



## ÊTRE SON MEILLEUR AMI

---

Savez vous que la seule personne avec qui vous êtes certain de passer le reste de votre vie. C'est VOUS?

Dans les tourbillons de « il faut », « c'est de ma faute », « je n'y arriverai pas », vous découvrez un jour que vous êtes emprisonné dans des comportements stéréotypés comme dans une vieille veste rétrécie.

La respiration devient difficile.

Il n'est plus question de profiter de la vie tellement vous vous sentez serré et à l'étroit.

Il doit pourtant y avoir des moyens de vivre autrement.

Et là, en ouvrant les yeux, vous vous apercevez que vous n'êtes pas seul...

Il existe tout un monde qui comme vous cherche... le mieux être, l'oxygène pour enfin vivre sa vie et ne plus la subir.



Mais comment faire ?

Il suffit quelques fois d'une rencontre, d'un livre, d'une conférence ... pour en prendre conscience ... Et vous apprenez que les ressources sont en vous. Seulement, pour changer des choses dans votre vie ... Allez-vous décider de nouveaux comportements? Sortir du carcan des messages contraignants de votre enfance ? Vous donner des droits, des permissions? Choisir dans chaque relation, dans chaque événement ce qui est bon pour VOUS?

Maintenant c'est à vous, agissez et vous verrez ...

**le Jeu en vaut la chandelle !**



**Corinne Cygler**

Tél : 04 42 51 47 20 / 06 60 87 72 24

[corinnecygler@yahoo.fr](mailto:corinnecygler@yahoo.fr)

Act'com/ Formation et Communication

Parc de l'Hippodrome - Bâtiment H - 65, rue de l'hippodrome -  
13090 Aix en Provence