

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 4 - lettre 28

Pense d'abord à toi

Tout effort vers la connaissance est vain. Tout n'est qu'expérience et qu'aventure. Sans cesse, nous formons de nouveaux mélanges avec des éléments inconnus.

Virginia Woolf
Les vagues

Aujourd'hui, tu vas écouter tes mouvements intérieurs et vivre de l'intérieur vers l'extérieur. Tu vas d'abord prendre soin de toi avant d'attendre quoi que ce soit de toi-même. Tu vas d'abord penser à ton inspiration avant ton expiration, signifiant par là que tu vas te permettre de consacrer un temps précieux à réfléchir à ce dont tu as besoin avant de d'offrir ton essence au monde qui t'entoure.

Oui, accorde-toi la priorité aujourd'hui. Offre-toi la priorité cette semaine. Le monde te dira que c'est peut-être égoïste, alors qu'en réalité, c'est tout simplement essentiel. Réfléchis à ce que tu vas inspirer, ingérer, absorber et conserver pour toi-même cette semaine. Quel type d'expériences recherches-tu ? Que veux-tu voir ? Quels paysages et quels sons veux-tu absorber ? Avec qui aimerais-tu passer du temps ? Quelles routes aimerais-tu explorer ? Y a-t-il des plats que tu aimerais essayer et qui sont à ta portée ? Note les expériences accessibles qui sollicitent tes sens et que tu aimerais vivre cette semaine, et prends le temps d'en réaliser au moins quelques-unes. Place la liste à un endroit où tu pourras la voir souvent et imagine que c'est une aventure pour toi. Le moment est venu de te donner la priorité, de prendre conscience de l'importance de tes propres besoins, désirs ou aspirations, plutôt que de t'enliser dans une routine monotone et quotidienne, submergée par des tâches et des distractions qui n'ont finalement que peu d'importance. Le principe qui consiste à profiter de chaque jour est simple, et aussi tellement nécessaire. Tu as fait d'excellents choix dans ta vie en matière de mode de vie, de carrière et d'expériences qui ont un impact sur ta famille et tes proches. Prends le temps d'en bénéficier comme une bénédiction, plutôt que de retomber dans le cercle vicieux de te perdre dans les habitudes monocordes qui l'accompagnent. Une fois que nous avons fait nos choix, notre souhait est souvent de brûler les étapes, de passer à l'étape suivante, avec cette hâte de découvrir ce que nous pouvons encore apprendre de notre expérience, sans prendre le temps de savourer toutes les belles possibilités que nous avons déjà créées à l'étape précédente.

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 4 - lettre 28



Vas à ton rythme, rappelle-toi qu'il n'y a pas de ligne d'arrivée, qu'il n'y a rien vers quoi se précipiter. Nous tournons toutes en rond de toute façon, littéralement.

Bénéficie de la vie. Cette semaine, prends quelques secondes, minutes ou heures dans ton emploi du temps chargé pour simplement te sentir vivante, pour simplement sentir que tu n'as pas toujours besoin d'être ailleurs ou de travailler sur le prochain projet qui va enfin changer ta vie, qui te rendra célèbre ou te fera enfin sentir que tu as de la valeur.

Tu as de la valeur dès maintenant. Laisse tout cela de côté de temps en temps et contente-toi de te sentir vivante.

Sois simplement là, °maintenant*, et fais quelque chose pour toi-même, fais quelque chose qui te rappelle que tu passes en première, même parmi tes ambitions, tes objectifs, ta charge de travail et tes rêves.

Ce sont les petites choses qui comptent.

Il s'agit de prendre cette pause thé ou de t'acheter ta part de gâteau préféré, ou d'aller te promener dans le parc, ou de mettre de la musique sur tes oreilles pour pouvoir simplement tout laisser de côté pendant un moment. Nous avons tendance à bénéficier beaucoup plus de la vie lorsque nous prenons le temps de ralentir, lorsque nous savourons les petits changements, les petits choix que nous faisons et qui nous offrent un peu moins de stress et un peu plus de temps pour nous amuser.

Aujourd'hui, le mot du jour est « bénéficie ». Cette semaine, le mot est « bénéficie des bénédictions ». Savoure ta vie. Pas demain, mais aujourd'hui. Ne remets pas ton bonheur à plus tard, à tes prochaines vacances, au week-end ou au moment où tu réaliseras enfin ce rêve si cher.

Il est là, maintenant,

dans les petites choses qui te donnent l'impression de prendre soin de ton cœur tout en y puisant.

Et c'est l'équilibre que nous devons trouver dans la vie, mon amie, l'équilibre entre prendre et prendre soin. Tout autant que nous donnons, nous pouvons nous rendre à nous-mêmes. Tout autant que nous prenons dans nos trésors intérieurs pour les offrir au monde, nous pouvons aussi prendre soin de nos besoins.

Alors garde cette liste près de toi cette semaine. Ne t'oublie pas. Vole un moment ici et là dans ton emploi du temps chargé, pour ne pas te sentir si occupée et pour entrer en contact avec ton âme.

Fais-toi sourire, dans tous les aspects de ta personnalité. Prends bien soin de ton être. Nous avons besoin de toi ici.

Le monde a besoin de toi et de ton essence précieuse.

Prenez soin de vous avant d'attendre quelque chose de vous-même

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie

