

Positive Vibrations

De Charlotte Saint Jean



C'est la période des bonnes résolutions...

Et après une année de challenge, de trauma, de crises on se prépare pour une année autrement !



NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

Peace, Be, Love, Share.....

Paix, Etre, Amour, Partage

Et si cette année on le faisait vraiment

Ghandi a dit « Be the change you want to see » (soyez le changement que vous voudriez voir) ». Après une année de challenge pour maintes raisons – les derniers chocs pour nous en France étant les attaques à Paris – on a dû faire face à des challenges émotionnels et parfois physiques. L’ambiance générale en France et surtout à Paris était lourde, grise, une touche d’injustice, pourquoi nous dans un pays où on encourage la laïcité et l’égalité ?

Les partis politiques sur l’extrême droite ont sauté sur l’occasion pour augmenter leur part du marché encourageant cette attitude que les Français, nos citoyens doivent lutter contre « les autres ». Mais de nos jours qui est « français », qui est comme les autres ? Dans une société où on encourage la différence, la créativité



et l’individualité (même si parfois c’est un peu canalisé) c’est dur de cibler de qui ils parlent. Et pourquoi singulariser un « type » de personne, une religion entière, un look qui ne convient pas, qui devrait nous choquer.

A quelques semaines après les attaques je me suis trouvée à Paris à deux reprises. A aucun moment je ne me suis sentie envahie de peur ; au contraire, malgré le calme en novembre, la ville a vite repris sa force et son charme et je trouve d’avantage d’esprit de communauté. En passant dans les rues de Paris, dans le métro, dans différents quartiers, j’entends les gens qui se parlent entre voisins – car oui



NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

même à Paris ils se connaissent, je vois d'avantage de gens aider les sans abris, d'avantage de politesse, de gentillesse et de résilience. Et tant mieux.

Ghandi a raison de dire « Soyez le Changement Que Vous Voulez voir » car c'est par nos actes, nos mots et nos gestes que nous allons créer individuellement et ensemble un bel avenir de paix.

Oscar Wilde a partagé avec nous ces petits mots magiques tels que : « Concentrez-vous sur vous-même, car tous les autres sont déjà pris »... Oui certes il ne faut pas souhaiter être quelqu'un d'autre mais savoir qui on est et ce qu'on veut, ce qui nous fait du bien et ce qui peut nous aider à mieux vivre va forcément avoir un effet autour de nous.



On a tendance à vouloir regarder les autres, les imiter, être ultra compétitive dans nos actions. On se lance des défis impossibles, afin d'être la personne qu'on est « censée être », qu'on attend de nous ou qu'on voudrait être. Ce dernier point n'est pas forcément une fausse démarche, mais il faut diminuer la pression, lever le pied, prendre un peu de recul et se fixer des objectifs raisonnables.

Ce n'est pas une mauvaise chose en soi de se lancer des défis et d'avoir un peu d'ambition, mais la culpabilité que nous ressentons au moindre échec, nous fait souvent abandonner trop rapidement lesdits défis.

Chaque nouvelle année, certains d'entre nous (vous en faites êtes peut-être partie !...) se rendent dans des salles de sport et signent pour l'année, se lançant ainsi un défi trop élevé pour leurs capacités physiques et la réalité de leur emploi du temps. Avec de tels enjeux, on perd vite toute motivation, on laisse tomber, on se laisse accaparer par



NB : *Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

les charges de notre travail quotidien. Bref ! Au lieu de faire un peu ce que l'on a mis en place, on arrête totalement !

Petit à petit, l'oiseau fait son nid

Mère Thérèse a dit « *On ne peut pas faire de grandes choses, juste de petites choses avec beaucoup d'amour* »

Vivre sainement et changer notre environnement ne demande pas de se lancer de grands défis comme grimper l'Everest, courir un marathon, quitter son travail pour aller sauver une communauté en Inde...

La Paix, l'amour, vivre simplement, partager, est accessible à tous et nous pouvons l'intégrer facilement à notre quotidien. Il y a une superbe association tenue par Christine Janin, première Française à grimper l'Everest, qui s'appelle *A Chacun Son Everest*. Elle aide les enfants atteints de cancer ou de leucémie, les femmes atteintes d'un cancer du sein, à venir passer du temps en montagne à Chamonix. Le but ? Se lancer un défi très personnalisé, d'où son nom : *A Chacun Son Everest*.

YogaChezMoi soutient cette association, et nous savons que Christine ne sera pas fâchée si nous reprenons son titre comme une partie de notre défi que nous vous lançons cette nouvelle année. À Chacun effectivement Son Everest !

Comme premières bases, vous allez prendre la paix, l'amour, le respect, le partage et le fait de vous garder chaque jour quelques instants pour vous-même, afin « d'être » tout simplement !

Un peu « hippy » peut-être, mais les vibrations que vous pouvez créer dans votre vie au quotidien et autour de vous seront simplement extraordinaires ! Tellement bien que vous pouvez le déguster sans modération.

De plus, c'est très accessible, pas d'abonnement, pas de salle spéciale ni de trajet à effectuer pour s'y rendre, et votre portefeuille reste intact !

« *Des petites choses avec beaucoup d'amour !* »



NB : Veuillez regarder nos « *Termes et Conditions* » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

Alors après une année de « challenges » on vous en lance un nouveau pour 2016

Le Challenge est simple !



Cette année, on vous lance un défi à la portée de tout le monde – il suffit d'un peu de discipline, quelques minutes par jour et une prise de conscience de votre vie, entourage, univers....

Et si cette année on le faisait vraiment ?

VOTRE CHALLENGE 2016 AVEC YOGACHEZMOI

Pas à Pas..... Petit à Petit

Votre Premier Pas

Du Temps... ETRE, tout simplement

Je reviens à notre cher Oscar Wilde « Focus on yourself because everyone else is taken ! » (Concentrez-vous sur vous-même, car tous les autres sont pris !)

Ce n'est pas égoïste de penser à soi-même. Il le faut. Sans penser à soi, on ne peut pas devenir la meilleure personne qu'on est capable d'être.



NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

Un Quart d'heure

Alors, pour votre premier pas, accordez-vous juste quelques instants de répit chaque jour. Un quart d'heure, c'est tout ce que l'on vous demande. Vous pouvez dérouler votre tapis de yoga et pratiquer quelques postures, une méditation, respirer, ou prendre un thé et contempler le monde..... Pensez à vous juste un quart d'heure par jour.

Votre choix n'est pas le plus important, le faire avec 100 % d'attention et 100 % d'intention, c'est cela qui compte !

Des moments volés dans un quotidien surchargé peut-être, mais tellement bénéfiques pour le corps et le mental. C'est un « cachet naturel » au quotidien pour assurer votre bonne santé et votre harmonie intérieure et extérieure. Ce n'est pas un luxe, mais une nécessité !

Votre Deuxième Pas

Soyez positive !

Notre titre du My Wishes de ce mois, Positives Vibrations, vous montre la voie.

Soyez totalement positive dans votre attitude. La vie va vous offrir des défis – utilisez-les pour adopter une attitude positive, au lieu de lutter contre le changement, acceptez le défi comme une belle opportunité de vous changer vous-même !

Les vibrations positives sont contagieuses ! Si vous êtes positif, cette « attitude vibratoire » ou atmosphère se fera sentir autour de vous... Non seulement vous propagerez cette énergie, mais votre entourage aura envie d'être à votre image et de partager... Rien de radical, juste quelque chose de simple comme un sourire, un geste amical...

Alors Soyez Totalement Positif !



NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*

Votre Troisième Pas

Gratitude

Lancez-vous le défi d'écrire tous les jours durant un an, une chose, un sujet auxquels vous voulez envoyer de la gratitude. Munissez-vous d'un carnet et chaque jour en fin de la journée (ou à un autre moment propice), écrivez un texte tous les jours sur la « Gratitude »...

Votre Quatrième Pas

Le partage, c'est tout...

Une fois par jour, faites quelque chose pour quelqu'un d'autre ! Rien d'exceptionnel — et ce que vous faites ne sera pas forcément reconnu par la personne en question —, mais une fois par jour, offrez un peu d'amour, un peu d'aide, de soutien... Faites un geste...

Vous voyez, c'est très simple... Pas de défis impossibles, juste des gestes au quotidien qui vont créer cette « Vibration » positive et une attitude de gratitude envers vous-même et les autres...

ETRE

ATTITUDE POSITIVE

GRATITUDE

PARTAGE

Un peu de discipline et d'attention, c'est tout !



NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document

2016 – Une Année d’Espoir et de Paix

Si les happenings des derniers mois, voire des 12 derniers mois nous ont appris quelque chose c’est justement que nous pouvons changer des choses par nos efforts. Nous pouvons à travers des mots et des gestes de solidarité créer un avenir plein d’espoir et de paix, et par nos actes et nos pensées, des touches d’espoir et de positivité.

Alors on vous soutien, on vous encourage, on est avec vous de tout cœur.

Be the change you want to see – Soyez le changement que vous voulez voir.... et tout autour de vous l’effet se fera sentir.

Hari Om Tat Sat !



NB : Veuillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document