



39

Agatha

Agatha souhaite nous aider à être au centre de notre monde, à habiter notre vie en restant notre propre priorité. Evidemment, faire plaisir à autrui est une bonne chose. Mais attention à ce que cela ne se fasse pas en s'oubliant soi-même. Agatha souhaite nous rappeler que penser à soi, à sa propre construction est source d'épanouissement. Cet épanouissement peut rejaillir sur les gens qui nous entourent.

Sorcière du recentrage
Refocusing witch

Agatha wants to help us be at the center of our world, to inhabit our lives while remaining our own priority. Obviously, pleasing others is a good thing. But be careful that this doesn't happen by forgetting oneself. Agatha wishes to remind us that thinking about oneself, about one's own development, is a source of fulfillment. This fulfillment can reflect onto the people around us.

Comment faire / Tips

- Prendre conscience de ses besoins, envies, valeurs et objectifs personnels : il existe sur Internet de nombreuses listes de besoins ou valeurs.
 - Se demander de quelle façon, dans notre vie quotidienne, nous mettons déjà en œuvre des comportements qui vont dans le sens de nos besoins, valeurs...
 - Lorsque certains besoins, valeurs... ne sont pas satisfaits, prendre le temps de se questionner sur les choses, petites ou grandes, que nous pouvons commencer à mettre en œuvre.
- *Become aware of your personal needs, desires, values, and goals: many lists of needs or values exist online.*
 - *Ask yourself in what ways, in our daily lives, we are already implementing behaviors that align with our needs, values...*
 - *When certain needs, values... are not satisfied, take the time to question the things, small or large, that we can start to implement.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON