

8 règles pour développer l'harmonie familiale



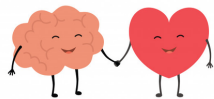
S'excuser et réparer : commettre des erreurs est humain.
S'excuser et les réparer aussi !



S'entraider : aider un membre de la famille par jour



Développer les petites attentions : offrir un dessin, glisser un mot d'encouragement,...



Favoriser l'empathie : reconnaître l'émotion d'autrui l'apaise. Il est aussi nécessaire de pratiquer l'auto-empathie en accueillant nos propres ressentis et en les exprimant calmement.

Merci

Encourager la gratitude : “je suis reconnaissant(e) pour...” “Merci pour...” sont des phrases qui activent la gratitude, une émotion qui fait du bien et qui resserrent les liens.



Remarquer les réussites de chacun : féliciter et célébrer les réussites de chacun est un moyen de développer une belle énergie collective sans se comparer.



Nourrir l'amour : Dire “je t'aime” et le montrer souvent par des câlins, des mots doux



Prendre du temps : regarder l'autre, être juste présent, partager un jeu en oubliant la montre, le temps est un cadeau si on le décide !