



## Je veux travailler sur moi mais par quoi je commence ?

Questions souvent posée :

- « L'instant présent, ça me tente mais par quoi je commence ? »
- « Se détendre et lâcher prise, ok mais comment on fait ? »

### Il y a des clés bien évidemment !

Voici ce que nos expériences nous permettent de dire :

- **Il faut « commencer »** ! Lancez-vous, expérimentez, seul(e), avec d'autres, parlez-en autour de vous, cherchez les ami(e)s, interlocuteurs, livres, etc. et essayez, expérimentez.
- Le seul critère pour choisir, c'est **le plaisir** !
- Le plus important, c'est de développer son **attention**, sa **conscience** : nos pensées, nos émotions envahissent, reprenez la direction des opérations.
- Comprenez que tout ce qui arrive est d'abord à **accepter**. Tout ce qui semble bien et bon ne pose pas problème. Tout ce qui semble négatif est à notre service pour évoluer à condition de l'accepter.
- **Voir, accepter, pardonner, comprendre et/ou transformer** : chemin vers le mieux-être.
- **Prendre le temps** : tout va si vite ; il y a tellement d'informations, d'obligations, de sollicitations que personne ne prend le temps de regarder, profiter, **respirer...**

Vous comprenez bien, qu'au début, il s'agit d'un **effort**. Rien ne tombe tout cuit, il n'y a pas de recette miracle, de pilule du lâcher prise. Mais des tas d'outils simples, de professionnels ou d'amis prêts à vous aider. Juste faire un **premier pas**.

### Voici quelques pistes supplémentaires :

Laisser descendre le lourd, monter le léger

Choisir entre le triste et le gai

Prendre du recul ou changer de point de vue

Ne pas hésiter à vraiment se déplacer, relativiser

Attacher de l'importance aux silences

Tenter de ne pas réagir, mais chercher à faire préciser, comprendre

Se centrer, (SOINS MANUELS POUR TOUS)



Effet miroir

Accepter ses imperfections, accepter l'imperfection humaine

Développer la conscience

Accepter les clins d'œil des autres

Entrer en relation avec l'invisible : essentiel/lapsus/coïncidences/rêves/troubles/maux et maladies.....

Rire et sourire (de soi aussi, surtout de soi)

Trouver du sens, quitte à en inventer

Regarder la nature, tenter de la ressentir

Partager

**RESPIRER**

