



SOUVIENS-TOI

Les 7 rappels

qui peuvent changer ta vie

Un cadeau du mouvement Souviens-Toi

par Angeline Patience

SOUVIENS-TOI

Avant de commencer

Tu n'as pas besoin d'apprendre davantage.

Tu as simplement besoin de te souvenir de ce que tu sais déjà.

Ce guide n'est pas une méthode de plus. Ce sont sept rappels. Sept vérités que tu portes déjà en toi, et qu'il suffit parfois de relire au bon moment pour changer une direction.

Prends ton temps. Lis lentement. Et souviens-toi.

01

RAPPEL

Tu as déjà surmonté bien pire.

Repense à ce que tu croyais impossible et que tu as pourtant traversé. La preuve de ta force n'est pas devant toi : elle est derrière toi.

02

RAPPEL

Ton parcours n'appartient qu'à toi.

Comparer ton chapitre 3 au chapitre 20 d'un autre est injuste envers toi-même. Avance à ton rythme, sur ton propre chemin.

03

RAPPEL

Agir vaut mieux qu'attendre d'être prêt.

Tu sais souvent quoi faire. Le courage ne précède pas l'action : il naît au moment où tu agis, même imparfaitement.

04

RAPPEL

Tes victoires passées comptent.

Tu oublies trop vite ce que tu as accompli.

Célébre tes pas, même les plus petits. Ils sont
la mémoire de ce dont tu es capable.

05

RAPPEL

Le bon moment, c'est maintenant.

Reporter, c'est laisser la peur décider à ta place.

Tu n'as pas besoin de tout savoir pour commencer.

Commence, puis ajuste.

06

RAPPEL

Te sentir bloqué ne veut pas dire l'être.

Un blocage est souvent un signal, pas une fin.

Écoute-le, respire, et fais un seul pas.

Le reste suivra.

07

RAPPEL

Crois en toi : rien ne peut t'arrêter.

La confiance n'est pas un don réservé à certains.

C'est une décision que tu reprends chaque jour.

Souviens-toi de qui tu es.

*Souviens-toi que rien ne peut
t'arrêter quand tu crois en toi.*

ANGELINE PATIENCE

Fondatrice du mouvement Souviens-Toi