

Quelle chanson chante en toi?

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, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. 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.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

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

Alors aujourd'hui, nous allons réfléchir au sujet de cette chanson qui chante en toi, car nous en avons tous une.



Dans toutes les cultures du monde, la musique a une place importante. Chaque pièce ou chanson créée a son histoire permettant d'exprimer les secrets du cœur.

Parfois, elles soulignent des déceptions et des peines de la vie.

Quand on écoute ces paroles, notre cœur se joint à la mélodie et partage la tristesse décrite.

Parfois les chansons célèbrent des surprises de la vie, reconnaissent des bontés et des bénédictions reçues.

C'est alors que des sentiments de joie et bonheur viennent remplir notre cœur.

Les sentiments qui nous habitent dépendent donc des histoires entendues même quand elles ne sont pas nos histoires personnelles. Ça s'explique par le fait que le cerveau ne fait pas la distinction entre la réalité et l'imagination. Il se fit aux pensées seulement, ce qui donne ensuite naissance aux émotions. Voilà pourquoi tu peux te réveiller d'un rêve avec le cœur qui bat à 100 km à l'heure et vivre les émotions fortes comme si c'était réel.

As-tu déjà remarqué qu'il y a un lien entre les sentiments vibrant dans ton cœur et les pensées, et les paroles qui se promènent dans ta tête?

Et si ton corps devenait un haut-parleur, quelle chanson entendrait-on?

Qu'est-ce qu'elle raconterait?

Savais-tu que ton bonheur dépend d'abord de ce qui se passe à l'intérieur de toi avant même d'être influencé par ce qui se passe à l'extérieur de toi.

Prends quelques instants, pour écouter la voix en toi et les messages qu'elle te dit.



Sois attentif.

Est-il temps pour toi de changer ton texte?

Est-il temps de faire des changements?

Voici des exemples de refrains qui t'apporteront de la joie.

- Répète-les à mesure que tu les entendras.
- Répète-les dans ton cœur.
- Je suis capable de réussir.
- J'ai des forces et des talents.
- Je suis aimable.
- Je suis important.
- Je suis unique.
- J'ai tout ce qu'il faut pour vivre tout ce que la vie m'envoie.
- Je suis aimé(e) et voulu(e) de Dieu.

Prends quelques moments de silence pour écouter la chanson qui se trouve en toi.

Laisse Jésus te montrer où tu as besoin d'ajouter des messages positifs.

Tu verras grandir en toi la confiance et le bonheur.

Et en fait, c'est toi qui en seras gagnant!

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et de faire un magnifique sourire.