

LA V AllerauguAise

Journal libérateur Cévenol ---- n°42

Mensuel

Juillet 2026

<https://tiekula.fr/journal>

<https://valdaigoual.fr/agenda>

<https://tiekula.fr/jyvais>

Pub & contact : 06 99 71 06 54 & lavallerauguaise@aigoual.eu

1 € / an via Wero (0699710654)

Exercice 1 :

Ne pas parler 1h, 1 demi journée.

Idée :

Guérir d'une dépression :

Une étape suis l'autre si la précédente n'a pas marché

1. Vérifier que l'on n'est pas entrain de prendre un dépresseur (substance limitant le chant cognitif, perceptif, analytique, compréhensif et amenant à être persuadé d'être dans un mal être alors qu'il n'en est rien)

2. Identifier ses comportements qui mènent au mal être et essayer de les modifier.

3. Identifier les personnes qui de par leur comportement génère un mal être et essayer de les amener à changer leur comportement.

4. Intégrer que l'on est en présence d'individus imparfaits voir malades émotionnels et mettre en place une distanciation émotionnelle.

5. Arrêter toute interaction avec les individus avec les quels on est en discordance affective génératrice du mal être.

La madeleine de l'Aigoual

Extra-Fraiche



14 € - 20 Exemplaires.

6 € - 10 Exemplaires

18 € - à la chandelle

<https://tiekula.fr/madeleinea2>

Le Tiekula de l'Aigoual



*4000 cgrammes de bonheur
La confiserie de l'Homme Fort*

<https://aigoual.eu>

*(Tiekula : 3 impasse de la double / en face du 7 rue de la double / à Valleraugue 30570
Val d'Aigoual / 06 99 71 06 54 / tiekula@aigoual.eu)*