

# Voici quelques phrases que vous pouvez utiliser pour votre activité « *Une bouteille à la mer* ». N'hésitez pas à créer encore plus de phrases.

- La nature nous rappelle qu'il n'est pas nécessaire d'aller vite pour avancer.
- Prenez le temps d'admirer les petites merveilles qui vous entourent.
- Chaque saison apporte sa propre beauté, tout comme chaque étape de la vie.
- Comme les fleurs, nous avons tous notre propre façon de nous épanouir.
- Il y a de la beauté dans chaque saison de la vie.
- Parfois, il suffit de ralentir pour remarquer tout ce qui est beau autour de nous.
- Prenons le temps de respirer, d'observer et d'apprécier ce que la nature nous offre.
- « Adopte le rythme de la nature : son secret est la patience. » **Ralph Waldo Emerson**
- « Regardez profondément dans la nature, et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux. » **Albert Einstein**
- « Dans chaque promenade dans la nature, on reçoit bien plus que ce que l'on ne cherche. » **John Muir**

## Section du feu :

- Laissez votre lumière intérieure briller.
- Comme une flamme, gardez toujours une petite étincelle de joie en vous.
- Il y a en chacun de nous une lumière qui ne demande qu'à briller.
- Nourrissez ce qui fait vibrer votre cœur.
- Même une petite étincelle peut illuminer une grande journée.
- Que votre passion soit votre feu et votre joie, votre lumière.
- Le courage est comme le feu : il s'entretient.
- « Le feu est un phénomène qui nous fascine parce qu'il détruit et transforme à la fois. » **Gaston Bachelard**
- « Le feu qui semble éteint souvent dort sous la cendre. » **Pierre Corneille**

## Section de l'eau :

- Comme l'eau, apprenez à avancer doucement, à votre rythme.
- Laissez les petits soucis s'écouler et faites place à la douceur.
- Prenez le temps de vous arrêter, de respirer et de vous ressourcer.
- L'eau nous rappelle qu'il est possible d'être doux tout en étant fort.
- Chaque goutte compte, tout comme chaque petit bonheur.
- Accueillez aujourd'hui avec calme et laissez les choses suivre leur cours.
- Une rivière ne peut retourner à sa source, mais toutes les rivières doivent avoir un commencement.
- « Soyez comme l'eau qui trouve son chemin à travers les fissures. » **Bruce Lee**
- « L'eau est la force motrice de toute la nature. » **Léonard de Vinci**

## Section l'air :

- Respirez profondément et laissez entrer un peu de légèreté.

- Comme le vent, permettez-vous d'aller là où votre cœur vous mène.
- Laissez vos pensées s'envoler vers de beaux souvenirs.
- Un souffle, une respiration, un instant pour soi.
- Il y a toujours une nouvelle brise pour nous apporter un peu de renouveau.
- Quand on ne peut pas changer le vent, il faut apprendre à ajuster les voiles.
- Libérez-vous de ce qui vous pèse et faites de la place pour ce qui vous fait du bien.
- Ce n'est pas la destination qui compte, mais le voyage.
- « Le vent se lève!... Il faut tenter de vivre! » **Paul Valéry**
- « Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. » **Oscar Wilde**

#### Section la terre :

- Comme un arbre, prenez le temps de vous enraciner et de grandir.
- N'oubliez jamais les racines qui vous ont permis de devenir la personne que vous êtes.
- Vous avez traversé bien des saisons et vous êtes toujours là.
- Prenez le temps de vous déposer et de profiter du moment présent.
- Vos expériences sont vos racines et vos souvenirs sont vos trésors.
- Comme la nature, nous changeons au fil des saisons, et chaque étape a sa beauté.
- Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants.
- « La terre nous en apprend plus long sur nous-mêmes que tous les livres. » **Antoine de Saint-Exupéry**
- « Il faut cultiver notre jardin. » **Voltaire**

#### Phrase générale :

- Le bonheur se trouve souvent dans les petites choses.
- Chaque jour est une nouvelle occasion de sourire.
- Il n'est jamais trop tard pour profiter d'un beau moment.
- Aujourd'hui mérite d'être vécu pleinement.
- Je suis important(e), simplement parce que je suis moi.
- Je mérite douceur, respect et bienveillance.
- Je suis unique et mon histoire a de la valeur.
- Aujourd'hui, je me donne la permission de profiter.
- Je choisis de regarder ce qui apporte de la lumière à ma journée.
- Les plus beaux moments sont souvent les plus simples.
- Une personne heureuse n'a pas tout ce qu'elle veut; elle apprécie ce qu'elle a.
- La vie est faite de petits moments qui deviennent de grands souvenirs.
- Prenez soin de vous comme vous prendriez soin d'une personne que vous aimez.
- Il est parfois nécessaire de ralentir pour mieux apprécier la vie.
- « La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre. » **Gandhi**
- « Le bonheur dépend de nous-mêmes. » **Aristote**
- « Rien n'est permanent, sauf le changement. » **Héraclite**
- « Chaque jour est une nouvelle vie pour celui qui sait vivre. » **Dale Carnegie**