

Temps de laisser 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, 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.

Aujourd'hui, nous allons prendre le temps de réfléchir à l'importance de laisser aller certaines inquiétudes qui prennent de la place dans la tête et le cœur.



Y a-t-il des inquiétudes qui t'empêchent de vivre pleinement, d'être heureux, heureuse comme l'approche d'une évaluation, ta participation à une équipe sportive, trouver du temps pour tout faire?

Imagine-toi assis près d'un ruisseau qui coule.

Et sur ce ruisseau flottent des feuilles d'arbres.

Pense à une de tes préoccupations, tes inquiétudes.

Une fois identifiée, demande à Jésus de t'aider à trouver une solution.

Dépose-la ensuite sur une des feuilles.

Et regarde-la partir doucement en suivant le courant vers une solution.

Fais confiance en Jésus qui t'aidera.

Il se peut que tu te retrouves dans une situation qui te permettra de développer d'autres habiletés en toi qui pourront en retour te rendre service.

Il se peut que tu entendes un message à la télévision, à l'Internet pour t'aider.

Il se peut que tu lises une solution dans un livre.

Il se peut aussi que Jésus place quelqu'un sur ta route pour t'appuyer.

Prends ce temps de réflexion avec Jésus afin de vérifier s'il y a d'autres préoccupations à laisser aller, s'il y a d'autres préoccupations à déposer sur une feuille qui suit le courant sur le ruisseau.

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