

Vive 2009!

Quelques mots pour traduire ce que je ressens au fond de moi : que l'année 2009 soit remplie du meilleur pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers. Avec cette année nouvelle, je vous invite à poursuivre la beauté et la magie de Noël. Je vous propose de vous offrir des cadeaux. Oui ! Vous offrir des cadeaux à vous-même !

La vie est remplie de cadeaux et nous ne savons plus les recevoir tellement nous sommes occupés ou distraits par toutes nos activités. Je vous propose de vous offrir des présents.

Le principe est simple. Comme ce sont des présents... la condition essentielle est d'être dans le moment présent ;-)

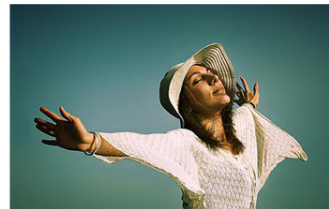
Être dans le moment présent, c'est « simplement » avec conscience :

- vous arrêtez là où vous en êtes, observer à l'extérieur de vous et ressentir à l'intérieur de vous...

Tout cela dans le choix de le faire avec conscience de la présence à vous-même, et sans jugements.

Je sais que parfois dans le calme, des pensées négatives arrivent ou des pensées de jugement apparaissent (t'as pas autre chose à faire, tu perds ton temps, ça sert à quoi tout cela). Dans ce cas-là, ne vous tracassez pas. Ecoutez et accueillez simplement votre pensée du moment... puis trouvez une pensée positive à mettre à côté de votre pensée négative.

Si vous décidez de vous offrir un présent en regardant par la fenêtre et qu'une voix vous dit : « Arrête de traîner tu as encore mille choses à faire ! »... Vous écoutez et accueillez... dans la tranquillité : « Oui, c'est vrai j'ai encore mille choses à faire... » Vous laissez un temps de respiration et vous poursuivez avec une pensée positive du genre : « ...mille choses à faire... ET qu'est-ce que c'est bon de m'arrêter un moment pendant que les enfants sont à l'école (ou dorment)... » OU « ...mille choses à faire... ET comme ils sont magnifiques ces arbres avec leurs feuilles colorées... » Le « ET » est très important... ce n'est pas mais... c'est ET... sentez la différence à l'intérieur de vous.



Vous entendez la pensée négative, l'accepter ET vous y accolez une pensée positive que vous choisissez alors de vivre intensément.

Puis vous savourez la pensée positive comme une glace... vous la faites durer dans le plaisir et la gratitude de ce moment que vous vous offrez à vous-même...

Si je récapitule, c'est :

- vous choisissez avec conscience de vous faire un cadeau
- vous vous arrêtez là où vous êtes... respiration profonde...
- vous observez à l'extérieur
- vous ressentez à l'intérieur respiration...
- conscience et respiration
- s'il y a une pensée négative ou critique, vous l'acceptez ...
- conscience et respiration
- ET vous ajoutez une pensée positive- puis vous choisissez celle que vous vivez intensément, dans la conscience du moment présent... (J'espère que ce sera la pensée positive qui sera choisie ... pour moi c'est celle-là que je vivrai... mais c'est vous qui faites votre choix pour vous...)

Il y a mille idées de présents qui ne coûtent rien ou presque rien que vous pouvez vous offrir régulièrement.

Je vous donne quelques idées:

- croquer du chocolat
- respirer votre parfum préféré
- regarder passer les nuages
- rester dans le silence
- regarder un insecte, une fleur, un arbre
- admirer votre lieu de vie
- vous arrêter de faire et simplement vous apercevoir que vous êtes vivant(e)
- allumer une bougie et regarder sa flamme

- lire votre magazine préféré
- prendre un bain avec odeurs et bougies
- étendre votre corps horizontalement quelques instants
- regarder un enfant dormir
- vous préparer une boisson chaude
- regarder une décoration de votre appartement choisie par vous-même
- vous sourire à vous-même
- vous masser les pieds ou les mains avec une crème qui sent bon
- mordre dans votre fruit préféré
- caresser quelque chose de doux...
- etc...

Je vous laisse trouver encore d'autres idées. Vous allez découvrir des tas d'occasions de vous faire des présents et toutes ces découvertes cela serait super d'en faire profiter d'autres lecteurs (trices)... Alors écrivez-les nous ! Profitez de tous vos présents et ainsi appréciez encore plus la vie. Quand on la voit, elle est vraiment merveilleuse et remplie de cadeaux : elle est sybelle... la vie ! Gâtez-vous de présent(s)... «Pourrissez-vous» de cadeaux et vivez de bonheur !

Cordialement et avec affection.

Sybille

