



# L'instant magique de la complétude



« Chacun évolue à son rythme, chacun a sa façon d'appréhender sa vie. »

En revanche, lorsque le changement ne nous plaît pas, nous nous crispions, nous protestons ou nous rebellons.

Ma vision du bien-être c'est « **accepter que la vie est MOUVEMENTS** »; accueillir les changements tout en respectant nos besoins intérieurs.

**Les tendances ou les incontournables à ne pas rater**

Il est primordial de se souvenir que chacun évolue à son rythme, chacun a sa façon d'appréhender sa vie.

Il s'agit d'apprendre à devenir **bienveillant envers soi**. Apprendre à :

- s'observer au lieu de se comparer aux autres
- se reconnaître sincèrement au lieu d'attendre que les autres nous reconnaissent
- être tolérant avec soi-même au lieu d'espérer la clémence des autres
- accepter la vérité de l'autre TOUT en respectant SA vérité

Prendre conscience, se souvenir que personne n'est parfait et que la recherche de la perfection nous éloigne, de nous-mêmes, de nos réels besoins; elle nous

« projette » dans la performance, le vouloir, le faire, le paraître... le futur et surtout le sentiment d'insatisfaction, puisqu'il y a toujours une autre échéance, un autre but. Il est porteur de se questionner sur nos occupations; p.ex. combien de fois par jour disons-nous « il faut... », « je dois... »; or nous nous sommes fixés la plupart de ces obligations. Revenir à des choix conscients: « ai-je dit oui pour faire plaisir? », « pourquoi je me sens obligé de faire telle ou telle chose? », « après quel bonheur je cours? »

Il ne faut pas lutter contre nos habitudes, mais bel et bien aller avec le flux de notre vie en rééquilibrant et en changeant progressivement le regard que l'on porte sur notre existence en intégrant le regard que l'on porte sur soi-même! Se fixer de soi-disant petits buts... mais pour les atteindre et pouvoir se féliciter !

Des « petits pas » conscients, mais de très nombreuses fois par jour, c'est ce qui permet de vivre de plus en plus souvent cet équilibre intérieur qui amène au bien-être de notre globalité.

## + d'infos

**Françoise Krebs**

Mon Papillon

Accompagnement & Guidance

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)

A Lausanne & Epalinges

079 / 222 27 37

RECTOverseau Mars 2014

### Ma vision du bien-être corps et âme

Nous sommes constitués d'un corps physique, d'une âme et d'une personnalité (mental, émotionnel...). Pour vivre le bien-être, ces trois aspects sont à équilibrer et à rééquilibrer constamment. Or, bien souvent, nous minimisons ou oublions l'un d'eux.

Et soudain, il y a l'instant magique où nous avons cette sensation agréable de complétude, cet instant où les trois aspects sont alignés; nous aimerions nous y maintenir à jamais! C'est oublier que **la vie est en continuelle mouvance**; il y a sans cesse des événements qui modifient l'équilibre d'avant. Heureusement, dans bien des cas, nous rééquilibrons intuitivement... tout comme la nature.