Le soleil est nouveau tous les jours !
Héraclite

- Chaque jour est un jour nouveau
- Chaque instant est un nouvel instant

C’est vrai à tout moment dans notre journée, que l’on soit au démarrage, en cours de journée et en soirée… tout est mouvement et changement !

Et pourtant il arrive souvent qu’au démarrage même de la journée une pensée vient s’incruster. Une pensée arrivée de nul part, sur la pointe des pieds.
Elle est là et se fait pressante, insistante. Elle tourne en boucle dans notre tête comme un vinyle rayé et nous avons beau faire … pas moyen de s’en débarrasser.
Du coup elle raye tellement le plancher de notre tourbillon de pensées qu’il n’y plus qu’elle.

C’est ce qui m’est arrivé l’autre jour.

La veille je me suis couchée encore en colère après ma petite maman, qui âgée de 92 ans et un peu sénile, arrive à me faire tourner en « bourrique ».

Au réveil, chatouillée par un rayon de soleil, j’étais toute guillerette. Quant insidieusement une pensée « fantôme » m’a traversée, un mélange d’inconfort et de culpabilité, et en une fraction de seconde s’en était fini de ma belle humeur. Et mon hamster s’est mis à s’activer dans sa roue et devinez …je me suis retrouvée à argumenter avec moi-même du bien fondé de ma sur-réaction et patati et patata !!

Pour t'en sortir et court-circuiter l'autoroute de tes pensées voilà les 3 trucs rapides et efficaces que j'utilise :

a) **Respirer profondément** durant 2 à 3 mn une 'huile essentielle : lavande fine pour la paix intérieur, cèdre du Liban pour l'ancrage ou Bigaradier petit grain pour court-circuiter les pensées.

b) 7mn pour **un temps de silence**, s'asseoir, ne rien faire, et autoriser ce qui est au fond de remonter, puis observer et finalement accueillir que c'est là, sans jugement aucun.

c) vider la tête par un moment **d'activité intense** telle qu'un moment de danse sur ta musique préférée, une marche rapide ou encore monter à toute allure 3 à 5 étages d'escaliers.

Pour ma part, c'est ce que je pratique et partage à mon entourage. Pour celles et ceux qu'y l'on appliqué, je peux te garantir qu'il y a 100% de réussite.
Dans l'instant tu verras que tu as su « éliminer « ce wagon de pensées et qu'effectivement le *soleil est nouveau t*ous les jours !

Quelle solution te paraît la plus adéquate pour toi et que vas-tu choisir de tester ?
Laisse-moi ta réponse dans le commentaire ci-dessus en mettant : a) b) c)

Vivre et accepter que tout est changement, être à l'écoute, ça c'est la Santé !

Prends soin de toi et belle semaine !

Besoin d'un coup de pouce, un état des lieux ? N'hésite pas à me contacter
wendyg@vivaveg.ch