

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

« Répétez-vous chaque jour :  
j'aime, je peux, je le mérite et je  
me l'autorise »

« N'écoutes pas ceux qui te  
disent que tu n'y arriveras  
pas, ils ont souvent peur que  
tu fasses mieux qu'eux »

Parfaite!  
AVEC PLEINS  
de  
jolies  
DÉFAUTS ...

« Il faut souffrir pour être belle! A  
2 lettres près ça aurait pu être le  
plus beau conseil à donner à une  
femme ! Ne souffrez pas, il suffit  
de sourire pour être belle! »  
Virginie Chanson

« Vous avez infiniment plus  
de valeur que le prix de vos  
vêtements, osez être vous  
pour par-être vous »  
Virginie Chanson

*Vivre, ça n'est pas*  
**ATTENDRE**  
que l'orage passe.  
*Vivre, c'est*  
**APPRENDRE**  
**À DANSER**  
sous la pluie.  
- Sénèque -

« Le bonheur est  
constitué de moment  
anodins dont on oublie  
souvent l'importance »  
Sandra Dulier Auteur

« N'ayez pas peur du changement,  
il mène à un nouveau départ »

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS



« J'enfile un sourire et j'arrive ! »

« Ce que tu as, beaucoup peuvent l'avoir  
mais ce que tu es, personne ne peut l'être. »

« Vous êtes imparfaitement PARFAITES ! »  
Virginie Chanson

« Ne soyez pas au  
service de la mode,  
mettez la mode à  
votre service »  
Virginie Chanson

« La patience est d'accepter calmement  
que les choses arrivent dans un ordre  
différent de celui qu'on espérait »

« Le plus beau maquillage qu'une  
femme peut avoir est son sourire »

« Si tu essaies, tu as une chance de perdre.  
Si tu n'essaies pas, tu as déjà perdu. »



## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

« Rappelle toi: l'unique personne qui  
t'accompagne toute ta vie c'est toi-même ! »  
Pablo Picasso

« Si on respecte toutes les règles, on gâche tout le plaisir »  
Katharine Hepburn

*La Vie  
est un mystère  
qu'il faut vivre,  
et non un problème  
à résoudre.*  
Gandhi

« Tu es l'architecte de ta vie »



« Je ne pers JAMAIS, soit  
je gagne, soit j'apprends »  
Nelson Mandela

« Tourne toi  
vers le soleil et  
l'ombre sera  
derrière toi ! »  
Proverbe Maori

« C'est VOTRE route, et seulement la vôtre. D'autres  
peuvent s'y joindre et marcher avec vous, mais  
personne ne peut marcher pour vous »

« Le bonheur n'est pas d'avoir tout ce que l'on désire, mais d'apprécier ce que l'on a »

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

TES RÊVES te demandent de RISQUER, de délaisser le confort, d'EXISTER dans le monde, d'Être DIFFÉRENT, de DÉRANGER, et de CROIRE EN TOI.

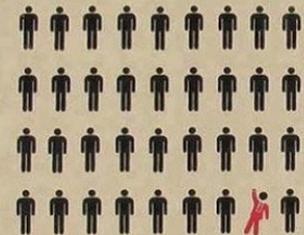
[mclugen.com/blog](http://mclugen.com/blog)  
[lavieestfacile.com](http://lavieestfacile.com)

« Si tu doutes de tes pouvoirs, tu donnes des pouvoirs à tes doutes »  
Claude d'Astous

« Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours. Non par sa force mais par sa persévérance. »  
Confucius

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en VOUS et ils se réaliseront sûrement! »  
Martin Luther King

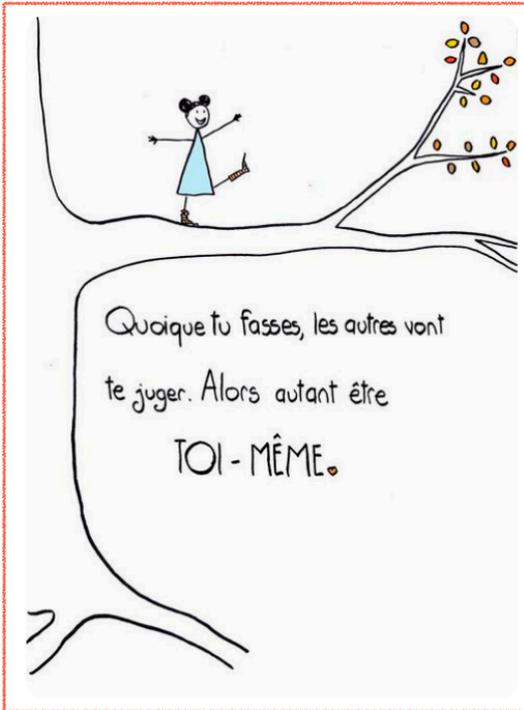
« Certaines personnes placeront toujours des pierres sur ton chemin. C'est à toi de décider ce que tu en feras. Construire un pont ou un mur. »



Be Yourself.

« N'attends pas l'instant parfait. Saisis l'instant et rends le PARFAIT »

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS



« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. »  
Boudha

« l'égo dit : Quand tout sera en place je trouverais la paix. L'âme dit: Trouve la paix, et tout se mettra en place. »

« On ne peut pas changer les gens. On peut juste leur montrer un chemin puis leur donner envie de l'emprunter. »  
Laurent Gounelle

C'EST EN SE  
plantant  
QUE L'ON PEUT  
POUSSER



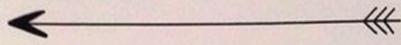
« Le bonheur c'est simple mais c'est pas facile... A reconnaître c'est simple mais à cultiver dans sa vie c'est un choix de chaque instant »  
Mathieu Riquier

« Demain je me lève de BONHEUR »

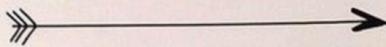
## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

« N'ayez jamais honte de qui vous êtes. Vous avez le droit de ressentir n'importe quelle émotion et d'emprunter n'importe quel chemin si celui-ci vous rend heureux. »

Si tu veux être triste,  
vis dans le **PASSÉ**.



Si tu veux être inquiet,  
vis dans le **FUTUR**.



Si tu veux être en Paix,  
vis dans le **PRÉSENT**.



« Trouve un endroit à l'intérieur de toi où il y a de la joie et utilise cette joie afin de brûler ta douleur. »

« Les gens sont comme des livres... Les uns trompent par leur couverture, les autres surprennent par leur contenu ! »

« Vous aimer, c'est savoir entrer dans votre jardin pour y enlever les ronces et y faire pousser des fleurs »

« C'est le fait de rester simple et vous-même qui vous rendra exceptionnelle »

« Soyez le changement que vous voulez voir en ce monde »  
Gandhi

« Il est difficile d'être heureux si tu refuses de laisser aller toutes les choses qui te rendent triste. »

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

« Votre passé est juste une histoire. Quand vous réalisez cela, il n'a plus de pouvoir sur vous »

« Parfois votre joie peut-être la source de votre sourire, mais parfois, votre sourire peut être la source de votre joie. » Thich Nhat Hanh

« Le bonheur commence quand on ne demande plus aux autres de nous rendre heureux. »

« Oser c'est perdre pied momentanément. Ne pas oser, c'est se perdre soi-même. »  
Kierkegaard

« Il ne faut pas seulement tourner la page, il faut parfois savoir changer de livre. »

« Soyez vous-même, le monde s'adaptera »  
Confidentielles

« Exister, c'est oser se jeter dans le monde »  
Simone de Beauvoir

Avant de Parler  
PENSE

P = est-ce PosiTIF ?

E = est-ce ExACT ?

N = est-ce NéCESSAIRE ?

S = est-ce SAGE ?

E = est-ce ENRICHISSANT ?

« Le seul mur qui vous empêche d'avancer est celui que vous créez avec vos pensées. »  
Nicolas Bordeleau

« Ils se moquent de moi car je suis différent, je me moque d'eux car ils sont tous identiques »  
Kurt Cobain

« A force de vouloir rentrer dans le moule, on fini par ressembler à une tarte »

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

#

*Se convaincre que tu en  
es capable*

C'EST DÉJÀ LA MOITIÉ DU CHEMIN.

Lotus &  
L'ESPRIT COULEUR

« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je  
choisis de devenir » Carl Gustav Jung

« Les  
gagnants  
trouvent des  
moyens, les  
perdants des  
excuses »  
F.D Roosevelt

« Restez  
authentique,  
n'essayez pas  
d'être quelqu'un  
d'autre que vous-  
même. Vous êtes  
superbe »

« Quand on aime une personne on l'accepte dans sa  
globalité, on n'aime pas seulement les côtés les plus  
faciles à aimer. Pour vous et votre corps c'est pareil !  
Aimez-vous pleinement » Virginie Chanson

« Faites de vous une priorité »  
Franck Nicolas

« Vous ne pouvez pas plaire à  
tout le monde et ne ferez jamais  
l'unanimité alors commencez  
par vous plaire à vous-même »  
Virginie Chanson

« La beauté commence au moment où  
vous décidez d'être vous-même ! »  
Coco Chanel

the secret  
ingredient  
is always  
love



## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

« On joue à s'oublier en sachant que c'est pas vrai ! »

« Portez des vêtements qui vous portent en retour »  
Virginie Chanson

« Peu importe la taille de votre prochain pas, ce qui importe, c'est de faire un pas en avant »

« Ne cesse jamais d'espérer. L'espoir ne réglera pas tes problèmes mais il te permettra d'avancer. »

Tâches de la Semaine

- Sourire
- Etre heureux
- Respirer le bonheur
- Joie de vivre
- Positivité
- Donner
- Ne pas juger
- Respecter

Bonne Semaine !

« Pendant des années j'ai attendu que ma vie change, mais maintenant je sais que c'était elle qui attendait que moi je change. » Fabio Volo

« N'ayez pas peur du changement, il mène à un nouveau départ »

« Tu sais que tu es sur le bon chemin lorsque regarder derrière ne t'intéresse plus »

« Accepter ce n'est pas se résigner, mais rien ne vous fera perdre plus d'énergie que de résister face à une situation que vous ne pouvez pas changer »  
Dalai Lama

« Tu ne peux pas changer ce que les gens pensent de toi, donc n'essaye même pas. Vis juste ta vie et sois HEUREUSE ! »

« Cendrillon est la preuve qu'une paire de chaussures peut changer une vie »

## COMPILATION INSPIRANTE PENSEES & CITATIONS

« Beaucoup de chemins mènent à la réussite mais un seul mène inmanquablement à l'échec, celui qui consiste à vouloir plaire au monde. »  
Benjamin Franklin

« J'accepte la grande aventure d'être moi »  
Simone de Beauvoir

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière. »  
Abbé Pierre

« - Tu as changé !  
- Non, en fait je pense que le terme correct est :  
« J'ai cessé de faire ce qui te plaît »



Accepte ce qui est  
laisse aller  
ce qui était  
et aie confiance en  
ce qui sera.  
~Bouddha~

« Soyez-vous même, tous les autres sont déjà pris »  
Oscar Wilde

« L'homme ne peut découvrir de nouveaux océans, tant qu'il n'a pas le courage de perdre de vue la côte. » André Gide

« Parle-toi comme si tu parlais à la personne que tu aimes le plus au monde »

« Une belle femme est faite de respect et d'éducation, non de fond de teint et de talons »

« Le yeux sont le reflet de votre âme. Vous pouvez maquiller vos yeux mais pas votre regard »  
Virginie chanson

« Mangez des paillettes tous les matins et brillez toute la journée »