

Il n'y pas d'urgence nous y arriverons un jour !

Winnie The Pooh, Winnie l'Ourson, mon héros d'il était une fois, si lui le dit c'est certainement que cela ne peut qu'être vrai !!

Savez-vous prendre le temps sans vous mettre sous pression ?

On pense toujours quand si l'on est inspiré c'est que forcément c'est bon, et on fonce tête baissée, convaincu que cette fois ça y est !

Emporté par l'enthousiasme nous sommes pris dans l'action et dans le mode faire, produire et réaliser.

C'est tout à mon image !

Le mot impatience a certainement été inventé à ma naissance ; toute attente est une véritable tortue.

Au lieu de me laisser le temps ; de laisser le temps au temps de se dérouler ; je suis constamment dans l'attente d'un progrès, d'une réalisation, quelque chose de visible et bien tangible. Et j'en occulte totalement le fait que progresser ne se mesure pas qu'en paliers visibles !

Pourquoi ne pas accepter simplement l'idée qu'on progresse quoi qu'on fasse et



que le résultat n'est pas immédiat ?

La vie sait alors nous rappeler à l'ordre et nous montrer combien cette manière de procéder n'est pas forcément la bonne. Car nous en oublions d'écouter les messages et surtout nous ne suivons plus vraiment notre boussole intérieure.

J'ai pour ma part cette « mauvaise » habitude de foncer tête baissée, oui oui d'aucuns me rappelleront que c'est un trait marqué chez le Bélier, quand j'ai l'idée ou que je pense que cette fois ça y c'est la bonne c'est sur c'est ce que je dois faire, mettre en place ...

je démarre au quart de tour. Et j'en fais bien plus qu'il n'en faut et au final mon enthousiasme s'envole, et je sens que je me suis engagée dans quelque chose qui me fatigue, me plombe alors que pourtant j'étais convaincue que cette fois c'était la bonne...vous connaissez cela ?

3 clés pour faire différemment :

1. Fractionner en étapes – Chaque étape avec un début et une fin
2. Ne faire que ce qui est vraiment important et qui nous rapproche de notre but/objectif ou nous tient réellement à cœur
3. Avoir une to Do liste et une « tout **doux** liste » tenir un carnet magique avec toutes les idées pures plaisir pour ne rien oublier et le consulter de temps à autre pour s'inspirer ou se souvenir, sans s'imposer quoi que ce soit.

Ainsi rien ne sera perdu ... tout ce qui semblait être une « montagne infranchissable » va se transformer en collines et nous allons prendre le temps de cheminer de l'une à l'autre. En appréciant le voyage, en prenant le temps de regarder le paysage.

Surtout on garde tous ses rêves au chaud dans un *carnet magique* pour ne pas oublier de rêver et surtout de les réaliser au fur à et à mesure.

Et pour la fin, le plus important, **écouter la voix du dedans** pour avancer à notre rythme, à notre manière avec ce qui est important à nos yeux sans nous laisser influencer par l'environnement, l'extérieur et les autres. Sans chercher à produire et à faire comme l'exige le monde du paraître.

Ce faisant c'est notre route personnelle que nous traçons et sur laquelle nous posons un pied après l'autre !

Oui un pied après l'autre, avec notre boussole à la main, et ça c'est garanti honorer le vivant en nous et la voie de la Santé !

Prenez soin de vous, belle semaine et à tout soudain

Retrouvez votre boussole, besoin de re-aligner, faire le point ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch