

MANIFESTE POUR UNE VIE PLUS DOUCE

PAR CE MANIFESTE,  
JE CHOISIS  
DÉLIBÉRÉMENT, CONSCIEMMENT,

DE RALENTIR ET DE RESPECTER MON RYTHME PERSONNEL.

CHAQUE FOIS QUE J'EN RESSENS LE BESOIN,  
je me retire de l'agitation du monde et  
trouve refuge dans la **douceur** du silence.  
*alors, tout s'apaise et devient clair.*

J'AI ENFIN COMPRIS  
QU'EN RESPECTANT MON TEMPS,  
**JE ME RESPECTE MOI-MÊME.**

JE NE ME MALTRAITE PLUS ET JE PLACE  
**MON ÉCOLOGIE PERSONNELLE**  
AU ❤️ DE MES PRIORITÉS.

OUI, LA **DOUCEUR** EST UN CHOIX  
ET C'EST LE CHOIX QUE JE FAIS AUJOURD'HUI.

JE FAIS LE CHOIX D'UNE VIE PLUS **DOUCE**,  
PLUS RESPECTUEUSE DE MES BESOINS ET DE MON RYTHME PERSONNEL.

**DOUCEUR**, *chaleur*, **BIENVEILLANCE**

A TOUT INSTANT, JE ME DONNE LE DROIT, ET LE TEMPS,  
**D'ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS**,  
MON RESENTI, MES DOUTES AUSSI,  
ET JE FAIS DE MES FRAGILITÉS MA NOUVELLE FORCE.

**SANS LUTTER. AVEC FLUIDITÉ ET CONFIANCE.**

**O U I**,  
**JE M'INSTALLE AUJOURD'HUI**  
*dans une confiance sereine et tranquille.*

JE ME LAISSE GUIDER PAR CETTE VIE PLUS DOUCE QUE JE REVENDIQUE  
ET QUE JE SUIS PRÊTE À INCARNER PLEINEMENT DANS MON QUOTIDIEN.

EN FAISANT MIEN CE MANIFESTE POUR UNE VIE PLUS DOUCE,  
J'OFFRE À MON **ESPRIT**, À MON **CORPS** ET À MON **CŒUR**  
LA DOUCEUR QU'ILS MÉRITENT.

IMAGINÉ ET CRÉÉ, AVEC ❤️,

PAR DIANE (TEMPSETEQUILIBRE.LIFE) & PAR MAY (LESMOTSALAFFICHE.FR)