photo jordan steranka unsplash

Réveil matin quand je sors à peine des brumes du sommeil

Gratitude infinie d'être en vie

Gratitude pour mon corps, pour la terre, pour la vie.

Je reçois tout de la vie
avec gratitude, joie, aisance, confiance, paix, présence et conscience.

Je m'abandonne à la vie avec une infinie confiance, je permets à l'univers de me combler, de satisfaire mes moindres envies, de m'offrir une abondance de possibilités, sans que j'interfère dans le processus.

J'ai confiance dans la vie et les cadeaux qu'elle m'offre.

Je sais que chaque expérience recèle des trésors, parfois cachés.
Je développe ma capacité à les percevoir, les déceler,
les recevoir, les savourer, m'en réjouir.

Chaque jour je m'attends au meilleur et
je rends grâce pour chaque instant de vie.

Chaque jour je vis comme si c'était le premier jour de ma vie,
je l'aborde avec un regard neuf, sans passé, sans conclusions, sans décisions.

Chaque jour je vis comme si c'était le dernier jour de ma vie,
pleinement, sans projections, sans anticipations, sans attentes.

Chaque jour je souris à la vie.
Chaque jour je suis heureuse du bonheur d'être en vie.

Chaque jour je demande :

Que vais-je vivre de merveilleux aujourd'hui ?

Si aujourd'hui est le dernier jour de ma vie,
que puis-je choisir là,
maintenant ?
Si je n'ai pas de passé, qu'est-ce que je choisis d'être et de faire aujourd'hui ?

Que puis-je créer de joyeux et d'expansif aujourd'hui pour moi et les autres ?

Que puis-je être, faire et choisir qui contribuerait à créer un monde
où règne la joie, la paix, l'aisance, l'abondance, la vitalité, la créativité ?

Quelle contribution puis-je être, recevoir et offrir ?

Je pose les questions sans attendre ou chercher de réponses.
Je suis prête à recevoir les réponses. sans décider, conclure, calculer, juger de ce qui elles doivent / ne doivent pas être.

Janick Dumay
Facilitatrice de possibilités

janickdumay@gmail.com