LES ÉDITIONS

Blanche Claire Gaudreault

BC
G

Résolutions 2021

Comme 2021 ne sera pas un retour à la normalité, les résolutions habituelles sur l'alimentation ou l'exercice sont plutôt dépassées. Nous vous offrons donc une liste de suggestions pratiques plus axées sur la spiritualité.

Vivre au présent, éviter de trop anticiper le futur. Toutefois, nous ne parlons pas ici d'immobilisme, mais de conscience lucide et active.

Prendre des moments de silence ou de musique pour se régénérer au quotidien. Je prends tous les matins, une pose musique d'une heure.

Écouter, car bien écouter les autres, c'est se trouver dans un mode d'échange et non de don continuel.

Revenir à la nature, à ses rythmes, à ses rites et à ses cycles.

Entendre son corps, quand il souffre, écouter son intuition. Le corps est un grand maître. En 2019, le cancer a stoppé ma fuite et m'a ramené à l'essentiel.

Pratiquer le lâcher-prise. Il ne se passera rien sans que vous ne le permettiez. Telle est l'étendue de votre liberté.

Utiliser ses rêves pour mieux comprendre le sens de sa vie. Au saut du lit, je note mes rêves, car ils ont toujours été des guides importants.

Écrire quand on ne peut pas dire. Que cela soit des pages du matin ou des chroniques hebdomadaires, écrire permet de se repositionner, de trouver des pistes de solutions, ou de fragmenter nos défis.

En 2020-2021, mon réfrigérateur est devenu mon babillard d'inspiration où j'expose les pensées qui me permettent de cheminer.