


*La gratitude libère l'abondance de  
la vie. Elle bonifiera ce que nous  
avons déjà, et même plus...*

*La gratitude donne un sens à  
notre passé, elle apporte la paix  
à notre présent et elle crée  
une vision pour demain.*

Melody Beattie

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Si vous pouvez faire quelque  
chose pour régler vos problèmes,  
inutile de vous inquiéter.*

*Si vous ne pouvez rien y faire,  
il est tout aussi inutile  
de vous inquiéter.*


Dalai-Lama

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Ce qui compte,  
ce n'est pas ce que l'on donne,  
mais l'amour avec lequel  
on donne.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Si haute que soit la montagne,  
on y trouve toujours  
un sentier.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Ne laissez jamais quelqu'un  
venir à vous sans qu'il ne  
vous quitte meilleur et  
plus heureux.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Pour changer les gens,  
il faut les aimer.  
Notre influence ne va pas  
plus loin que notre amour.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)

*La qualité de ma vie est le résultat  
de mon attitude intérieure.*

*C'est en dedans de moi que se trouve  
la cause du dehors!*

*Je demande à être guidé dans le  
Discernement et la Sagesse !*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Aujourd'hui, quel que soit mon problème,  
je le laisserai à Dieu.*

*Une solution se prépare :*

*Je la verrai d'autant plus rapidement  
que je pourrai lâcher prise !*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)





*Choisissez toujours le chemin  
qui semble le meilleur,  
même s'il paraît plus difficile :  
l'habitude le rendra bientôt agréable !*


[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Soyez une bénédiction pour quelqu'un.*


*Votre sourire aimable ou votre  
compliment peut très bien ramener  
une personne des bords du précipice !*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Si nous ne pouvons rien sur  
les événements,  
nous pouvons les modifier par les  
manières dont nous les acceptons !*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Mon subconscient ne connaît  
ni problème, ni obstacle.  
Il connaît seulement le chemin de la  
réponse et m'y conduit maintenant !*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Je me pardonne absolument tout;  
même ce que j'ai fait de plus horrible.*

*Je ne peux progresser et grandir  
que dans le pardon.*

*En me pardonnant,  
je pardonne aux autres,  
et les autres me pardonnent.*

*Barefoot Doctor (La vie que je veux!)*


[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Je suis pur amour en mouvement.  
Où que j'aïlle, les gens ont envie de  
sourire et de rire avec allégresse sans  
même savoir pourquoi. Ma simple  
présence améliore et répare toute  
situation où j'interviens.*


*Barefoot Doctor (La vie que je veux!)*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Mon inconscient est,  
à l'instant même, en train de  
reprogrammer toutes les cellules  
de mon corps pour qu'elles  
soient en parfaite santé.*

*Barefoot Doctor (La vie que je veux!)*




*Je suis entouré de gens qui m'aiment  
profondément et qui se soucient de  
mon bien-être; mon univers est un  
lieu chaleureux et enrichissant, plein  
d'êtres merveilleux comme moi.*

*Barefoot Doctor (La vie que je veux!)*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)






*À chaque respiration,  
je gagne en force, en santé,  
en vitalité, en rayonnement,  
en énergie, en inspiration,  
en gaieté et en beauté,  
et ce à tous les niveaux  
et de toutes les manières.*

*Barefoot Doctor (La vie que je veux)*


[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Je suis toujours au bon endroit,  
au bon moment,  
avec les bonnes personnes,  
à faire la bonne chose,  
avec le bon résultat,  
pour moi et pour les autres.*

*Barefoot Doctor (La vie que je veux)*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Vous êtes nés avec un potentiel.  
Vous êtes nés pour la bonté et la confiance.  
Vous êtes nés avec des idéaux et des rêves.  
Vous êtes nés pour accomplir de grandes choses.  
Vous êtes nés avec des ailes.*

*Vous n'êtes pas faits pour ramper,  
alors ne le faites pas.  
Vous avez des ailes.  
Apprenez à les utiliser et envollez-vous.*


Rumi

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Le courage,  
ce n'est pas de crier haut et fort.  
Il s'agit plutôt de la petite voix  
intérieure qui dit à la fin  
de la journée :  
« Je vais réessayer demain ».*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Je suis chaque nuit la promesse  
d'une nouvelle aurore;*

*chaque matin  
la promesse d'un nouveau jour;*

*chaque jour  
la promesse d'une nouvelle vie.*


[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Vous pouvez soit activer des  
pensées qui vont vous stresser,  
soit activer des pensées qui  
rendront le stress impossible.*

*Wayne Dyer*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Le courage,  
ce n'est pas de crier haut et fort.*

*Il s'agit plutôt de la petite voix  
intérieure qui dit à la fin de la journée :*

*« Je vais réessayer demain ».*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Ce n'est pas ce que vous êtes  
qui vous retient.*

*C'est ce que vous croyez  
ne pas être.*


[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Vous êtes un aimant vivant.*

*Tout ce que vous attirez  
dans votre vie  
est en harmonie avec  
vos pensées dominantes.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Si la vie vous bouscule,  
levez les yeux.*

*Il y a des étoiles  
au-dessus de vous!*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*« Je voudrais » n'a jamais rien fait.*

*« J'essaierai » a fait de grandes choses.*

*« Je veux » a fait des miracles.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Si vous ne trouvez pas la paix*

*à l'intérieur de vous,*

*vous ne la trouverez*


*jamais ailleurs.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Être une  
meilleure personne  
aujourd'hui qu'hier,  
voilà la seule  
compétition valable.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Le bonheur n'est pas une  
récompense mais une  
conséquence.*

*La souffrance n'est pas une  
punition mais un résultat.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)

*En vous levant le matin,  
rappelez-vous combien précieux  
est le privilège de respirer,  
de penser, d'être heureux  
et d'aimer.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Les cadeaux divins  
se cachent parfois  
au cœur même  
de nos ennuis.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)





*Les gens vont oublier  
ce que vous avez dit.*

*Les gens vont oublier  
ce que vous avez fait.*

*Mais jamais ils n'oublieront  
comment ils se sont sentis  
avec vous.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)




*Le sage cherche en lui-même  
la cause de ses problèmes.*

*L'insensé la cherche  
chez les autres.*


[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)






*Surveillez vos pensées,  
Elles deviennent vos paroles.  
Surveillez vos paroles,  
Elles deviennent vos actions.  
Surveillez vos actions,  
Elles deviennent vos habitudes.  
Surveillez vos habitudes,  
Elles deviennent votre personnalité.  
Surveillez votre personnalité,  
Elle devient votre destinée.  
C'est en nous que tout commence...*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Ce qu'il y a derrière nous  
et devant nous  
n'est rien à comparer  
avec ce qu'il y a  
à l'intérieur de nous.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*L'inquiétude est comme  
une chaise berçante.*

*Elle vous donne  
quelque chose à faire  
mais ne vous mène  
nulle part.*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*Apprenez...*

*à regarder sans œillères,  
à écouter sans parti pris,  
à discuter avec raison,  
à toucher avec douceur,  
à sentir avec naturel,  
à goûter avec simplicité,  
et au final,  
à tout partager...*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)