

Un peu de psychologie

## POURQUOI FAUT-IL PENSER À SOI AVANT DE PENSER AUX AUTRES?

Penser à soi ne signifie pas être égoïste mais il s'agit d'un processus plus profond, qui impactera votre relation à vous-même et en conséquence aux autres. C'est avant tout une quête vers un bien-être interne, un soulagement de certaines tensions qui vous permettra de transmettre une énergie positive à la personne aidée.

Penser à soi, c'est d'abord s'écouter, se connaître, évaluer ses besoins, ses conflits, et les résoudre. C'est se reconnecter à soi pour mieux comprendre ses envies, ses ambitions, ses peurs, ses limites et les appliquer au quotidien dans ses choix et ses actions.

Penser à soi ouvre à dégager une autre prestance, une nouvelle attitude et une nouvelle énergie, c'est réactiver les forces positives qui sont en nous afin d'être acteur de sa vie.

Julie Douillet

Art-thérapeute certifiée d'Etat

<https://www.arttherapiejuliedouillet.com/>

