



## 6 choses à changer pour prendre soin de soi



### **Savoir s'écouter au lieu d'écouter ce que les autres disent de moi.**

Il n'y a rien de pire que de soumettre sa vie et votre personnalité à l'approbation constante des autres.

Savoir s'écouter soi-même, c'est une victoire.

**L'approbation des autres est un stimulant dont il est bon quelquefois de se méfier.**

Paul Cézanne, Artiste, Peintre ( 1839 - 1906 )

**Je préfère de loin la virulente critique d'un seul homme d'esprit à l'approbation inconsidérée de la masse.**

Johannes Kepler, Astronome, Scientifique ( 1571 - 1630 )

### **S'éloigner de tout ce qui n'est pas beau, inutile ou pas amusant.**

**Le plaisir est le bien premier. C'est le début de toute préférence et de toute aversion. C'est l'absence de douleur dans le corps et d'inquiétude dans l'âme.**

Épicure, philosophe grec, ( 342 - 270 av. J.-C. )

### **Ne se sacrifier pour rien ni pour personne.**

Les personnes qui optent pour le sacrifice perpétuel, qui assument les dogmes sociaux et qui écartent l'inconnu comme dangereux sont des personnes toujours tristes, aux sourcils froncés et aux langues de vipère.

**Aimer tout et tous, se sacrifier toujours à l'amour, signifie qu'on n'aime personne, qu'on ne vit pas de la vie terrestre.**

Tolstoï, Artiste, écrivain, Romancier ( 1828 - 1910 )

**On peut se sacrifier pour ses propres idées, mais pas pour la folie des autres.**

Stefan Zweig, Artiste, Dramaturge, écrivain, Journaliste ( 1881 - 1942 )

### **En amour, mettre sa fierté de côté, mais jamais sa dignité.**

Il n'y a pas de plus grande blessure que celle qui te fait ressentir le vide de ne jamais rien oser.

**La durée ne fait pas la vie, c'est la dignité qui en fait le prix.**

Victor Cousin, Premiers essais de philosophie ( 1817 )

### **Prendre soin de ceux que nous aimons et qui nous aiment.**

**L'absence ne fait mal que de ceux que l'on aime.**

Pierre Corneille, Artiste, écrivain, Poète ( 1606 - 1684 )

### **Éliminer de sa vie ceux qui nous font du mal intentionnellement.**

**On n'attaque pas seulement pour faire du mal à quelqu'un mais peut-être aussi pour le seul plaisir de prendre conscience de sa force.**

Friedrich Nietzsche, Artiste, écrivain, Philosophe ( 1844 - 1900 )