

Votre bien-être



La vie est Sybelle Cadeau de soi

Prochainement Noël frappera à nos portes. Comme à l'accoutumée nous nous posons la question de quel cadeau nous allons offrir aux personnes qui seront avec nous autour du sapin pour fêter le réveillon.

Notre premier réflexe est de penser à acheter quelque chose. Mais quoi ?

Cette année je vous propose d'allier plusieurs avantages à un genre de cadeaux que vous allez créer vous-même. Vous allez être plus respectueux de la planète en n'achetant rien. Vous allez économiser de l'argent. Pouvoir utiliser vos compétences personnelles. Faire un cadeau qui soit un don de vous, ainsi en donnant, vous recevrez aussi. Vous allez créer

des souvenirs et des moments joyeux et réciproques. Toucher les cœurs.

Je vous propose d'offrir une partie de vous : votre temps allié à vos compétences.

Faire l'inventaire

Faites l'inventaire de toutes vos capacités et aussi de toutes les choses que vous adorez faire. De ce que certaines personnes dans votre entourage ont besoin, vous devez le savoir puisque vous les connaissez assez bien. Pensez à vos discussions où elles se plaignaient de ne pas avoir assez de temps pour... ou d'avoir envie que cela aille plus vite pour... ou qu'elles en avaient marre de... ou que si elles pouvaient elles...

Et maintenant inventez un cadeau qui mélange vos compétences, vos intérêts et les besoins de la personne que vous voulez gâter.

Osez la joie !

Cela demande un peu d'imagination et aussi un peu de fantaisie : laissez-vous aller et ne laissez pas le côté raisonnable vous empêcher d'offrir un présent original par peur d'avoir l'air ridicule. Osez !

Pour vous donner quelques idées vous pouvez

- garder les enfants ou l'animal domestique
- préparer un souper ou un dîner-traiteur que vous amenez à domicile



- aider à l'entretien de la maison (nettoyages de printemps, vitres, décharge, repassage, jardinage)
- nettoyer la voiture ou le garage
- offrir des conserves ou des légumes ou fruits congelés de votre jardin
- offrir du temps pour faire la lecture, jouer aux cartes ou à un autre jeu
- conduire quelqu'un qui n'a pas de voiture
- faire la surprise d'une soirée vidéo: vous choisissez le film, le documentaire et préparez les pop-corn

Les idées ne vont pas vous manquer... pensez à tout ce qui peut amener une étincelle de vie lumineuse et joyeuse dans votre vie en faisant l'action et chez la personne en la recevant. Pensez à rire et à sourire.

Attention !

Le petit hic sera d'oser offrir et surtout d'aller jusqu'au bout de la réalisation. A vous d'insister pour fixer le moment où vous allez réaliser concrètement le cadeau.

Nous avons tous dans notre tête une petite voix qui dit que cela ne se fait pas, que c'est bizarre comme cadeau, qui nous empêche de sortir du cadre et il y a aussi une petite voix dans la tête du receveur qui dit qu'il ne peut pas accepter et qu'il peut très bien se débrouiller seul, que ce n'est pas à quelqu'un d'autre de faire cela, etc...

Ne donnons pas le pouvoir à ces petites voix qui sont rabat-joie et qui veulent nous garder dans nos habitudes et nos principes.

Sautez par-dessus les conventions et osez !
La vie est courte et parfois elle est aussi un peu tristounette parce que nous nous retenons de gestes simples, spontanés et aimants finalement.



Aime - aimons - aimez

L'idée dans ce genre de cadeaux est de remplacer l'argent par notre temps et notre amour : cela s'appelle le don de soi.

Offrir qui vous êtes aux personnes qui vous entoureront à Noël c'est le plus beau des cadeaux, non ?

Et comme le cadeau va se réaliser après Noël, vous prolongerez ainsi sa magie.

Aimons... donnons de nous et soyons tous heureux, ainsi la Vie est Sybelle.

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch