



10 voleurs d'énergie
selon le
Dalai Lama



*Les énergies sont les clés pour atteindre le succès
et dépasser tous les obstacles qui se présentent sur notre chemin.*

« Laissez partir les personnes qui ne veulent que partager des reproches, des problèmes, des histoires, des désastres, de la peur et qui jugent les autres. Si quelqu'un cherche un endroit pour jeter ses déchets, faites-en sorte que ce ne soit pas votre esprit.»

« Réglez vos dettes à temps. Dans le même temps, faites payer celui qui vous doit quelque chose ou choisissez de l'en affranchir, s'il est impossible de l'y contraindre.»

« Si vous ne tenez pas vos promesses, demandez-vous d'où vient cette réticence. Vous avez toujours le droit de changer d'opinion, de vous excuser, de compenser, de renégocier et d'offrir une autre alternative lorsqu'une promesse n'est pas tenue, même si ce ne doit pas être une habitude. La manière la plus simple de ne pas avoir à tenir quelque chose que vous ne voulez pas faire est de dire NON dès le départ.»

« Évitez autant que possible et délégez les tâches que vous ne voulez pas faire, et dédiez votre temps à faire ce que vous aimez.»

« Donnez-vous le droit de vous reposer si à certains moments vous en avez besoin. Donnez-vous le droit d'agir si vous voulez saisir une opportunité.»

« Jetez, rangez et organisez. Rien ne prend plus d'énergie qu'un espace désordonné et rempli de choses du passé dont désormais vous n'avez plus besoin.»

« Donnez la priorité à votre santé, sans la mécanique de votre corps travaillant au maximum, vous ne pouvez pas faire grand chose. Sachez vous reposer.»

« Affrontez les situations toxiques que vous tolérez, depuis vos problèmes avec un ami ou un membre de votre famille, jusqu'aux comportements négatifs de votre conjoint ou du groupe auquel vous appartenez. Prenez les mesures nécessaires.»

« Acceptez. Ce n'est pas de la résignation, mais rien ne vous fait perdre plus d'énergie que de résister et de combattre une situation que vous ne pouvez pas changer.»

« Pardonnez, laissez s'envoler une situation qui vous fait du mal, vous avez toujours le choix de laisser partir la douleur du souvenir.»