

SORTIR DU MOULE ET...

RESPIRER!

Bombardé à chaque instant du jour par une armada d'informations prêchant le besoin de posséder telles mensurations, telles capacités physiques ou encore tel look quel que soit l'endroit où je me trouve, je ne peux que laisser monter depuis la profondeur de mes tripes : **STOP!**

Assez de superficialités, assez de désinformations, assez d'apparences, assez de conformités, assez de produits miracles coûteux... Je désire vivre, tout simplement vivre, naturellement vivre.

Arrêter la course du temps

Prendre enfin le temps de vivre depuis les racines fécondes de mon ressenti, me dévouer avec joie à célébrer cet empire de sensations que m'offre sans cesse mon corps, voilà la direction que je vous propose d'emprunter.

Et je suis persuadé qu'il n'y a en fait aucun hasard pour me pousser à partager cette réflexion. À vous tous de l'expérimenter, ici et maintenant, la vie n'étant qu'une seule et unique danse, qu'un seul rythme.

Et vivre commence par respirer. M'offrir le luxe de m'arrêter au milieu de ce quotidien affairé, instants qui me deviendront alors si précieux, et consciemment goûter avec délice de pleines bouffées d'air, de cet air frais et régénérateur qui me connecte automatiquement avec mon humanité. J'ose enfin jouir de profondes respirations, pour le seul plaisir du moment, sans ne rechercher aucune autre gloriole que d'être bien, ouvert, généreux ; maintenant, plus tard, demain, n'étant que chimères de ma tête dérégulée.

Une seule chose a de la véritable valeur, cet instant ! Une seule aventure mérite mon investissement, aujourd'hui !

Et pour vibrer ce jour de toute sa saveur, je me dois d'arpenter les sentiers féconds de l'instant. Comment puis-je rester présent à ce cadeau ? Seulement en m'aventurant à « ressentir » ma vie avant tout et non plus de la « réfléchir » à l'excès.

Pour emprunter cette voie libératrice, le corps devient alors ma boussole indispensable. Et pour que je puisse utiliser toute cette éclatante et inépuisable richesse, je me dois d'avoir l'humilité d'abandonner cette manière castratrice d'aborder mon quotidien par la seule porte de mon intellect qui divise, fragmente, compare et qui me pousse à vouloir tout garder sous contrôle.

Dès l'instant où j'adopte le contrôle comme façon d'exister, je ne peux que rencontrer résistance car l'un donne naissance à l'autre. Pour éliminer le second, il m'est important d'abandonner la rigidité du premier.

Respirer, c'est vivre !

Mon corps sait respirer, mon corps sait digérer, mon corps sait bouger, mon corps sait se régénérer, mon corps connaît le chemin naturel de la volupté de l'instant qui se transforme alors en éternité...

L'enfant que j'ai été possédait au plus profond de sa chair cette capacité de Vivre Grand : respirer, danser, crier, pleurer, rire, charmer, dormir, chanter et tout cela était harmonieusement en Vie.



Je ne connaissais soi-disant rien et l'on m'a éduqué. Éduqué je le suis et du plus profond de mon cœur remonte avec légèreté ce besoin vital d'être qui je suis : non pas un homme affairé responsable mais un être nu qui retrouve avec humilité cette capacité originelle naturelle à ressentir et à s'émerveiller.



par Thierry Schneider
auteur et conférencier

Pour mieux le connaître :

Avec le programme "Intelligent Emotions Coaching", qu'il a créé, Thierry Schneider conseille, sur le plan international, des gens d'affaires, des artistes et des sportifs de haut niveau. Avec son équipe, il se tient à votre écoute : www.intemo.ch



Thierry Schneider est également auteur de *Coeur à Coeur* et *Vivre Grand*
Éditions Un Monde Différent

Tout est alors cadeau de la vie. Ce réconfort m'est légué gracieusement et gratuitement, où que je sois, dès l'instant où je m'accorde le temps de respirer en toute conscience, de retrouver à nouveau cette rythmique parfaite. Avoir l'audace à nouveau d'être ce rythme, ce tempo unique qui nous rassemble tous.

Puisse ces mots vous inspirer la prochaine fois que vous subirez cette agression de devoir ressembler à cette publicité parfaite... Expirez alors profondément et jouissez de cette magie qui s'appelle VIVRE! ♦

VIVRE, C'EST...

Sortir du moule pour être moi-même.

Je m'offre le luxe d'arrêter et de respirer pour entrer en contact avec qui je suis vraiment, au-delà des apparences et des exigences sociales.