

Cette année, je suis à mon écoute!

Cette année, je propose que Noël se passe différemment pour vous. Ça vous tente de prendre du temps pour vous? Pour vous fêter vous? Pour vous offrir des cadeaux à vous en premier plutôt qu'aux autres? Je vous vois déjà froncer les sourcils et j'entends une petite voix derrière vous dire que cela ne se fait pas... que c'est bien égoïste, égocentrique ce truc-là. En même temps, je vois que vous tendez l'oreille, que vos yeux s'écarquillent et que vous vous mettez sur la pointe des pieds pour capter ce dont je suis en train de parler. Je vous vois comme un petit enfant qui se hisse à la hauteur du comptoir pour voir... Alors venez avec moi, suivez-moi! Je vais vous dévoiler mon audace de cette année pour votre Noël.

Noël pour vous!

Pour vous fêter, je vous invite à vous connecter à vous-même. Le plus beau des cadeaux c'est d'être vous avec vous, de vous écouter et de vous accueillir. Wow! Vous allez prendre une personne, (une qui vous entoure, qui vous est chère, que vous voyez peu, que vous allez inviter, etc.) vous la visualisez et vous vous connectez intérieurement à elle. Que ressentez-vous?

Décodage

De positif, de négatif? Si vous ressentez du positif, c'est que cette personne nourrit des besoins importants pour vous: alors quels sont donc les besoins que cette personne nourrit chez vous? Si vous sentez du négatif, c'est que cette personne ne nourrit pas ou néglige certains de vos besoins: quels sont ces besoins non nourris ou non respectés? A découvrir vos besoins nourris, respectés et vos besoins non nourris, non respectés, vous allez ressentir de la gratitude ou peut-être de la tristesse, de la colère, de la rancune. Déjà à ce point-là c'est un beau cadeau que vous vous faites d'être conscient(e) de ce que cette personne vous apporte et ensuite d'être conscient(e) de vos besoins... nourris ou pas.



Sachez que vous êtes la première personne responsable de nourrir vos besoins et que si quelqu'un ne les nourrit pas vous n'avez pas à l'en blâmer, mais beaucoup plus à prendre conscience que vous non plus vous ne prenez pas soin de ces besoins-là. Beau cadeau, non?

Gratitude

Ensuite quand vous remarquez que quelqu'un prend soin de vous en nourrissant vos besoins et que cela vous fait vivre des sentiments positifs, vous pouvez en être reconnaissant(e) et transmettre à cette personne votre gratitude. Célébrez donc ce cadeau qu'elle vous offre et faites-lui savoir ce qu'elle apporte dans votre vie.



Je propose pour ce Noël d'offrir à chaque personne qui prend soin de vous un objet symbolique représentant ce qu'elle vous apporte, avec un petit texte qui explique en quelques mots votre démarche. Exemple: Cher(ère)... quand tu... (description de ce que fait la personne pour vous), je me sens (sentiments positifs à décrire) car mon besoin de (préciser le ou les besoins) est nourri par toi (possibilité de parler de plusieurs sentiments et besoins). Je veux te faire savoir combien ce cadeau que tu me fais à chaque fois est grand pour moi. Je suis heureux(se) de te connaître et je t'aime...

Les cadeaux

Trouvez un cadeau en lien, soit avec vos sentiments positifs, soit avec le ou les besoins nourris. Cela peut être un cadeau genre jeu de mot... Exemple: pour un besoin de reconnaissance, offrir un miroir; pour un besoin de tendresse, une peluche. Pour un sentiment de beauté, offrir un tableau; pour un sentiment de joie, des crayons de couleurs; pour un sentiment de lumière, une ampoule ou une lampe... etc. Et si vous avez besoin d'idées en lien avec des sentiments ou des besoins satisfaits, je me ferais un plaisir de vous en suggérer quelques-unes. Vous pouvez me téléphoner ou m'envoyer un email.

Voilà... je pense qu'en vous connectant à votre senti vous vous faites un immense cadeau... qu'ensuite en conscientisant vos sentiments et vos besoins, qu'ils soient positifs, négatifs, nourris ou pas, vous vous offrez un deuxième immense cadeau. Que pour finir en partageant avec les personnes concernées, vous faites preuve de gratitude et que là vous vous faites mutuellement un bien beau cadeau.

Le temps de la recherche du cadeau dans les magasins ou à créer soi-même devient aussi un temps rempli, un temps magnifique de lien entre vous et vos ami(e)s, et ce temps est délicieux. Je sais de quoi je parle car je l'ai moi-même expérimenté.

Je vous souhaite de passer un merveilleux Noël avec vous-même... et les autres. Aimez-vous! C'est ainsi que la vie est Sybelle!