

Bien-être en Soi, avec Soi

Bien-être avec les autres

Il me semble que tout part de nous, que tout est en nous.

C'est grâce à notre changement intérieur, que se fera un changement durable et notable autour de nous.

Imaginons que nous soyons notre meilleur(e)ami(e) et que nous voulions cultiver avec beaucoup de soin pour cet(te) ami(e) un jardin intérieur.

Arroser avec Amour, quelques graines de tendresse, de bienveillance, quelques graines de respect de soi, d'estime et de confiance en soi...des plants de pardon...

Des semences de courage, de volonté, des pensées positives, des bouquets de sourires et de rires...des sillons de gratitude et de foi...foi en soi, foi en la vie !

Quelques herbes de folie douce, des graines de surprises, des brins de bonheurs simples.

Et comme la nature a besoin d'espace, ce beau jardin intérieur viendrait se déployer peu à peu au-delà de nous, de cet(te) ami(e), car la beauté, la Joie, l'Amour existent, vivent pour être partagés.

Et si nous faisons de ce jardin intérieur notre réalité...

Répondons autour de nous la paix dans nos relations par notre manière d'être, de dire et de sourire.

Transmettons notre paix intérieure, notre harmonie, notre amour, notre espoir...c'est-à-dire ce que nous sommes depuis toujours !

Cultivons notre jardin intérieur pour nourrir les autres de nos belles énergies.

Etre-bien avec soi comme avec un(e) meilleur(e) ami(e), c'est **la clé** pour être bien, mieux avec les autres.

La pratique de la Sophrologie vous accompagnera dans cette démarche de découverte de soi, vers un retour bienveillant à soi pour des allés bienveillants vers les autres.

Karine, 2014