



## Sorcière du recentrage Refocusing witch

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.

*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 besoin, 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