

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Station 6
10 Avril 2022

Cher lecteur,

A ce stade du parcours, nous comprenons comment tout cheminement demande une certaine préparation même si l'aventure en elle-même est bien évidemment une préparation. La lumière au bout tunnel est assez visible pour hésiter, alors **entrons !**

Entrons avec joie et réconfort ! Nous avons appris à garder notre équilibre. Il est bien d'être disponible pour les autres, de pouvoir demeurer l'épaule sur lequel notre entourage pourrait s'appuyer, mais tout cela n'est possible et réalisable que si nous prenons des dispositions particulières pour nous-même avant. Nous vous avons proposé de donner de la place au sommeil, la place qu'il lui faut. Il nous apporte repos, équilibre. Lorsqu'il est mal géré, il est source de nombreuses maladies. Sachons écouter notre corps, il nous parle toujours.

Entrons avec assurance ! Le stress est souvent un ennemi qu'il faut éliminer. Certes le tunnel est sombre, la peur est au rendez-vous, le doute va peut-être s'installer. Mais croyons en nous, à nos potentialités. Il ne s'agit pas d'une course avec les autres, il s'agit de vous avec tout ce qui est en vous qui pourrait susciter un obstacle à votre accomplissement.

Entrons avec détermination ! Cette aventure est identique au parcours d'un athlète qui pour son grand plaisir met tous les moyens à sa disposition pour finir parmi les meilleurs. Rappelons-nous de Usain Bolt, l'un des plus grands athlètes de l'histoire des Jeux Olympiques. Il a toujours considéré le plaisir de la victoire comme une grande source de motivation et c'est ainsi qu'il s'est battu, en dépit des excuses objectives qu'il avait. Il faut se battre lorsqu'on cherche sa meilleure version.

Entrons avec persévérance ! Ceux qui y arrivent sont ceux qui ont persévéré. Quand les difficultés se présentent à nous il est bien de lâcher prise, une attitude pleine d'humilité et non de lâcheté. On n'abandonne pas, on change sa stratégie pour être plus dynamique et plus efficace. Nous avons toutes les capacités pour y parvenir. Pourquoi s'arrêter en si bon chemin si nous sommes tout près du but ? Persévérons, la marche continue.

Entrons dans l'arène ! Vous êtes prêts à vous battre pour vous et les personnes qui vous sont chères quelle que soient les circonstances. Souvenez-vous, notre zone de confort nous empêche de découvrir et d'apprendre de nouvelles choses. Il faut aller à la (re)conquête des terres hostiles. Difficile mais réalisable ! Le tunnel est rempli d'incertitudes, mais une chose est sûre c'est que nous n'échouons jamais, nous apprenons quand nous ne gagnons pas. Nous tombons debout, prêts à reprendre la route.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Prends le temps de revisiter tes micro-actions de la semaine.

Si tu n'as pas pu les réaliser en totalité, prends un peu de temps, aujourd'hui pour te rattraper. Si tu les as réalisées, félicitations ! Prends un moment pour dire merci à une personne qui t'a encouragé.