



TU ES LA FEMME LA PLUS IMPORTANTE DE TA VIE



Bienvenue

Bonjour, et merci d'avoir accepté ce cadeau.

J'espère qu'il t'offrira un moment pour toi, un moment de calme, de réflexion et peut-être quelques prises de conscience.

Nous passons souvent beaucoup de temps à prendre soin des autres, à répondre à leurs besoins, à être présentes pour notre famille, nos amis ou notre travail. Et, sans nous en rendre compte, nous finissons parfois par nous oublier.

Pourtant, il existe une personne qui mérite toute ton attention. Cette personne, c'est toi. Je t'invite simplement à prendre quelques instants, à respirer doucement et à laisser ces quelques mots faire leur chemin.



Écoute ton cœur

Nous cherchons souvent les réponses à l'extérieur.

Nous demandons des conseils, nous espérons que quelqu'un nous montrera le bon chemin. Pourtant, les plus belles réponses se trouvent bien souvent à l'intérieur de nous.

Prends une grande respiration. Ferme les yeux quelques instants et demande-toi simplement :

- «Comment est-ce que je me sens aujourd'hui ?»
- Puis : «De quoi ai-je vraiment besoin ?»

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Accueille simplement ce qui vient. Plus tu apprendras à écouter ton cœur, plus tu découvriras qu'il sait déjà beaucoup de choses.



Deviens une amie pour toi-même



Imagine qu'une petite fille vienne se réfugier dans
tes bras. Lui dirais-tu qu'elle n'est pas assez bien,
qu'elle devrait toujours faire plus ou qu'elle ne
mérite pas d'être aimée ?

Bien sûr que non. Tu l'encouragerais, tu la
rassurerais et tu lui rappellerais toutes ses qualités.

Alors pourquoi ne pas t'offrir cette même douceur,
à toi l'adulte que tu es devenue, mais aussi à la
petite fille que tu étais et qui est là, en toi, à
attendre ta tendresse et ton attention ?

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as
simplement le droit d'être toi, avec tes forces, tes
doutes, tes rêves et ton histoire.

Souvent, c'est lorsque nous cessons de nous juger
que nous commençons réellement à nous aimer.



Un petit pas chaque jour



Les grands changements ne commencent pas toujours par de grandes décisions. Ils naissent souvent d'un tout petit geste répété avec amour.

Aujourd'hui, choisis simplement un moment pour toi. Une promenade, quelques respirations, une tasse de thé dans le calme, quelques lignes dans un carnet ou quelques minutes de silence. Peu importe.

Chaque fois que tu prends soin de toi, tu rappelles à ton cœur qu'il mérite d'être écouté et que toi, tu es importante.



Un cadeau pour toi



J'aimerais maintenant t'offrir un deuxième cadeau.

J'ai écrit un poème intitulé «Pour me faire aimer».

Il est né de mon chemin de vie, de mes prises de conscience et de tout ce que j'ai compris en apprenant à me choisir.

Peut-être reconnaîtras-tu une partie de ton histoire dans ces quelques lignes.

Je t'invite à le découvrir tranquillement et à laisser les mots résonner en toi.



Ouvre les portes de ton monde intérieur



Si ces quelques lignes ont trouvé un écho dans ton cœur, c'est peut-être qu'une première porte vient de s'ouvrir.

Derrière cette porte se trouvent d'autres découvertes, d'autres prises de conscience et de merveilleuses ressources qui n'attendent qu'à être retrouvées.

C'est ce que je te propose de vivre dans mon atelier «Ouvre les portes de ton monde intérieur».

Pendant cinq semaines, je t'accompagnerai avec douceur et bienveillance afin que tu avances à ton rythme, que tu retrouves confiance en toi et que tu redécouvres toute la richesse qui habite déjà ton cœur.



*Parce que la femme
la plus importante de ta vie...
c'est toi.*

*Avec toute mon affection
et au plaisir de te rencontrer.*

Johanne Constantineau



514-706-1204



constantineau.johanne@gmail.com



<https://johanneconstantineau.com>

