



*Que cette nouvelle année vous
apporte la paix et la sérénité.*

Pour cette nouvelle année, voilà un texte magnifique - **un credo pour la vie** - que je vous invite à imprimer pour le lire, le relire et le méditer.

Un credo pour la vie Nancye Sims

Ne te sous-estime pas en te comparant aux autres.

C'est précisément parce que nous sommes tous différents que nous sommes tous uniques.

Ne fixe pas tes buts en fonction des autres.

Toi seul sais ce qui est bon pour toi.

Sois toujours à l'écoute de tes plus profonds désirs.

Tiens à eux comme tu tiens à la vie, car sans eux, la vie n'est rien.

Ne laisse pas la vie filer entre tes doigts

en songeant au passé ou en rêvant à l'avenir.
Vis ta vie jour après jour,
et tu vivras ainsi intensément chaque jour de ta vie.

Ne baisse pas les bras

tant que tu as encore quelque chose à donner.
Rien n'est jamais perdu...
tant que tu continues de lutter.

N'aie pas peur d'admettre que tu n'es pas parfait.

C'est ce lien fragile qui nous relie les uns aux autres.

N'aie pas peur de prendre des risques.

C'est en prenant des risques
que le courage s'apprend.

N'écarte pas l'amour de la vie

en prétendant qu'il n'existe pas.
Le meilleur moyen de trouver l'amour est de le donner;
le meilleur moyen de le perdre est de le retenir prisonnier;
et le meilleur moyen de le garder est de lui donner des ailes.

N'étouffe pas tes rêves.

Ne pas avoir de rêve, c'est être sans espoir;
être sans espoir, c'est errer sans but.

Ne fuis pas en avant tout au long de ta vie

de sorte que tu oublies d'où tu viens et là où tu vas.
La vie n'est pas une course,
mais un voyage dont il faut savoir goûter chaque étape.



Croire en soi, être soi-même ?

Je vais extrapoler...

Je ne sais pas quelle éducation vous a été inculquée mais dans ma famille croyante et pratiquante, il était de bon ton de s'oublier, de se tourner vers les autres mais certainement pas « d'être à l'écoute de ses désirs profonds. »

Or si je reprends une phrase célèbre: « Aime ton prochain comme toi-même », j'entends vraiment un message contradictoire.

Comment aimer l'autre si par ailleurs on me demande de m'oublier ?

D'oublier mes désirs ?

D'oublier ce qui me fait exister ? Ce qui donne du sens à ma vie.

En fait ce précepte a largement été détourné de sa signification.

Sachant que l'autre est aussi un miroir, je vais projeter sur lui toute ma frustration de ne pouvoir penser à moi. Pas dans le sens de l'égoïsme mais dans le « **prendre soin de moi** » pour offrir le meilleur de moi-même.

C'est à dire **croire en moi pour trouver ma juste place et rayonner.**

Rayonner, c'est bien diffuser de la lumière.

Il est légitime de s'accorder du respect, de prendre du temps pour soi, non pour briller ou dominer, mais **pour exister** simplement.

S'accorder de l'attention c'est un acte d'hygiène : « Aime-toi pour pouvoir aimer ton prochain », sans attentes et sans frustrations.

Combien de temps passons-nous centré sur l'extérieur ?

À agir en fonction des autres, de notre environnement ?

Or revenir à soi pour se recentrer, vivre dans la conscience de soi, demande de se poser pour un peu d'introspection.

Nous délaissions beaucoup trop notre vie intérieure. Nous oublions trop souvent de cultiver notre jardin intérieur, de l'embellir, pour ensuite redonner des fleurs.

A force de nous comparer, de ne pas savoir ce qui est bon pour nous, nous allons d'errance en errance.



**Alors je vous souhaite pour cette nouvelle année de prendre soin de vous, de cultiver votre jardin avec amour pour laisser fleurir le merveilleux en vous.
Soyez à l'écoute de vos désirs les plus profonds.**



Au plaisir de vous retrouver.

