

Philippe Korn



Guide rapide des petites
pensées à emporter

Mieux-Être.coach

Guide rapide des
petites pensées à emporter



Edition 2021 rectifiée et augmentée

Philippe Korn

© Philippe Korn 2021
Tous droits réservés

Pour Michèle.
La page 132 t'est dédiée.

Du même auteur :

Guide rapide de confiance en soi

Guide rapide d'auto-hypnose

Guide rapide anti-stress

Remerciements :

Grand merci à Elisa Chaillou
pour avoir trouvé le temps de me relire.

Merci, bien sûr, à vous qui me lisez.

Et une pensée pour Irène Moreno.

Sommaire

Bienvenue

Les petites pensées à emporter

Les auteurs cités

Bienvenue

Bonjour,

Merci d'avoir choisi ce livre.

Chacun de nous a en moyenne 70000 pensées par jour.

Sur ces 70000 pensées, 70% sont des pensées négatives : « c'est chi**t », « j'en ai marre », « elle m'énerve », « je suis à la bourre », « quelle météo de chien », etc.

La vision de ce verre en permanence à moitié vide, nous l'avons héritée de nos ancêtres de la préhistoire, lorsqu'il fallait en permanence s'inquiéter de mille dangers. Toujours s'attendre au pire était alors un gage de survie.

Mais au XXIème siècle, nous passons encore la plupart du temps l'esprit encombré de choses déplaisantes, sans même nous en rendre compte.

*

« Vos pensées deviennent vos mots, vos mots deviennent vos actions, vos actions deviennent vos habitudes, vos habitudes deviennent vos valeurs, vos valeurs deviennent votre destinée. »

-Gandhi-

À chaque période de l'Histoire ou à chaque étape de sa vie, chacun a pris la mesure de ses limites intérieures et a souhaité modifier son esprit, aiguïser son esprit, améliorer son état d'esprit.

Avec l'aide de pensées et de croyances conscientes ou inconscientes, nous savons tous actuellement que de multiples chemins permettent de guider et transformer notre psyché, nos actes et notre perception du monde.

Ces chemins s'appellent méthode Coué, hypnose, PNL, psychanalyse, philosophie, méditation, effet placebo, religions, coaching, mindfulness et bien d'autres encore.

Dans tous les cas, leur but est de modifier notre « programmation » mentale, grâce à des « mises à jour » de notre logiciel intérieur.

Je vous propose ici quelques lignes supplémentaires à y intégrer.

*

Les proverbes, aphorismes et citations collectés et compilés ici ont pour seul but de vous interroger, de vous motiver ou de vous amuser.

Un petit espace vous permet de les annoter, pour y

revenir peut-être plus tard, car si ces mots sont imprimés là pour toujours, nos pensées, elles, changent, évoluent, s'affinent ou disparaissent.

Amour, gratitude, introspection, confiance en soi, motivation, société, amitié, projets, changements, résilience, réussite, joies et peines...

Les idées ne sont pas classées : ouvrez ce livre au hasard et laissez-le vous accompagner durant votre journée.

Je vous souhaite le même plaisir à lire et à emporter ces petites pensées que j'ai eu à les réunir au fil de ces pages.

Philippe Korn

Les petites pensées à emporter

Souvent, les limites qui nous sont imposées dans la vie sont plus mentales que physiques.



Mes notes

Un oiseau perché dans un arbre n'a jamais peur que la branche se casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche, mais dans ses propres ailes.



Mes notes

L'esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le cœur s'enrichit de ce qu'il donne.



Mes notes

Il faut donner sans se souvenir et recevoir sans oublier.

-Brian Tarcy-



Mes notes

La porte du bonheur s'ouvre depuis l'intérieur.



Mes notes

Celui qui attend que tout danger soit écarté pour mettre les voiles ne prendra jamais la mer.

-Thomas Fuller-



Mes notes

Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prédire, mais de le rendre possible.

-Antoine de Saint-Exupéry-



Mes notes

Les limites n'existent nulle part ailleurs que dans notre esprit.



Mes notes

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes.

Le bonheur, plus tu lui cours après et plus il s'enfuit.
C'est lorsque tu lui ouvres les bras qu'il s'invite.

-Alexandra Julien-



Mes notes

Il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va.

-Sénèque-



Mes notes

Un but ne doit pas toujours être atteint, souvent il sert juste à nous donner la direction.



Mes notes

On ne peut jamais prévoir les résultats d'une action.
Mais si vous ne faites rien, il n'y aura jamais de résultat.



Mes notes

On ne sauve pas les gens d'eux-mêmes.
On peut les aimer, les accompagner, les encourager,
les soutenir.
Mais chacun se sauve soi-même.



Mes notes

Je vous ai offert les 30 premières pages de ce livre.

Pour lire la suite :

www.philippekorner.fr/petitespenseesaemporter

ou

Disponible sur
amazon

The Amazon logo, consisting of the word "amazon" in a bold, lowercase, sans-serif font, with a curved orange arrow underneath it that starts under the 'a' and ends under the 'n', pointing to the right.