

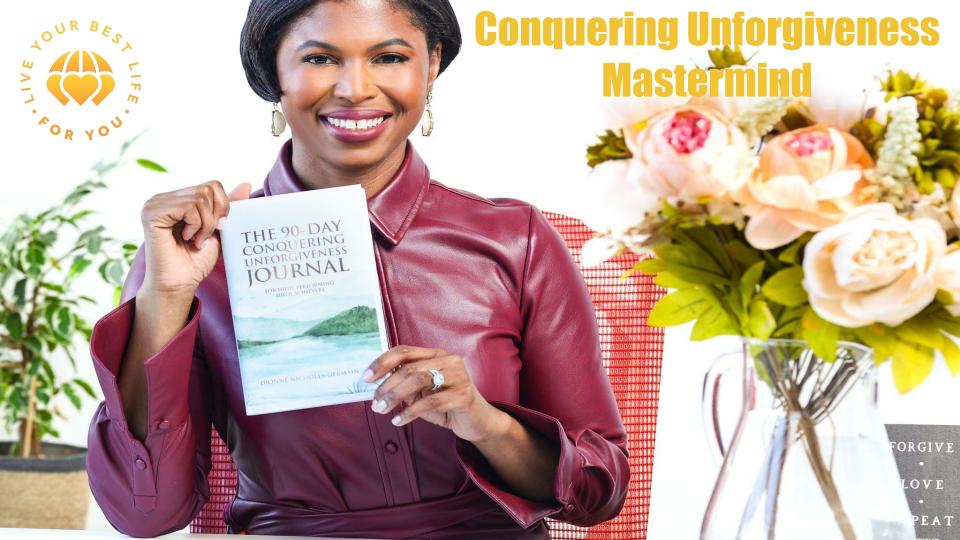
What do you see?

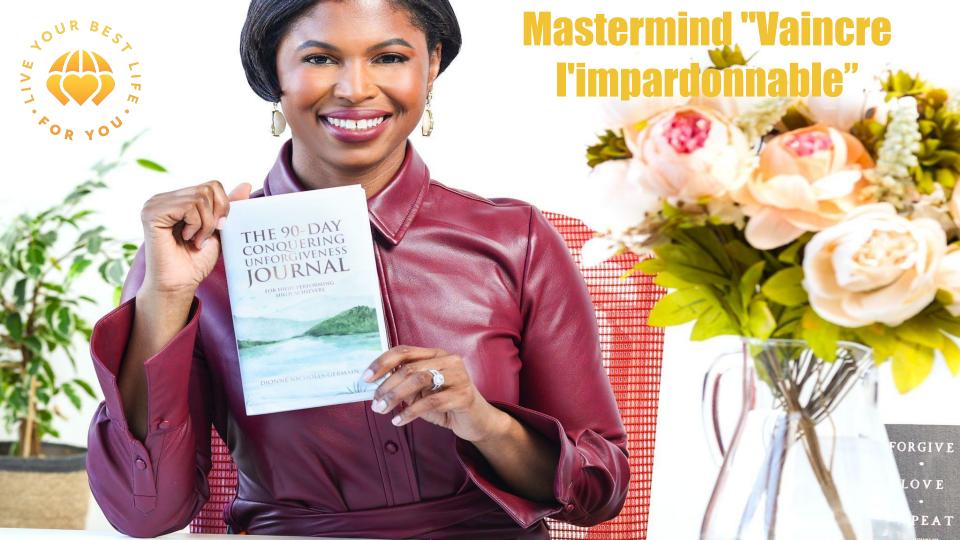




Qu'est-ce que vous voyez?









Session Agreements

Confidentiality

These sessions are confidential. So we can share vulnerably, authentically and transparently, I ask that you not share names, specific details of information. Can anyone not align with keeping these conversations confidential?

- 1. Bring full self and beginner's mindset
- 2. Be ready to engage with your peers
- Remove outside distractions
- Come nourished and stay hydrated
- 5. Keep your camera on
- Keep your audio off, except when asking questions and contributing to discussion



Accords de session

Confidentialité

Ces séances sont confidentielles. Afin que nous puissions partager de manière vulnérable, authentique et transparente, je vous demande de ne pas divulguer de noms, ni de détails spécifiques d'informations. Quelqu'un peut-il s'opposer à la confidentialité de ces conversations ?

- 1. Se munir de son plein potentiel et d'un état d'esprit de débutant
- 2. Soyez prêt à vous engager avec vos pairs
- Éliminer les distractions extérieures
- Venez vous nourrir et restez hydraté
- Gardez votre caméra allumée
- 6. Ne pas utiliser le son, sauf pour poser des questions et contribuer à la discussion.

Life & Leadership Coach, Speaker, Author & Founder of Live Your Best Life For You



Life Coach & Speaker

Forbes



Negotiation GETTY

With Valentine's Day right around the corner, relationships are a hot topic. The holiday has always centered around intimate relationships, but what about your

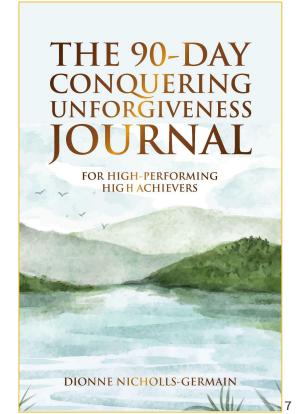
professional relationships?

Dionne Nicholls, Life Coach & Wardrobe Stylist, Speaker, TV Host, and founder of the company Live Your Best Life For You has some tips that will not only save any relationship but also your negotiations.



Dionne Nicholls DIONNE NICHOLLS

Content Contributor



Author

Coach de vie et de leadership, conférencière, auteure et fondatrice de Live Your Best Life For You



Coach de vie et conférencier

Forbes



Negotiation GETTY

With Valentine's Day right around the corner, relationships are a hot topic. The holiday has always centered around intimate relationships, but what about your

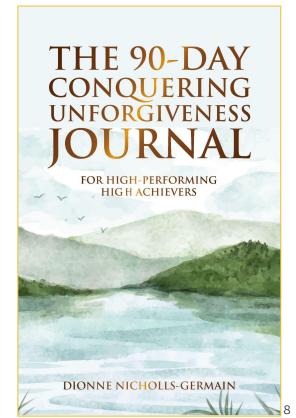
professional relationships?

Dionne Nicholls, Life Coach & Wardrobe Stylist, Speaker, TV Host, and founder of the company Live Your Best Life For You has some tips that will not only save any relationship but also your negotiations.



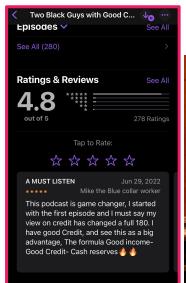
Dionne Nicholls DIONNE NICHOLLS

Contributeur de contenu



Auteure













What is CLEAN?

CLEAN is a 501(c)(3) non-profit organization that aims to develop financial discipline and drive responsible decision making in youth and young adults using a relatable and practical approach.

Our Impact

300+

10,000+

100%

Classes Taught

People Reached

Graduation Rate





The Beginning of your Forgiveness Journey Module 1

Why forgive? This quote from Marianne Williamson captures one of the main reasons so beautifully.

"Forgiveness is not always easy. At times, it feels more painful than the wound we suffered, to forgive the one that inflicted it. And yet, there is no peace without forgiveness."

In this module we'll get present to:

- Who or what you desire to forgive?
- Where are you on your forgiveness journey?
- What does forgiveness mean to you?



Le début de votre voyage de pardon Module 1

Pourquoi pardonner ? Cette citation de Marianne Williamson résume à merveille l'une des principales raisons.

"Le pardon n'est pas toujours facile. Parfois, il est plus douloureux que la blessure que nous avons subie de pardonner à celui qui nous l'a infligée. Et pourtant, il n'y a pas de paix sans pardon".

Dans ce module, nous allons nous familiariser avec :

- Qui ou quoi voulez-vous pardonner?
- Où en êtes-vous dans votre démarche de pardon?
- Que signifie le pardon pour vous ?



Who are you? Where are you?

Why are you here?



Qui êtes-vous? Où êtes-vous?

Pourquoi êtes-vous ici?



Healed people, heal people.

-Yolanda M, Conquering Unforgiveness Mastermind Graduate



Les gens guéris, guérissent les gens.

-Yolanda M, diplômée du Mastermind Vaincre l'impardonnable



Forgiveness is _____



Le pardon est _____



Some fears, insecurities, stories that hold us back.



The root of unforgiveness is the spirit of Fear and Pride.

- Weakness
- Vulnerability
- Shame, guilt
- Outside perception
- My pain will no longer seem valid.
- They're getting away with it.
- Forgiveness automatically = Trust
- Forgiveness automatically = Reconciliation



Certaines peurs, insécurités, histoires qui nous retiennent.



La racine du non-pardon est l'esprit de peur et d'orgueil.

- Faiblesse
- Vulnérabilité
- Honte, culpabilité
- Perception extérieure
- Ma douleur ne semblera plus valable.
- Ils s'en tirent à bon compte.



Forgiveness is for **You** not **Them**!

If you do not release the pain and anger and move past dwelling on old hurts and betrayals, you will be allowing the ones who hurt you to live, rent free, in your mind, reliving forever the persecution that the original incident started.

-Dr. Stephen Marmer of UCLA Medical School, for Prager University.



Le pardon est pour **vous**, pas pour **eux**!

Si vous ne vous libérez pas de la douleur et de la colère et que vous ne vous attardez pas sur d'anciennes blessures et trahisons, vous permettrez à ceux qui vous ont blessé de vivre, sans loyer, dans votre esprit, en revivant éternellement la persécution que l'incident initial a déclenchée.

⁻Dr Stephen Marmer de la faculté de médecine de l'UCLA, pour l'université Prager.

What is the true meaning of forgiveness?



Psychologists generally define forgiveness as a CONSCIOUS, deliberate DECISION to RELEASE feelings of resentment or vengeance toward a person or group who has harmed you, REGARDLESS of whether they actually deserve your forgiveness.





Quelle est la véritable signification du pardon?



Les psychologues définissent généralement le pardon comme une DÉCISION CONSCIENTE et délibérée de LIBÉRER les sentiments de ressentiment ou de vengeance à l'égard d'une personne ou d'un groupe qui vous a fait du tort, sans se préoccuper de savoir si cette personne ou ce groupe mérite réellement votre pardon.







Forgiveness is **NOT**....

GIVING UP

GIVING IN

IT'S FOR GIVING.



Le pardon n'est PAS...

L'ABANDON

LE DONNAGE

C'EST POUR DONNER.



Forgiveness **IS...**

ACTIVE

FORGETTING IS...

PASSIVE

Forgiveness is not a feeling.
It is a deliberate ACT to liberate yourself. FREEDOM.
A deliberate ACT of love, mercy and grace.



Le pardon **EST**...

ACTIF

OUBLIER, C'EST...

PASSIF

Le pardon n'est pas un sentiment. C'est un ACTE délibéré pour se libérer. LIBERER. Un ACTE délibéré d'amour, de miséricorde et de grâce.



Forgiveness Reflection List

Make your list and fill in the columns according to the instructions above.

Person or Group Event/Story Core Feeling (1-100)

Contact

Dionne Nicholls-Germain dionne@liveyourbestlifeforyou.com

www.liveyourbestlifeforyou.com

Get your FREE 5 Tips to Boost Self-Compassion





Top Tips for Boosting Self-Compassion

Honor your feelings

Offer yourself words of self-compassion

Find the wisdom in setbacks and failures

Prayer & Affirmations

Try writing

Dionne Nicholls-Germain @dionnenicholls

Contact

Dionne Nicholls-Germain dionne@liveyourbestlifeforyou.com

www.liveyourbestlifeforyou.com

Obtenez votre
GRATUITEMENT
5 conseils pour
renforcer
l'auto-compassion!





Top Tips for Boosting Self-Compassion

Honor your feelings

Offer yourself words of self-compassion

Find the wisdom in setbacks and failures

Prayer & Affirmations

Try writing

Dionne Nicholls-Germain @dionnenicholls



SURVEY







ENQUÊTE



