

EN 2021, SI ON OSAIT ?

LA LETTRE DE CATHERINE - WWW.AIR-RH.FR

ETRE CE QUE L'ON PEUT DEVENIR

Essayons la grande aventure du développement personnel et osons des comportements que nous n'avons pas habituellement...On pourrait être surpris de tout ce que nous avons en nous comme ressources...



JE VOIS LE VERRE À MOITIÉ PLEIN

parce qu'il y a toujours 2 façons de voir les choses....



PROFITER DES BONS MOMENTS

Parce que justement rien ne dure et qu'eux aussi passeront !

RIEN NE DURE

Garder en tête cette grande vérité quand les choses ne vont pas bien...Rien ne dure et cela passera !

DE LA TÊTE AU PIED

Se souvenir que l'on est pas seulement un esprit et réhabiter notre corps par quelques minutes de marche par jour ou autres pratiques corporelles...en pleine conscience !



STOP NUMÉRIQUE !

Prendre de la distance par rapport à nos outils numériques et redécouvrir le silence...et les livres !



FAIRE UN PEU DE TRI

Dans ce qui nous est indispensable et superflu...choses, vêtements mais aussi paroles, comportements...Se sentir un peu plus léger et revenir à l'essentiel

OSER LA CONFIANCE

Oser la confiance envers l'autre, collègue, compagnon, enfants et voir sa différence comme une complémentarité et non comme une tension