

POINTS ESSENTIELS

DÉTAILS/NOTES

Les personnes
wholehearted
font des choix:

breakdown or spiritual awakening

vulnérabilité est le point de départ
de la joie, de la créativité, du bonheur.

① ~~accepter~~ accepter
de se montrer
vulnérable

wholehearted : quels choix
font-ils?

② aimer sans
garantie
pratiques de gratitude

numb vulnérabilité
anesthésies
↓
mais les émotions
ne s'anesthésient pas de
manière sélective

endettement
obésité
addiction
médicamenteuse

③ pratiquer
la gratitude
enough

why and how?

we make uncertain certain

Blamer est une façon de
se décharger de son inconfort.

④ I am
enough

we perfect.

accepter l'imperfection

we pretend.

accepter de se montrer vulnérable

aimer sans garantie

pratiquer la gratitude et la joie

I am enough.

Résumé : La recherche d'une prof en psychologie
montre que les personnes qui acceptent
de se montrer vulnérables, sont celles qui
ont le sentiment de mener l'amour et
l'appartenance.