

"Montrer ses émotions est souvent signe de faiblesse, même d'inconvenance. Pourtant c'est cette "faiblesse" qui va nous aider... Les émotions sont des indicateurs qui colorent notre vécu : inutile de les juger. En acceptant nos émotions et nos sentiments, nous allons pouvoir les transformer. Ne pas se raidir et ne pas raidir le processus de transformation (merci les larmes, merci le rire, les cris, la transpiration...). Parce que l'ouverture passe par le sentiment : l'échange redevient alors vivant, mouvant, fluide. N'oublions pas que tout est lié... Car je parle comme je pense, et je pense comme je vis."

"Vanina Gallo "

