



Creo la prosperidad

Exito  
• Amor  
• Crecimiento  
• Justicia  
• Paz  
• Salud  
• Prosperidad

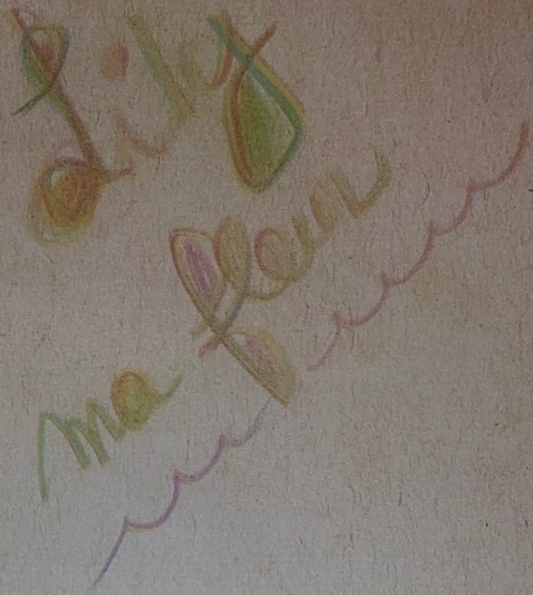
Gracias a Dios por todo lo que me ha dado  
y por todo lo que me va a dar.  
Porque sé que Dios es mi Padre y mi Padre es Dios.  
Y sé que Dios me ama y que yo amo a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la vida y que yo doy la vida a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la gracia y que yo doy la gracia a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la gloria y que yo doy la gloria a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la vida eterna y que yo doy la vida eterna a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la vida eterna y que yo doy la vida eterna a Dios.

Gracias a Dios por todo lo que me ha dado  
y por todo lo que me va a dar.  
Porque sé que Dios es mi Padre y mi Padre es Dios.  
Y sé que Dios me ama y que yo amo a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la vida y que yo doy la vida a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la gracia y que yo doy la gracia a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la gloria y que yo doy la gloria a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la vida eterna y que yo doy la vida eterna a Dios.  
Y sé que Dios me ha dado la vida eterna y que yo doy la vida eterna a Dios.

I appreciate what I have  
and I know that I have  
a great future ahead of me  
and I trust that it will be wonderful.

Abundance

I Trust my inner wisdom



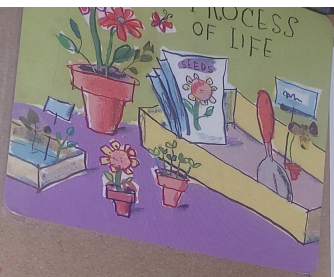
I rejoice in what I have,  
and I know that fresh  
new experiences are always  
ahead.

I greet the new with open  
arms.

I trust Life to be wonderful.

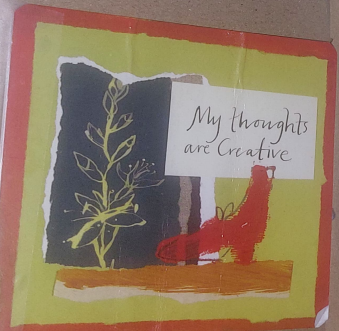


I love and Approve of myself



Turn me →

ALL is WELL  
IN my  
WORLD



I am optimistic  
(je suis optimiste)

→ Je vois ce qui est bon / bien



c'est le  
MÊME verre!  
(rempli à moitié)



l'optimiste dit:  
ce verre est à moitié  
plein  
→ il voit ce qu'il a

le pessimiste (celui qui voit  
surtout ce qui n'est pas bon / pas bien)  
dit: "ce verre est à moitié vide"!  
→ il voit ce qu'il n'a pas

I believe in myself  
(Je crois en moi)

I am confident  
(j'ai confiance en moi)

(comme Elsa! quand elle n'a pas confiance en elle, qui elle ne  
croit pas en elle, Anna lui rappelle qu'elle, elle croit  
en sa sœur, elle lui rappelle toutes ses qualités, ses forces,  
et lui dit qu'elle doit croire en elle, même! ♥)

- I know my qualities, my strengths! (Je connais mes qualités et mes forces!)
- I know that I am stronger than my fears! (Je sais que je suis plus forte que mes peurs!)
- I have the right to be loved, accepted, respected! (Je mérite d'être aimée, acceptée, respectée!)

I use the tools I have in my tool box  
(J'utilise les outils de ma boîte à outils)

I am grateful (je suis reconnaissante et je pense aux chances que j'ai)

~ Lily ~ ☺



De Naman qui Haire

Lily

I use the tools I have in my tool box ①  
(J'utilise les outils de ma boîte à outils)

- Mon livret sur la confiance en soi
- Mon livret sur les émotions, mes "visages" à émotion
- Mon livret sur les peurs
- Dessiner ou écrire mes peurs, les mettre dans mon livret
- Méditations <sup>me rassurer</sup> ou <sup>me calmer</sup> les mettre dans ma boîte à peurs
- Musique: penser à autre chose
- Savoir que je ne suis pas seule - Je peux toujours demander de l'aide
- Parler à ma famille, mes amis, Mme Daloz
- Si je ne peux pas leur parler, leur écrire en attendant
- Me dire à moi-même ce que je dirais à un ami / qqun de ma famille qui n'irait pas bien, par exemple:

- Ne t'inquiète pas, tout va bien. "Everything's ok"
- Ne t'inquiète pas, ça va passer. "That too shall pass"
- (⚠) Toutes les peurs, tristesses, colères, douleurs **PASSENT!**
- N'ai pas peur, il n'y a pas de raison d'avoir peur (s'il y a une raison, ça va passer)
- Il y a toujours une solution à tous les problèmes
- On peut parler de ses problèmes pour trouver de l'aide - A qui pourrais-tu parler ou écrire ?
- "Tough times don't last, tough people do"  
(Meemaw would say that a lot)
- Les choses difficiles nous rendent plus fortes
- Tout le monde vit des choses difficiles - <sup>Il ne le disent pas forcément</sup>
- Le vie n'est pas toujours juste - Il faut l'accepter.

- Penser à des choses joyeuses
- Regarder des photos, des albums
- Me donner un "virtual hug" à moi-même
- Écrire dans mon journal intime
- Prendre une douche / bain avec des bulles
- Breathe! Respirer "à fond" et penser juste à mes inspirations (à ma respiration)  
(inspirer à fond, expirer à fond)
- Ne rappeler que les gens que j'aime sont toujours dans ma tête et dans mon cœur  
(si je suis triste en pensant à qqun que j'aime qui est mort, savoir que la personne est toujours dans ma tête et mon cœur)

The past is over and done  
and has no power over  
me. I can begin to  
be free in this moment.  
Today's thoughts create my  
future. I am in charge.  
I now take my own  
power back. I am  
safe and I am free.



I use the tools I have in my tool box (2)  
(J'utilise les outils de ma boîte à outils)

(suite : si je suis triste en pensant à qu'un que j'aime qui est mort :  
• me rappeler que la personne que j'aime qui est morte sera toujours dans ma tête et dans mon cœur

• savoir que cette personne m'aimera toujours, ça ne s'arrêtera jamais, ça n'est pas parti, parce que son amour restera dans ma tête et dans mon cœur pour toujours, forever and ever) et son amour sera toujours avec moi, elle m'a aimé et ça ne partira jamais  
• me dire que le plus important si cette personne était vieille ou malade, elle ne souffre plus; elle est en paix.

• me rappeler que je peux toujours lui écrire  
• lire mon livre sur la mort racontée aux enfants.

→ Bien comprendre que l'amour de maman, de papa, de mes grands-parents par exemple, est "inconditionnel" (il n'y a pas de conditions pour garder cet amour : ils m'aimeront toujours, même si des fois ils sont fâchés)

→ Tout le monde fait des erreurs - C'est pas grave de faire des erreurs ! Il faut se pardonner. Et pardonner à ceux qu'on aime

→ Il faut juste faire de son mieux (Try our best)

→ Know we can do it! Say out loud "I can do it!"  
Even if it's hard, I can do it. (Je peux y arriver !)

→ Never give up

If I fall, I get back up!

(Ne jamais abandonner, si je tombe, je me relève !)

- I don't always choose what is happening to me, especially when I'm a kid because I'm often told what to do, but I <sup>can</sup> choose how I react!

I choose how I'm going to feel about it!

( Je ne choisis pas toujours ce qui m'arrive, surtout en étant un enfant parce que 'on me dit souvent quoi faire, mais je peux ~~très souvent~~ <sup>très souvent</sup> choisir comment je réagis mes émotions ! )

" I choose to be happy " ! " I refuse to be unhappy, even when life throws me an odd ball ! "

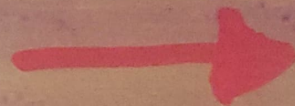
- On peut tout m'enlever mais on ne pourra jamais m'enlever ce que j'ai dans la tête (mes pensées positives, mes forces) et dans le cœur (mes émotions, ma joie, mon espoir)

- Ma peur, très souvent, me ment

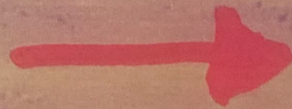


# Letter J

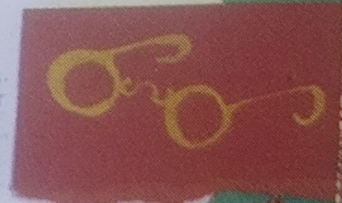
I See my parents as tiny  
children who need love



# Letter J



I See my parents as tiny  
children who need love



I have compassion for my  
parents' childhoods. I now  
know that I chose them  
because they were perfect for  
what I had to learn.  
I forgive them and set them  
free, and I set myself free.



See my parents as tiny  
women who need love

oo





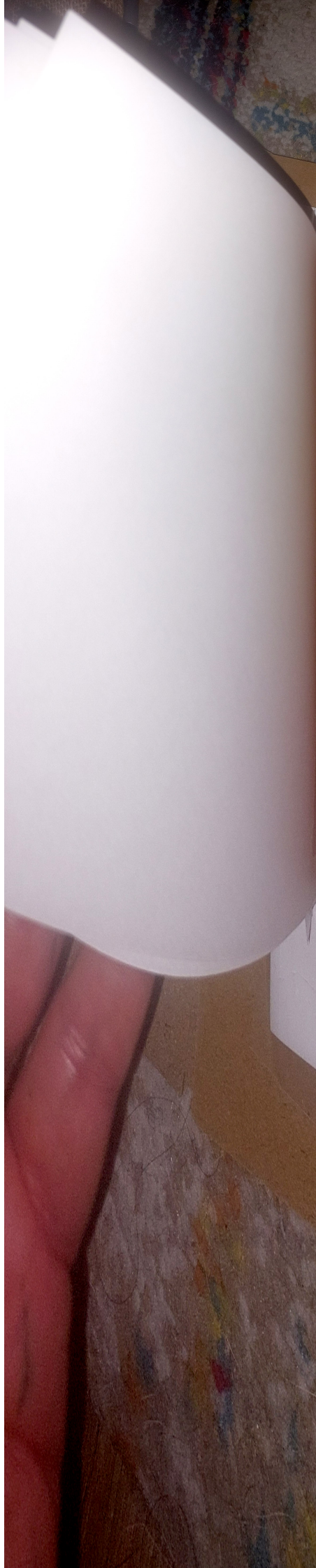
Letter J

Letter J



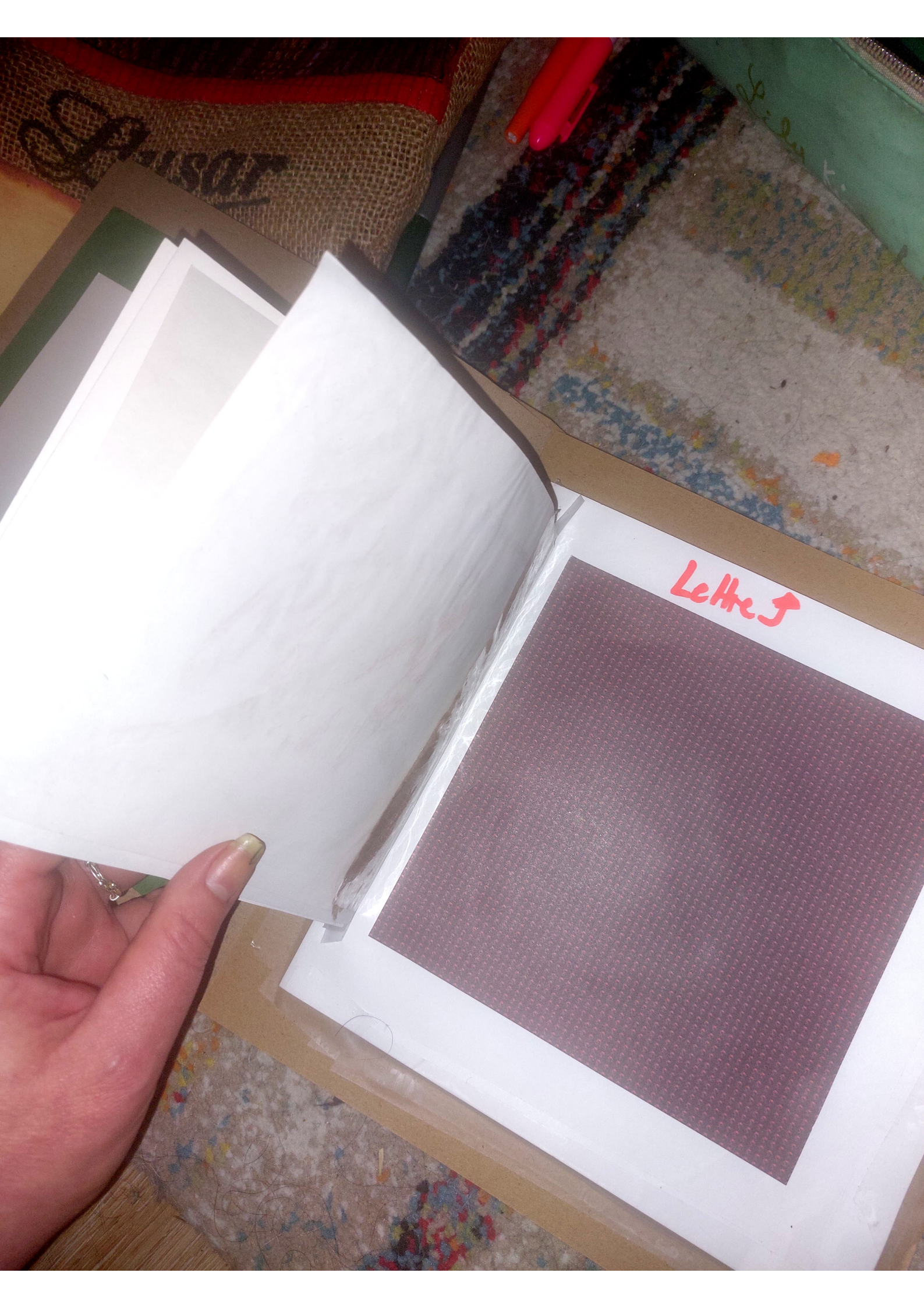
Letter J











Letter J