

La Sophrologie : révélateur et activateur de Bonheur

Pour peu que nous **osions** nous poser en nous quelques instants, régulièrement dans la simplicité du moment.

Pour peu que nous **souhaitions** ouvrir davantage notre conscience, nous plonger dans nos ressentis, dans notre réalité objective.

Pour peu que nous nous **autorisions** à contacter notre être profond, nous pourrions dans cet espace protégé rencontrer **le bonheur**.

La sophrologie nous propose d'élargir notre champ de conscience à tous les possibles, de vivre l'instant présent comme le moment le plus précieux. Avec le temps et la pratique, la sophrologie nous amène à **contacter notre essence** : nos sentis, nos ressentis, nos pressentis, nos innés, nos acquis, tout notre être, tout notre potentiel. **Et le bonheur est là !**

« Il n'est pas de condition humaine pour humble ou misérable qu'elle soit qui n'ait quotidiennement la proposition du bonheur : pour l'atteindre rien n'est nécessaire que soi-même. » Jean Giono

Nous le cherchons encore trop souvent à l'extérieur alors qu'il est niché en nous, en germination, petite graine qui ne demande qu'à être arrosée avec amour et à fleurir.

Comme la beauté et le parfum des fleurs, notre bonheur se voit, se sent autour de nous et se diffuse grâce à notre manière d'être. Il se propage dans le cœur et la conscience des autres êtres humains, dans la nature, dans l'univers.

« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage » Albert Schweitzer

Vivre heureux, se sentir nourri, rempli de bonheur, n'est-ce pas aussi une question de volonté ?

Le bonheur est une belle énergie, joyeuse, communicatrice, bienveillante et sans limites.

Karine PALLEY, juin 2014