

Les 35 phrases à méditer de Fritz Perls

1. Tout va lorsque vous trouvez le bien-être mental.
2. Être présent maintenant c'est unir notre attention et notre conscience.
3. Le corps sait tout. Nous-même savons très peu. L'intuition est l'intelligence de l'organisme.
4. Le thérapeute cherche constamment des moyens d'être en contact avec le « comment » des événements qui se produisent dans le présent.
5. Savoir ce qui bloque une situation vitale est la tâche de chaque être
6. Je ne suis pas venu au monde pour répondre aux attentes des autres, et je ne ressens pas non plus la nécessité que le monde réponde aux miennes.
7. Mûrir signifie assumer la responsabilité de sa vie, être seul.
8. Apprendre, c'est découvrir que quelque chose est possible.
9. Notre dépendance nous rend esclaves, surtout si cette dépendance est celle de notre estime de soi. Si vous avez besoin d'encouragements, de louanges, de félicitations de tout le monde, alors vous faites de chacun votre juge.
10. La personne qui contrôle le plus est celle qui peut renoncer au contrôle.
11. Attendre que le monde vous traite équitablement parce que vous êtes une bonne personne, c'est comme attendre d'un taureau qu'il ne vous attaque pas parce que vous êtes végétarien.
12. Ami, ne sois pas perfectionniste. Le perfectionnisme est une malédiction.
13. Il est très rare que les personnes puissent parler et écouter. Très peu écoutent sans parler.
14. L'anxiété est une émotion sans respiration.
15. Soyez vous-même, exprimez-vous en toute liberté et sans crainte. Après tout, celui qui vous aime réellement ne se souciera vraiment pas de ce que vous dites ou faites.
16. Ne pensez pas autant... Ressentez.
17. La douleur est destinée à nous réveiller... La douleur est quelque chose à transporter, comme une radio. Vous sentez votre force à travers l'expérience de la douleur. Tout dépend de comment vous le prenez.

18. Nous devons apprendre à tolérer la vérité, même si cela peut nuire à la fierté.
19. Rien n'a de sens sans son contexte. La signification n'existe pas.
20. Le fait que nous ne vivions qu'en utilisant un si faible pourcentage de notre potentiel est dû à notre refus de nous accepter nous-même.
21. Nous ne nous autorisons pas – ou ne sommes pas autorisés – à être entièrement nous-mêmes.
22. Si nous refusons de nous souvenir de nos rêves, nous ne faisons rien d'autre que nier notre propre existence.
23. Le changement est une opportunité.
24. Une personne vraiment entière doit avoir une bonne orientation ainsi que la capacité d'agir
25. Chacun a la responsabilité d'orienter sa vie vers ce qu'il désire.
26. Nous ne pouvons échapper aux inquiétudes et aux préoccupations du présent.
27. Le passé emprisonne notre présent.
28. Une grande partie de ce que suppose l'amélioration de nos vies est liée à ce que nous considérons comme prioritaire.
29. La solitude est en fait l'endroit où vous pouvez vous connecter avec le sentiment d'appartenance au genre humain.
30. Retrouver nos émotions et apprendre à les apprécier est quelque chose de curatif.
31. Les distractions font également partie du chemin vital.
32. Essayer, c'est mentir. Je vais essayer signifie que vous n'avez pas l'intention sérieuse de le faire. Si vous pensez vraiment le faire, dites : « Je le ferai » ; et sinon, dites : « Je ne le ferai pas ». Nous devons parler clairement pour penser clairement et agir clairement.
33. Il existe beaucoup de potentiel chez les personnes, mais savoir le détecter nécessite aussi du talent.
34. La peur de la mort signifie la peur de la vie.
35. Faites en sorte que le meilleur plan pour vous surgisse de vous-même.