

Leur conseil en développement personnel

FRANÇOISE KREBS



Être en soi

Dans toutes les étapes de la vie, notre corps physique est le premier « acteur » ; CHAQUE action, chaque pensée, TOUT commence dans chacune de nos **cellules**. Or, fréquemment, dans notre **recherche** de « qui suis-je ? » nous cherchons « vers » l'extérieur : la lumière est en haut, l'avis de l'autre plus important que le nôtre, etc.

Observez : lorsque nous entendons un son ou voyons quelque chose, notre mental l'analyse, même si nous n'en avons pas conscience. Dans cette observation, nos pensées vont raviver des souvenirs, des croyances, des certitudes. Dans le même temps, nos émotions vont interagir avec les mouvements du mental et ce « tout » va agir dans notre densité, notre énergie.

Dans notre quotidien, il est essentiel de prendre en compte tous nos aspects intérieurs afin de **les équilibrer en permanence**. Imaginez le nombre d'informations qui nous entourent et – à chaque fois – les sens, le mental, l'émotionnel y réagissent. Il est donc illusoire de vouloir arriver à un mental ou un émotionnel calme « à jamais ».

Les mots **PATIENCE** et **PERSEVERANCE** sont des clés importantes pour notre cheminement intérieur. Ce sont eux qui nous permettront de ne pas nous acharner, de reconnaître ce qui se modifie petit à petit en nous. Il s'agit d'une progression, d'un chemin à parcourir ; il fait partie de nous et nous permet de nous repérer, de nous offrir des pauses entre les moments intenses.

Ainsi, il est important d'apprendre à **VALIDER** chaque instant de paix intérieure, de bien-être, même s'il s'agit d'une minute, d'une seconde... Elle a eu lieu, ce sentiment s'est manifesté en nous.

Les prises de conscience possibles sont illimitées ; il y a toujours d'autres portes à ouvrir en soi. A nous de savoir jusqu'où nous allons poursuivre ; pourquoi vouloir faire comme l'autre, se comparer à l'autre ou entrer en compétition avec l'autre ?

Nos façons de cheminer sont aussi différentes que nos ADN. A nous de nous autoriser à suivre ce qui nous paraît juste pour nous à l'instant présent en **ECOUTANT** à l'intérieur de nous et en faisant le tri entre nos peurs, nos envies et ce qui est adéquat pour nous à l'instant. Ce n'est pas une remise en question, mais un questionnement de nous à nous à l'intérieur de notre propre dimension, en prenant en compte nos forces et nos fragilités ; les deux aspects ont la même importance ; à nous de les regarder avec tolérance, douceur et de rééquilibrer.

“ Nos façons de cheminer sont aussi différentes que nos ADN.”



+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance • à Lausanne & Epalinges • 079 / 222 27 37
www.mon-papillon.ch