

Rebondir !

10

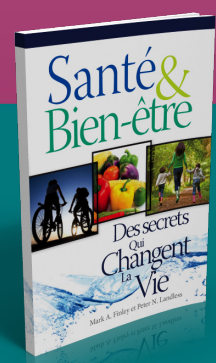
Secrets de Bien-être

Accident, catastrophe, abus, abandon,... comptent parmi les diverses épreuves de l'existence susceptibles d'entraîner des blessures physiques, mo-

rales profondes. Mais comment se relever après de tels traumatismes ? Comment retrouver goût à la vie ? La résilience est la capacité à surmonter l'épreuve et à développer des forces personnelles. C'est une dynamique plus ou moins longue facilitée par la combinaison de différents facteurs tels que : la foi, les liens familiaux, le soutien d'amis voire

d'inconnus, la volonté, l'aide médicale. Le malheur n'est pas forcément une fin en soi, il peut être source de dépassement personnel. S'en sortir peut être un défi... pourquoi ne pas espérer? ♥

Vous pouvez commencer aujourd'hui !



www.secretsofwellness.org