

Oublions la notion de « rapidité », ralentissons pour un meilleur bien-être. Vivons : « slow life, slow food, slow motion ».



Au lieu de faire, d'être en mode : il faut, je dois .. ce que je qualifie mode pilote automatique. Celui qui s'enclenche souvent malgré nous.

je choisis de passer en mode « ralenti » voire comme dans un dessin-animé dédoublé. Je fais et en même temps je me regarde faire et je m'observe sous toutes les coutures.

Quand je range, quand je répare, quand je télétravaille ou quand je joue avec les enfants. Lorsque je mange je me regarde mettre en bouche mâcher, déglutir et comment je charge ma fourchette ...

Lorsque je pratique ce niveau d'observation, mon mental est totalement occupé et oh magie **le flot de pensées n'existe plus**, il y a silence. Je suis tellement « dans » l'observation que je n'ai plus ni stress, ni anxiété . J'ai fini de ressasser le passé, j'ai oublié de me projeter dans demain. Je suis tombé dans « l'instant présent ». Avez-vous déjà ressenti cet état d'Être ?

A tester sans modération ... c'est sans danger si ce n'est de devenir addictif !

Prenez soin de vous. Et jouez, observez en slow motion...sans oublier de rire, chanter, bouger !

Car ça c'est la Santé !

Besoin d'en parler, d'un accompagnement ? N'hésitez pas à me contacter
wendyg@vivaveg.ch