire, à condition de persévérer assez longtemps." Helen Keller

"Il est dur d'échouer ; mais il est pire de n'avoir jamais tenté de réussir." Franklin Roosevelt

"Les difficultés ne sont pas faites pour abattre mais pour être abattues." Montalembert

"L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. " Jean-Paul Sartre.

"Les obstacles sont ces choses épouvantables que vous pouvez voir quand vous détournez les yeux de vos objectifs."

Relations aux autres



"Si je suis différent de toi, loin de te léser, je t'augmente. " Saint-Exupéry

"Si tu veux faire quelque chose pour quelqu'un, si tu ne le fais pas avec lui, alors tu le fais contre lui. " Proverbe berbère

"Nul ne peut forcer quelqu'un à changer. Chacun d'entre nous garde sa propre porte du changement qui ne s'ouvre que de l'intérieur. Impossible d'ouvrir cette porte par un autre. " Marilyn Ferguson

"Personne ne peut nous blesser sans notre consentement. " Eléonore Roosevelt

"Conduisez-vous envers les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils sont capables d'être. " Goethe

"Vous ne pouvez rien enseigner à un homme, vous ne pouvez que l'aider à le découvrir en lui-même. " Galilée

"Pour faire de grandes choses, il ne faut pas être au-dessus des hommes, il faut être avec eux. " Montesquieu

"Laisser l'autre être l'autre, ne plus l'accabler de désirs ou de conseils, mais écouter l'union et la différence. " Jean-Yves Leloup

"En opposant la haine à la haine, on ne fait que la répandre. " Gandhi

"Hésite longtemps avant de prononcer un reproche ; et ne laisse jamais passer une occasion de dire une bonne parole."

"L'être humain est d'emblée un être de communication, dès sa vie fœtale. La souffrance majeure de l'être humain c'est de ne pas communiquer avec les autres. " Françoise Dolto

"Si tu penses comme moi, tu es mon frère. Si tu ne penses pas comme moi, tu es deux fois mon frère car tu m'ouvres un autre monde. " Hampaté Bâ



"Nous ne sommes pas appelés à nous tolérer les uns les autres mais à nous rencontrer. " Christine Singer

"La réussite d'une vie, c'est ne pas voir dans l'autre un étranger, mais plutôt deviner en lui la vérité qui te manque. " Père Guy Gilbert

"Personne ne peut être blessé sinon par lui-même. " Saint-Jean Chrysostome

"Ouvre-moi ta porte comme de la largeur d'une aiguille et Je t'ouvrirai la mienne comme de la largeur d'un vestibule. " Talmud

"Ce que les autres disent de moi, ne me regarde pas. " Isabelle Nazare

"Que celui qui veut changer le monde se change d'abord lui-même. " Socrate

"Une main ouverte est cachée au creux de tes poings. " Jean-Yves Leloup

"Le premier ennemi à combattre est à l'intérieur de soi. Souvent, c'est le seul. " Christine Orban

"Hésite longtemps avant de prononcer un reproche ; et ne laisse jamais passer une occasion de dire une bonne parole. "

Gestion du temps



" L'homme blanc a une montre, mais il n'a pas le temps. " Proverbe africain

"Qui s'embarrasse à regretter le passé perd le présent et risque l'avenir." Francisco de Quevada

"La vie est trop courte pour qu'on soit pressé. " Thoreau

"La seule chose que l'on puisse décider est quoi faire du temps qui nous est imparti. " Gandalf, in Le Seigneur des anneaux

" Rien d'autre n'a de valeur qu'aujourd'hui. " Goethe

" Il faut te lever chaque matin renseigné sur ce que tu as décidé de faire, si tu veux te coucher content de toi. "

Gestion du stress



" Ma vie a été remplie de terribles malheurs dont la plupart ne se sont jamais produits. " Montaigne

" Y penser sans cesse ne labourera pas le champ. " Proverbe irlandais

Croyances dynamisantes



- Il y a toujours un chemin vers la victoire.
- Quoi qu'il arrive, c'est un avantage pour moi.
- Celui qui veut constamment réussit forcément.
- On devient ce que l'on croit être.
- L'échec n'existe pas. Il n'y a que des résultats sur lesquels je m'appuie pour progresser.
- Il n'est jamais trop tard pour changer.
- C'est le SENS que j'attribue à ce qui vient de m'arriver qui change la donne !
- Chaque action est porteuse d'une nouvelle action et porteuse d'énergie.
- Ce n'est pas ce qu'on sait qui fait la différence. C'est ce que l'on met en pratique.
- Ce ne sont pas les actes de l'autre, ni même nos propres erreurs qui nous font le plus de mal, mais nos réponses à tout cela.
- Tout ce que je conçois dans mes pensées, je peux le réaliser.
- On peut apprendre à tout âge.

Ecrivez ici vos propres croyances dynamisantes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

