Méditation

Que ce soit un moment qu’on prend pour soi, une ou des respirations profondes, une musique qu’on aime, une méditation guidée.

Il est important de prendre du temps pour soi. De savoir ce que l’on veut. De voir clair. De prendre le temps de réfléchir. De prendre des décisions éclairées. De se faire confiance et faire confiance à la vie. De faire des choix pour nous, pour soi.

Chaque personne à sa façon de comprendre et d’appliquer la méditation. Que ce soit en construisant une maison, faire le ménage, aider quelqu’un, respirer, s’entraîner, faire du yoga, faire à manger et j’en passe, peut être une forme de méditation.