

Je prends une action ou je laisse aller

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paume vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Tu peux même coucher la tête sur ton pupitre. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez tout en observant ton ventre se gonfler comme un ballon.

Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler.

Encore une fois. Inspire profondément par le nez en observant ton ventre se gonfler.

Ensuite expire lentement par la bouche en remarquant ton ventre se dégonfler. Ressens ton corps se détendre davantage.

Continue de respirer ainsi pendant l'écoute des paroles qui suivent.

Aujourd'hui, nous allons évaluer si l'attention que nous donnons aux expériences vécues apporte du positif ou du négatif dans notre vie.



Pendant toute la journée, nous avons cette petite voix intérieure qui commente tout ce qui se passe, ce que nous voyons, ce que nous vivons, ce que nous faisons. As-tu déjà remarqué que chacune de ces pensées éveille en toi différentes émotions? En fait, il y a un lien très étroit entre la pensée, l'émotion dans le cœur et tes actions.

Lorsque les pensées sont liées à des expériences heureuses, à de bons souvenirs, à des affirmations positives, alors la joie, l'amour et la paix viennent remplir le cœur. Dans ces moments, on est capable de donner le meilleur de soi, on est plus patient, on remarque ce qu'il y a de beau autour de soi, on a une meilleure concentration, on a l'énergie pour transformer sa vie de façon positive.

Mais tu sais, l'opposé est aussi possible. Quand nos pensées s'arrêtent dans le ressentiment, la rancune, la peine, la colère, nous sommes alors fermés à l'amour et en même temps, coupés de la joie et de la paix intérieure. La vie devient alors pesante. Ça prend même beaucoup d'énergie pour demeurer dans cet état négatif. Et voilà pourquoi on devient fatigué, impatient avec des sauts d'humeur.

Sache que tu es capable de sortir de ce tourbillon négatif. Il s'agit d'en être conscient et de faire une pause. Lorsque tu remarques que tu t'y retrouves, prends une grande respiration et un moment d'arrêt pour être honnête avec toi-même.

Pose-toi cette question : est-ce vraiment nécessaire à ce moment de ruminer des pensées négatives? Si oui, continue. Toutefois, fais cette entente avec toi-même. Donne-toi la permission de demeurer avec ces pensées seulement si tu es prêt à poser une action pour tenter de régler la situation. Ceci peut être d'aller parler à quelqu'un, de te pardonner pour un choix, d'écrire une lettre de réconciliation, de prendre position pour défendre une injustice, peu importe.



Si tu n'es pas encore prêt à prendre une action, alors accepte de laisser aller avec ces réflexions négatives qui ne te rendent pas service et d'y revenir seulement quand tu seras prêt à agir.

Penses-y! Tu as des choix! Tu peux participer à ton propre bonheur en gérant tes pensées autrement. Quel pouvoir! Sers-toi en!

Tu sais, tu peux aussi en parler à Jésus. Essaie-le juste pour voir ce qui arrivera. Ce qu'il veut le plus, c'est ton bonheur. Alors, il écoute toujours. Demande-lui donc de t'aider. Prends le temps de le faire maintenant...Parfait! Maintenant, sois attentif aux réponses qu'il te fera parvenir de différentes façons soit par le commentaire d'une personne qui croisera ta route, par un message lu dans un livre, par une réflexion entendue dans un you-tube, à la télévision ou même dans une prière du matin à la radio-étudiante.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu! Bonne journée!