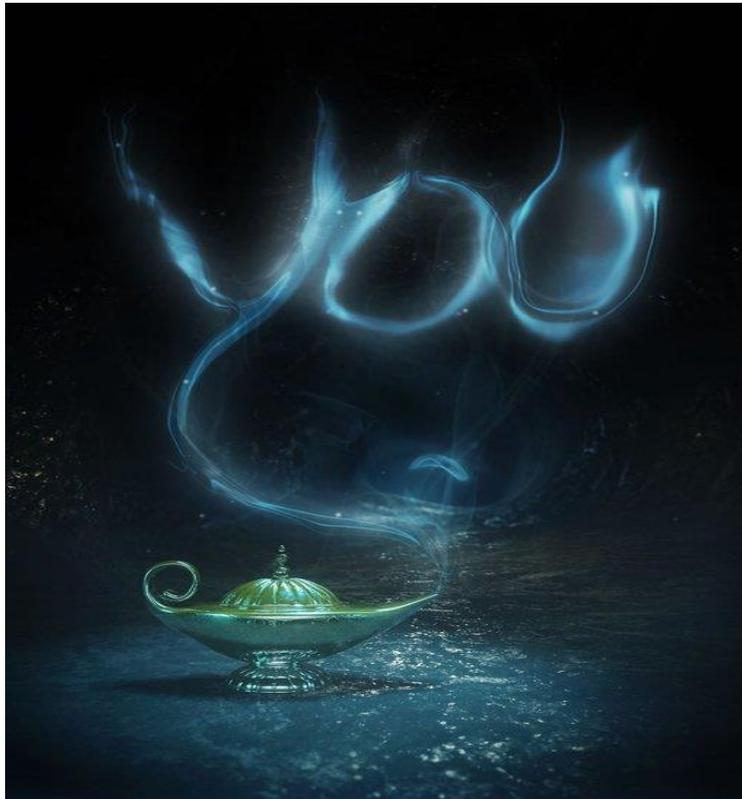


**Je suis le Maître de mon Univers**

**Méthode pour réveiller le  
génie qui sommeille en moi !**



**Guide gratuit offert par Anne MANGON**

# TABLE DES MATIERES

A propos de ce guide.....	3
Licence Creative Commons .....	4
Un petit mot sur l’auteure .....	5
Commençons par le début .....	6
A savoir .....	12
Il est l’heure du réveil de votre génie .....	13
Débout génie !.....	15
Jour 1 .....	16
Jour 2 .....	18
Jour 3 .....	19
Jour 4 .....	20
En attendant la suite .....	21
Merci pour votre attention ☺.....	23

# A PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent apprendre à se gérer émotionnellement et mentalement au quotidien, à celles et ceux qui veulent écouter leur génie intérieur et surtout ... Activer sa libération !

Vous désirez vivre enfin **votre vie** et pas celle que les autres vous dictent, vous voulez **être acteur** au lieu d'être spectateur de votre quotidien, vous avez envie d'apprendre à **choisir votre bonheur** ... Vous êtes sur la bonne voie !

Pas à pas, petit à petit, vous pouvez mettre plus de soleil, de joie, d'émerveillement et de rayonnements positifs dans votre existence car **OUI, le bonheur ça s'apprend et ça se cultive à chaque instant** 😊

Prêt à accorder toute **VOTRE attention** à la personne la plus importante de votre vie ... **VOUS-MEME** !

« Dring dring » ... Allez mon bon génie, debout, il est l'heure de se réveiller !



Excellente lecture et surtout ... Bonne application !



**Anne Mangon**

**Coach en Epanouissement Personnel**

[cotezen.com](http://cotezen.com)



# LICENCE CREATIVE COMMONS

## A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de **\*l'offrir en cadeau\*** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web mais **PAS** à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Commons 3.0 « Paternité - pas d'utilisation commerciale - pas de modifications », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteure Anne Mangon comme l'auteure de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://cotezen.com>.

« Je suis le Maître de mon Univers – Méthode pour réveiller le génie qui sommeille en moi » par Anne Mangon est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons 3.0 « Paternité - pas d'utilisation commerciale - pas de modifications ». Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://cotezen.com/contact>.



Le titulaire des droits, Anne Mangon, autorise l'utilisation de l'œuvre originale à des fins non commerciales mais n'autorise pas la création d'œuvres dérivées

## UN PETIT MOT SUR L'AUTEURE

Bienvenue dans mon monde !

Je m'appelle Anne Mangon.

Je suis enseignante en géographie, chimie et biologie depuis 1994 et coach en Epanouissement Personnel depuis 2009.



Après m'être formée durant des années dans différentes techniques thérapeutiques comme la naturopathie, le coaching, la gestion du mental et des émotions, le décodage psychologique et biologique des maladies, l'hypnose, l'aromathérapie, et bien d'autres, j'ai créé mon entreprise de coaching.

C'est avec un énorme plaisir que je guide de nombreuses personnes dans leur vie et leur quotidien depuis quelques années.

C'est toujours une grande satisfaction pour moi de les voir évoluer et devenir, chaque jour, ce qu'elles sont vraiment au fond d'elle-même. C'est également très gratifiant, pour elles, de libérer leur plein potentiel et de se sentir merveilleusement bien dans leur vie, épanouies, en accord avec elles-mêmes.

Guider les autres, les aider à se sentir mieux, à vivre mieux, à déployer leur potentiel maximum, à croire en eux, les voir s'épanouir et prendre à coeur leur bien-être est un véritable bonheur à chaque fois.

J'ai donc décidé d'élargir mon horizon et de rendre mon coaching et ma guidance accessible au plus grand nombre ... Pour mon plus grand plaisir et je l'espère ... Le vôtre aussi ! ☺

Si vous lisez ce guide c'est que vous aussi vous souhaitez investir dans votre propre personne, développer votre bien-être et cultiver votre bonheur.

Alors pas de perte de temps ... Passez vite à la page suivante ☺

N.B. : En savoir plus sur moi ? ... <http://cotezen.com/a-propos/qui-suis-je/>

# COMMENÇONS PAR LE DÉBUT

## Le calendrier cosmique de Carl Sagan :

Carl Sagan, scientifique et astronome américain du 20<sup>ème</sup> siècle, a établi un calendrier un peu particulier.

Il ramène, sur un laps de temps d'une année, l'histoire entière de l'Univers, du Big Bang (sa naissance) à aujourd'hui.

Il place la naissance de l'Univers à la première seconde le 1<sup>er</sup> janvier de son année et le temps présent à minuit le 31 décembre.

Un voyage dans le temps vous tente ? ... C'est parti !

Voici quelques événements replacés dans ce calendrier :

1 <sup>er</sup> Janvier	Naissance de l'Univers lors du Big Bang
1 <sup>er</sup> Mai	Formation de la Voie Lactée
9 Septembre	Formation de notre système solaire
14 Septembre	Formation de notre Terre
25 Septembre	Apparition de la vie sur Terre
2 Octobre	Formation des plus vieilles roches connues sur Terre
1 <sup>er</sup> Décembre	Apparition de l'atmosphère terrestre dotée de dioxygène
17 Décembre	Premiers invertébrés
19 Décembre	Premiers vertébrés
20 Décembre	Premières plantes sur la terre ferme
23 Décembre	Premiers arbres et reptiles
25 Décembre	Apparition des dinosaures
26 Décembre	Premiers mammifères
27 Décembre	Premiers oiseaux
30 Décembre	Disparition des dinosaures

Et nous arrivons déjà au 31 décembre ...

12h00	Apparition des cétacés et des primates
18h00	Apparition des mammifères géants
21h00	Apparition de l'Australopithèque
23h50	Domestication du feu
23h56	Apparition de l'Homo Sapiens ... Tiens nous voilà enfin !!
23h58	Apparition de l'Homme de Cro-Magnon et peuplement des Amériques

Le 31 décembre à 23h59 et ...

35 secondes	Invention de l'agriculture
51 secondes	Invention de l'alphabet
58 secondes	Les Croisades
59 secondes	La Renaissance

Le 31 décembre à MINUIT ... Bonne année !!!! 😊... Plus sérieusement ... Nous voilà aujourd'hui, à l'instant présent.

Avez-vous remarqué que l'être humain, « Homo Sapiens » comme les scientifiques le nomment, n'est apparu que le 31 décembre à 23h56 !!!

Il nous en a fallu du temps !!!

Nous ne sommes ici que depuis très peu de temps ... A peine 4 minutes, comparé à tout cet Univers qui existe depuis « presque un an », c'est vraiment relativement peu !

Un petit tour dans l'espace :

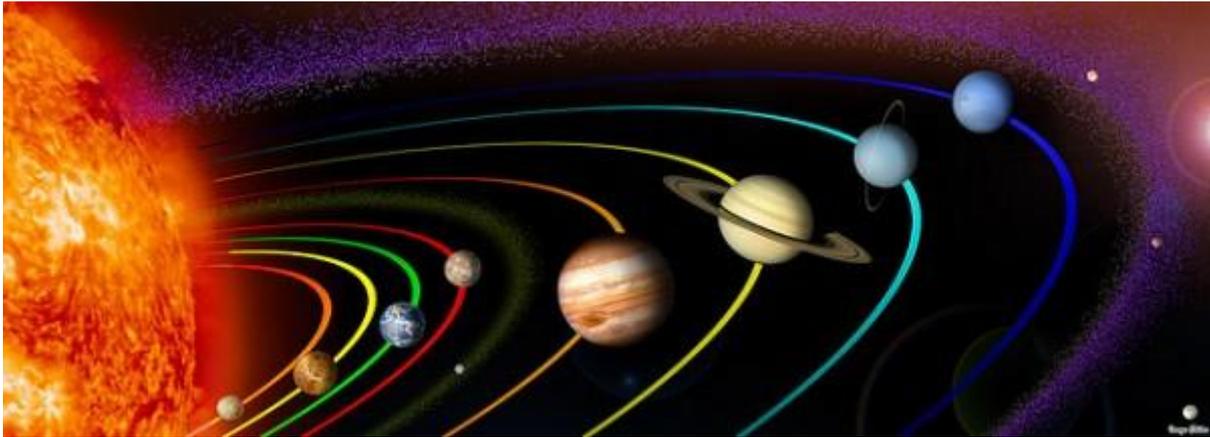
L'Univers ... Ensemble de tout ce qui existe ... Il est composé de plusieurs centaines de milliards de galaxies.

Parmi ces centaines de milliards de galaxies se trouve la nôtre : la Voie Lactée.

Elle est composée de gaz, de poussières et de centaines de milliards d'étoiles.

Vous voyez ce minuscule point au bout de la flèche sur la photo ci-contre ... C'est notre système solaire.





Parmi les centaines de milliards d'étoiles de la Voie Lactée se trouve notre étoile, le Soleil, et tout le système qui va avec : ses huit planètes, ses satellites, ses comètes, ses astéroïdes, ses poussières et gaz divers, etc.

Ouhhhh ça en fait du monde !

Rapprochons-nous encore ... Voici notre belle planète ...



Et vous me direz-vous, où êtes-vous dans toute cette immensité ????

Vous êtes ce minuscule grain d'énergie présent quelque part sur ce magnifique astre bleu ☺

Une étape importante :

Mais Anne, où veux-tu en venir avec ton calendrier et ton voyage dans l'espace ?

Avez-vous conscience que vous êtes un minuscule grain d'énergie apparu depuis très peu de temps dans cet immense Univers présent depuis des milliards d'années ?

L'être humain a tendance à tout ramener à lui et à oublier le gigantisme de ce qui l'entoure. Il est toujours pressé et il oublie le fait qu'il « habite » ici depuis à peine « quelques minutes ».

Vous n'avez donc pas besoin de porter tout votre monde sur vos épaules. Vous avez tout le temps devant vous pour modifier toutes les choses qui vous semblent importantes et que vous avez envie de changer, pour apprendre et évoluer vers la personne que vous voulez être et que vous êtes déjà au fond de vous, enfoui sous toutes sortes de couches de protection.

# **Vous êtes le Maître de votre propre Monde !!!**

Vous êtes le seul à ressentir ce que vous ressentez face à telle ou telle situation, vous êtes le seul à pouvoir gérer vos réactions face à ces ressentis et

**vous êtes le seul à VIVRE ce que vous VIVEZ !**

Personne ne ressent à votre place, personne ne vous gère à votre place et surtout ... Personne ne vit votre vie à votre place.



Quand vous vous sentez accablé, que votre journée s'est mal passée au travail, que vous vous êtes disputé avec votre conjoint, que vos enfants sont infernaux, que le chien vient de salir la maison alors que vous venez à peine d'avoir fini de la nettoyer, que votre voyage tourne court parce que votre voiture vient de tomber en panne, que vous vous levez avec le cafard et l'envie d'envoyer tout balader, etc.

Première chose à faire dans tous ces cas d' « urgence quotidienne », prenez un court temps d'arrêt, asseyez-vous quelques minutes et ...

# RELATIVISEZ

Rien n'est fixe dans cet Univers, tout peut se changer, se transformer.

Rappelez-vous que le temps et l'espace qui créent votre monde quotidien sont bien plus vastes que les limites que vous leur imposez par votre esprit.

Repensez aux quelques pages que vous venez de lire.

Reprenez ensuite le « contrôle » de votre Monde ... Vous en êtes le seul Maître à bord ... Si si, **vous seul êtes le Maître ! VOS SOUHAITS SONT DES ORDRES !**

Votre génie intérieur n'a pas d'autres possibilités que de les exécuter ! 😊

Alors je vous entends déjà me dire : « Ok Anne, c'est bien sympa ton trip mais ... Comment faire ????? ».

Et je vous répondrais : « Rien de plus simple ... Lisez la suite de ce guide, et appliquer les petits exercices pas à pas et toujours dans la bonne humeur 😊 ».

# A SAVOIR

Lorsqu'une difficulté arrive dans votre vie ou quand vous faites face à des choses qui ne vous plaisent personnellement pas, vous avez deux choix à votre portée :

1) râler, critiquer, exploser, penser que l'herbe est plus verte ailleurs, ... bref ... continuer à vivre dans l'inconfort de la situation le reste de votre vie

2) agir

Un petit exemple : Imaginez que vous êtes en total désaccord avec votre voisin. Vous vous disputez avec depuis des années. Vous êtes complètement exaspéré et vous n'en pouvez plus. Vous avez certainement déjà pensé à plusieurs reprises quelque chose du genre : « Il m'énerve tellement que je pourrais le massacrer ! Au moins, je serais tranquille après ! ». Heureusement pour votre voisin, et pour vous aussi d'ailleurs, vous n'êtes jamais passé à l'acte et ne lui avez jamais fracassé la tête !

Comme l'exemple ci-dessus vous le montre, vous pouvez penser pendant 100 ans à ce que vous pourriez faire, ou ne pas faire, rien ne bougera ni ne changera !

**La seule façon de voir un changement se produire est d'AGIR.**

Si vous vous dites, je pense que je vais essayer les exercices de ce livre pour apprendre à me gérer émotionnellement et mentalement au quotidien ...

**STOP !!** Refermez tout de suite ce guide, ne perdez pas votre temps et passer à autre chose.

Si par contre vous vous dites, chaque jour je pratique les exercices recommandés dans ce livre, je constate les changements qui surviennent en moi et je les inscris dans mon cahier d'évolution ... Tournez vite la page ! 😊

# IL EST L'HEURE DU REVEIL DE VOTRE GENIE

Comme vous le savez maintenant, votre Monde est bien plus vaste et plus grand que vous ne l'aviez pensé jusqu'ici. En étant le Maître de votre Monde, vous avez la capacité de le modifier, et de faire déborder ces modifications sur votre entourage et l'Univers tout entier.

Pour effectuer toutes vos modifications, vous avez tout le temps nécessaire devant vous. L'**important** est de commencer **ici et maintenant** et **d'avancer vers votre but petit à petit**. Il n'est pas nécessaire chambouler tout votre monde en une seule fois pour vous sentir mieux. Au contraire, cela vous ferait sans doute vous sentir beaucoup plus mal ! Comme dit l'expression : « Rome ne s'est pas faite en un jour ! » ... Vous avez des habitudes ancrées parfois depuis des années, laissez-vous donc le temps du changement, soyez indulgent avec vous-même. Rappelez-vous que vous êtes le seul Maître à bord et que vous seul pouvez ressentir à quel rythme un changement est bon pour vous. Rappelez-vous aussi que vous l'avez déjà fait : vous avez appris à aller à vélo, à nager, à conduire une voiture, etc ... Vous avez vu qu'au début vous aviez parfois un peu difficile et que par la suite tout se fait automatiquement, ce sera pareil ici.

Les exercices que je vais vous proposer sont du style « effet boule de neige ». Vous savez bien, on démarre avec une boule de la taille d'un tout petit caillou pour finir, à force de la rouler dans la neige et de superposer des couches au fil du temps, avec une énorme masse qui va nous permettre de créer le plus joli bonhomme de neige à nos yeux 😊.

C'est en assemblant de petites choses faciles et anodines que vous allez apprendre à gérer vos émotions et votre mental. Un petit exercice à la fois, répété chaque jour, va vous permettre, dans quelques jours, semaines, mois, de **façonner votre Monde comme vous le voulez**.

Le changement prend du temps, voici quelques repères :

- 10 jours sans oublier de faire l'exercice est le premier cap à passer. Si vous oubliez un jour votre exercice, on recommence à zéro. Cela va renforcer votre volonté à réussir ce petit changement.
- 21 jours minimum : cela correspond au temps dont on a besoin pour faire disparaître une vieille image mentale et en créer une nouvelle.
- 66 jours est la moyenne observée pour un changement d'habitude, à condition que ce changement soit simple à effectuer et qu'il ne vous emmène pas trop loin de votre zone de confort

Voilà la raison pour laquelle je vous engage à vous laisser du temps, plus de temps, et pratiquer, répéter votre action tant que vous sentez qu'elle n'est pas totalement intégrée en vous. La répétition va vous permettre de créer un automatisme et cet automatisme vous créera une habitude qui deviendra inconsciente.

Je vous encourage fortement à vous féliciter et vous récompenser après chaque étape franchie (10 jours, 21 jours et 66 jours) ... Comment ? C'est simple, vous choisissez votre récompense ... Donc **faites-vous PLAISIR !**

Quelques exemples : savourer une bonne part de tarte aux pommes, aller faire un tour dans la nature, s'offrir un joli bijou, s'asseoir au soleil et profiter de sa chaleur pendant une demi-heure, réserver un massage corporel, lire un excellent livre, partager un repas avec des amis, prendre un bon bain dans une baignoire remplie de mousse et bordée de bougies odorantes, etc ... Tout ce que vous voulez, votre imagination est votre seule limite, l'important est de **vous faire plaisir** !! ... N'oubliez pas VOTRE SOUHAIT EST MON ORDRE, votre génie n'a pas d'autre choix et sera des plus heureux de recevoir sa récompense 😊

Ca commence ici et maintenant, il est l'heure de l'action ! On se lance ?

# DEBOUT GENIE !

Voici le premier exercice pour réveiller ce flémard de génie qui dort en vous !

Il va vous permettre de prendre conscience de vos forces intérieures, d'apprendre à les gérer et à les développer.

Ce premier exercice va être réalisé sur plusieurs jours.

## EXERCICE 1 : A la découverte de mes qualités.

J'en vois déjà certains venir ... « Oui mais Anne, je n'ai pas de qualités ! », « Mes qualités !!! Ouffff, il faut vraiment que j'en trouve ? Et plusieurs en plus !!! », « Bon ok, j'abandonne... » ... **STOP !**

Je sais qu'identifier ses qualités est un exercice qui peut générer un certain malaise chez certains ou qui peut faire peur car il est difficile de se mettre en valeur, notamment si on manque de confiance en soi.

N'oubliez pas que vous faites ces exercices pour vous. Vous n'êtes pas obligés d'en parler à quiconque et personne ne vous jugera.

Vous avez des qualités ... Votre génie intérieur les connaît ... Ecoutez-le !

Soyez simplement sincère et honnête avec vous-même, ne vous surestimez pas et ne vous sous-estimez non plus ... Soyez juste avec vous-même, pour vous-même. Nous ne sommes pas dans un concours de qualités, juste dans la découverte de votre génie ... De vous.

Prenez le temps pour faire vos exercices, ils sont volontairement courts, pour vous permettre de ne pas trop modifier votre emploi du temps et de ne pas donner d'excuses à votre génie.

Je vous conseille de noter vos réponses dans ce guide (les sections écrites en bleu vous y invitent) ou dans un cahier de votre choix (c'est encore mieux, vous en aurez besoin pour la suite). Votre cerveau étant parfois un peu réfractaire au changement, il peut inciter votre génie intérieur à trouver des tonnes d'excuses pour paresser, stopper ce changement et vous conduire à l'abandon en cours de route. Votre cahier vous permettra alors de suivre vos progrès et renforcera votre volonté à continuer à réveiller votre génie endormi 😊

## Jour 1 :

### Test de ressenti :

Avant de commencer chaque exercice qui vous sera proposé, prenez quelques minutes pour définir comment vous vous sentez sur une échelle de 1 à 10. Le 1 correspondant à « je me sens très mal » et le 10 à « je me sens méga giga superbement bien ».

Après l'exercice du jour, refaites le test.

Notez votre ressenti ci-dessous :

Maintenant, avant mon exercice, mon ressenti est à ..... sur 10.

Maintenant, après mon exercice, mon ressenti est à ..... sur 10.

**L'affirmation :**

Démarrez votre journée avec une affirmation, c'est-à-dire une petite phrase qui va vous booster et vous aider à commencer du côté positif. Cette affirmation vous pouvez la dire à voix haute ou simplement pour vous, en silence, dans votre tête. L'important est que vous ressentiez de l'intérieur ce que vous affirmez. Même si vous ne croyez pas encore à ce que vous allez dire, juste l'espace d'un instant, retombez en enfance et jouez à y croire, faites « comme si » ... N'oubliez pas ... Vous êtes le Maître, donc ce que le Maître veut, le génie l'exhausse 😊

**Affirmation de l'exercice 1 : « Aujourd'hui, je suis Maître de mon Monde. »**

Ensuite, prenez quelques minutes pour vous centrer sur vous et répondez à la question suivante :

Quelles sont les qualités dont j'ai fait preuve dans mes plus grandes réussites ?  
Inscrivez ci-dessous toutes les qualités auxquelles vous avez pensé (minimum 3 qualités).

.....

.....

.....

.....

.....

Lorsque votre exercice du jour est terminé, retournez compléter votre « test de ressenti » sur la page précédente.

# Jour 2 :

Démarrez votre journée par le « test du ressenti » et « l'affirmation ».

Notez votre ressenti ci-dessous :

Maintenant, avant mon exercice, mon ressenti est à ..... sur 10.

Maintenant, après mon exercice, mon ressenti est à ..... sur 10.

Affirmation de l'exercice 1 : « Aujourd'hui, je suis Maître de mon Monde. »

Ensuite, prenez quelques minutes pour vous centrer sur vous et répondez à la question suivante :

Quelles qualités m'ont aidé à surmonter mes plus grands défis ? Inscrivez toutes ces qualités ci-dessous (minimum 3 qualités).

.....

.....

.....

.....

.....

Lorsque votre exercice du jour est terminé, retournez compléter votre « test de ressenti ».

## Jour 3 :

Démarrez votre journée par le « test du ressenti » et « l'affirmation ».

Notez votre ressenti ci-dessous :

Maintenant, avant mon exercice, mon ressenti est à ..... sur 10.

Maintenant, après mon exercice, mon ressenti est à ..... sur 10.

Affirmation de l'exercice 1 : « Aujourd'hui, je suis Maître de mon Monde. »

En vous aidant des exercices des jours 1 et 2, vous allez maintenant choisir 3 de vos qualités, les meilleures selon vous, celles qui vous « parlent » le plus.

Choisissez les qualités qui vous viennent sans réfléchir de trop, l'important étant de laisser parler votre génie intérieur, qui lui les connaît toutes, même celles que vous avez tendance à enfouir, à ne pas montrer aux autres ou à ne pas accepter vous-même. Rappelez-vous que cet exercice est pour vous et rien que pour vous, personne ne vous juge.

Prenez quelques minutes pour vous centrer sur vous et répondez à la question suivante :

Quelles sont mes 3 meilleures qualités ? Inscrivez-les ci-dessous.

.....

.....

.....

Lorsque votre exercice du jour est terminé, retournez compléter votre « test de ressenti ».

## Jour 4 :

Félicitations ! Vous voilà déjà au quatrième jour de réveil de votre génie.

J'espère que vous avez pris plaisir à faire ces petits exercices.

Pour ce qui est de la suite ... Je ne vais rien vous dévoiler pour l'instant !

Vous allez recevoir les exercices suivants dans la boîte mail que vous avez fournie pour obtenir ce guide.

Je vous conseille d'ajouter l'adresse [astucesbienetre@cotezen.com](mailto:astucesbienetre@cotezen.com) à vos contacts et de vérifier la partie « courrier indésirable » ou « spam » afin de mettre toutes les chances de votre côté de récupérer la suite !

Vous pouvez partager votre expérience, vos ressentis, vos questions, ... En laissant un commentaire sur la page du blog consacrée à ce guide :

<http://cotezen.com/je-suis-le-maitre-de-mon-univers/>

Je lirai votre avis et suggestions avec grand plaisir 😊

# EN ATTENDANT LA SUITE

Même si les changements que vous souhaitez faire dans votre vie vous semblent énormes et gigantesques, aussi énormes qu'un éléphant, que vous pensez que vous n'y arriverai jamais ... N'ayez pas peur ... Appréhendez-les comme si vous mangiez un éléphant !

Et vous savez comment on mange un éléphant ? ... Tout simplement ... Petit morceau par petit morceau, une bouchée à la fois 😊



Antoine Lavoisier (chimiste, philosophe et économiste français du 18<sup>ème</sup> siècle) a énoncé une loi fondamentale qui peut s'appliquer à tout votre Univers. Cette loi, en termes simplifiés, est la suivante :

**« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme »**

Vous ne perdez rien à faire les exercices, par contre, vous risquez bien d'y gagner beaucoup en vous transformant réellement.

Amusez-vous à faire les exercices dans la bonne humeur, c'est quelque chose que vous faites pour vous, c'est votre génie intérieur que vous entretenez ainsi.

**Prenez ce temps et ce plaisir pour  
vous, vous le méritez bien !**

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION 😊

Voilà, nous sommes presque arrivés à la fin de ce guide !

J'aimerais vous remercier d'avoir téléchargé ce livre et d'avoir pris le temps de le lire jusqu'au bout. J'espère que vous avez pris autant de plaisir en le lisant que j'en ai pris en l'écrivant pour vous ; que vous avez pris du plaisir à commencer à réveiller votre génie et que vous allez continuer à le secouer avec les exercices que vous retrouverez bientôt dans votre boîte mail (rappelez-vous d'ajouter [astucesbienetre@cotezen.com](mailto:astucesbienetre@cotezen.com) à votre liste de contact).

Si ce guide vous a plu et vous a aidé, n'hésitez pas à le partager, l'offrir ou le faire suivre à vos amis, votre famille, vos connaissances, ... Bref, à toute personne intéressée par le sujet et qui souhaite prendre sa vie en main !

Vous pouvez aussi les inviter à s'inscrire sur [cotezen.com](http://cotezen.com) .

N'oubliez pas de venir me donner votre avis sur <http://cotezen.com/je-suis-le-maitre-de-mon-univers/> ... Je suis impatiente de lire vos commentaires, vos suggestions et vous délivrer des astuces complémentaires pour votre bien-être et votre épanouissement personnel.

Et pour finir, si ce n'est déjà fait, un petit j'aime sur la page [facebook](#), un petit partage, ça serait vraiment sympa 😊

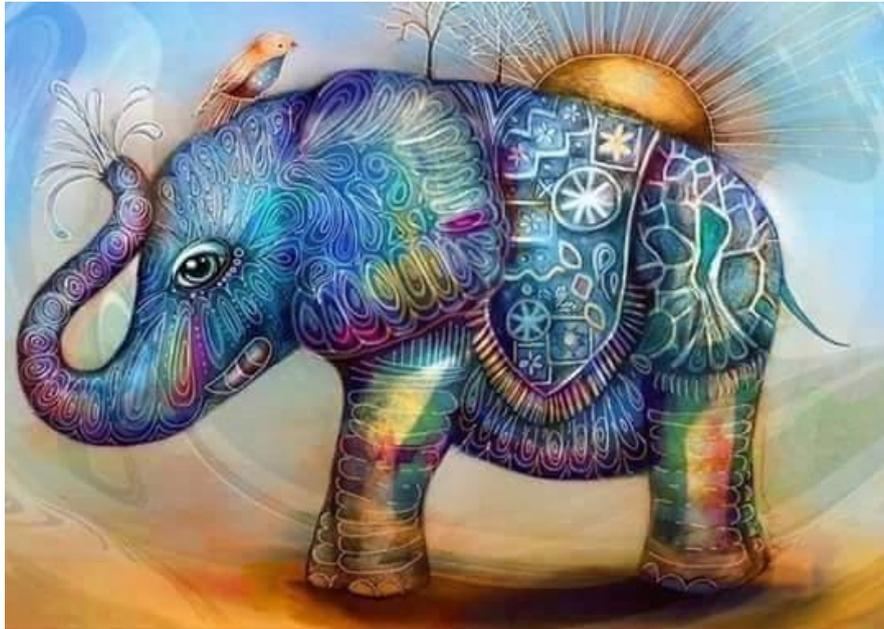
A très vite pour la suite des aventures !!!

Anne MANGON



« Le Bonheur, on ne le trouve pas, on le fait.  
Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque,  
mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous avons. »

Arnaud Desjardins



La vie est juste faite du regard que tu portes sur elle.

Si tu la vois laide et triste, elle le sera.

Si tu la vois Amour et Lumière, elle le sera.

C'est pour cela que l'on dit que chacun est son propre Maître.

Et le seul vrai pouvoir qu'à l'Homme est celui de ... Choisir SA vie.

Première édition : avril 2016

Crédit images : Image-blog-dexter-1, Astronoo.com, Image Editor, Drackus78 ArtBook, Auteur Inconnu

