



LINGUOMANIACS



FEEL GOOD FOR LINGUOMANIACS

Hello, dear linguomaniac!

So glad to find you here in 2023!

It's a new start and I find this topic just perfect for a new January: people use to say that this month is long, cold, even a bit depressing, they named its third Monday the *Blue Monday* and so on.

Let's try to see it from a different point of view. *Le mois du blanc*, as it is called in France, has to do with home, so let's feel good at home! Ignoring the cold, watching the snow fall (if you're lucky) behind the curtains... And, first and foremost, start anew, this time more optimistic, more open, and more YOU.

Warmest wishes :)

In this number,
to read with joy:

Ecouter et s'écouter

Das innere Kind

La povești, la un podcast

enjoy

ECOUTER ET S'ECOUTER

En feuilletant le Larousse, je trouve plein de définitions et surtout un synonyme pour le verbe pronominal, un synonyme qui me donne le sourire: *se dorloter*. Après avoir entamé le chemin vers moi-même, je peux dire que *s'écouter* est certainement synonyme de bien-être. S'écouter, de la manière dont on écouterait quelqu'un de très proche, qu'on aime, qu'on ne juge pas, qu'on serre dans nos bras.

"Fais ce que tu peux, avec ce que tu as, là où tu es."

THEODORE ROOSEVELT



Qui est Lise Bourbeau? La canadienne qui a identifié les 5 blessures de l'être humain, qui a proposé des moyens pour les guérir et qui a fondé l'école de développement personnel ECOUTE TON CORPS. Des millions de livres vendus autour du monde entier et des outils pour ceux qui décident de faire un travail sur eux-mêmes. Un travail qui prend du temps, qui passe par l'émotion, l'écoute et la bienveillance.

Quelles sont les 5 blessures de l'âme?

LE REJET. L'ABANDON.

L'HUMILIATION. LA TRAHISON. L'INJUSTICE.

Quel est le mot-clé?

L'ECOUTE.

Pour Lise Bourbeau, le corps est notre plus grand ami sur la Terre. Elle nous invite à nous écouter et nous réconcilier avec nous-mêmes. Pour mieux nous aimer et mieux aimer les autres par la suite. La collection ECOUTE TON CORPS traite des sujets comme: les peurs et les croyances, les relations parents-enfants, les relations intimes etc.



Dans un superbe

podcast InPower

Louise Aubery donne la parole à Lise Bourbeau, après la révélation des 5 blessures de l'âme.

Merci à Louise, toujours aussi inspirante, qu'on

retrouve sur les réseaux en tant que

MyBetterSelf.

En quête d'inspiration?

ASMR Kali

La réponse sensorielle méridienne autonome est une expérience de bien-être, au calme.

Mike Méditations

La méditation est une pratique de détente, qui consiste à observer simplement le moment présent.

Ecoute active

Comment écouter avec bienveillance?

- sans couper la parole
- s'adapter au mode de communication de l'interlocuteur
- questionner
- reformuler

ÊTRE LA POUR ECOUTER

DAS INNERE KIND

Das innere Kind lebt in uns allen. Es ist eine jüngere Version von uns selber, von der wir uns oft trennen. Das Kind in uns erinnert sich daran, was er erlebt hat, sei es etwas Positives oder Negatives. So viel Emotion steckt in ihm. So viel muss geheilt werden.

Die Arbeit mit dem inneren Kind und seine Heilung sind die Schwerpunkte vieler Psychotherapien. In der Kindheit sind fast alle Antworten zu finden, laut vieler BranchenkennerInnen.

THEODORE ROOSEVELT



Die bekannteste Psychologin Deutschlands schreibt über das innere Kind und nennt es "Sonnenkind" und "Schattenkind".

Das innere Kind gilt als Metapher für das Unbewusste in unserer Persönlichkeit, das in der Kindheit geprägt wurde. Die Autorin macht den Unterschied zwischen einer positiven und einer negativen psychischen Instanz, wobei sie von dem Sonnen- und dem Schattenkind spricht.

Eine weitere psychische Instanz ist der innere Erwachsene. Wie reagiert dieser? Hilft er dem Schattenkind?

Die Kindheit ist nie perfekt. Das Kind hat Bedürfnisse - es ist vor allem liebebedürftig - und Glauben. Es entwickelt, je nach Situation, Schutzstrategien. Es handelt sich zum Beispiel um Perfektionsstreben, Kontrollstreben, Helfersyndrom...

Stefanie Stahl zeigt uns, anhand von Symbolen, woher unsere Probleme kommen und macht Vorschläge, um Lösungen zu finden. Damit das Schattenkind geheilt wird und das Sonnenkind zum Strahlen gebracht wird.

Was ist ihre Botschaft?
"Erlaube dir, du selbst zu sein!"

Glaubenssätze

Ich kann das nicht. :(

Ich darf keinen Fehler machen. :(

Ich bin liebenswert. :)

Ich darf an mich selbst glauben. :)

Ich darf glücklich sein! :)

Auf der Suche nach Inspiration?

Lofi

Antonym von Hifi. Heutzutage, eine Kultur mit japanischen ästhetischen Elementen und viel Entspannung.

Kohärentes Atmen

Entspannung in nur 5 Minuten.

LA POVEȘTI, LA UN PODCAST

Poveștile DoR - Decât o revistă - s-au terminat, după 13 ani, după ce au vindecat atâția oameni. Mesajul fondatorului, Cristian Lupșa, este următorul: „Dacă lăsăm ceva în urmă, sper să fie două lucruri: curajul unor inițiative noi, făcute cu grijă, cu atenție, și credința că există cineva, undeva, care are nevoie de povestea ta și care se va simți mai puțin singur când o aude.”

Poveștile continuă și se modernizează, de exemplu în podcast-uri.

"Fă ceea ce poți, cu ceea ce ai, acolo unde ești."
THEODORE ROOSEVELT

Să o luăm de la început... Omul de la radio, Mihai Morar, lansează proiectul Fain & Simplu în decembrie 2020. La mai mult de un an de la lansare, podcastul numără milioane de vizualizări, iar Mihai este aplaudat de o comunitate faină, care împrăștie energie pozitivă, asemenea invitaților săi.

Printre episoadele cele mai vizualizate de la Fain & Simplu se numără cel cu profesorul minții, Paul Olteanu. Este vorba despre autorul proiectului Mind Architect, un ecosistem de dezvoltare personală. Aventura *Elefantului și Călărețului* a început în noiembrie 2019 sub forma unui podcast alimentat cu resurse neuroștiințifice și psihologice.



Câțiva oameni faini și simpli cu care Mihai a stat deja la povești:

CONSTANTIN DULCAN

MAIA MORGENSTERN

VLAD CIUREA

MIHAELA TATU

FLORIN PIERCIC

ANDREEA RAICU

PĂRINTELE NECULA

ALUZIVA



Într-un episod special din sezonul 2, invitatul Cristian Lupșa răspunde la provocarea:

**Cum spun poveștile cine suntem
și cine am vrea să fim.**

În căutarea inspirației?

„De ce facem ceea ce facem?”

Tony Robbins răspunde perfect la întrebare. Un TED TALK despre viață, care nu trebuie ratat.

„Limbajul trupului determină cine ești,”

Amy Cuddy ne spune tot, cu emoție, într-un TED TALK de top.

**World
Storytelling Day**

Este sărbătorit la nivel mondial în timpul echinocțiului de primăvară. Totul a început în 1991 în Suedia și de atunci, povestitorii din lumea întreagă organizează evenimente pe tema anului.