

J'allais nulle part !

J'avais l'habitude d'avoir une phrase dans ma tête qui avait un grand pouvoir sur moi. C'était : **"Tu ne vas nulle part"**. Sans cette phrase, je ne serais pas ici aujourd'hui; Je serais toujours coincée dans les mêmes cercles vicieux dans lesquels j'ai été prise au piège il y a toutes ces années. C'est drôle qu'à partir de cette phrase "Tu ne vas nulle part", le mouvement est devenu une partie intégrante de ma vie. Je savoure et je me réjouis du fait que si je bouge ou change une chose, cela a un impact profond sur tous les domaines de ma vie.

Vous souvenez-vous enfant du premier jour des vacances scolaires ?

J'ai grandi dans le nord de l'Angleterre et j'ai eu des *"énormes"* pauses estivales de six semaines. Je me souviens très bien du sentiment de "Wow, j'ai six semaines entières devant moi. Je suis libre". C'était un sentiment d'expansion, même si le jeune enfant que j'étais ne savait pas ce qu'était l'expansion.

Liberté

Je vais être totalement honnête avec vous. J'écris ceci parce que je veux que vous ayez une nouvelle expérience de la vie.

Alors, qu'est-ce que je veux que vous viviez ?

Si vous n'aviez jamais pensé à l'expansion avant, vous avez probablement pensé à la liberté. C'est quelque chose que nous recherchons tous. Être libre des contraintes extérieures, être libre de la petite voix dans notre tête qui n'est pas une si bonne amie et qui nous limite.

Le mouvement est un remède fantastique pour cela. Souvent, je peux me sentir emprisonnée et avoir tendance à refaire les mêmes choses encore et encore, comme une machine bien huilée, même si ces « choses » ne servent pratiquement plus à rien. Et malgré tout, nous croyons à la petite voix ! et nous continuons à emprunter les mêmes vieux chemins et à rester fidèle aux anciens schémas.

Choix

À tout moment de ma journée, je peux choisir de changer quelque chose, ma posture, changer ma chaise, aller prendre l'air.

Personnellement, j'ai cessé de croire à ma voix intérieure. Et pourtant pour quelqu'un qui **"n'allait nulle part"**. J'ai bougé et j'ai fait une carrière dans l'aviation en tant qu'hôtesse de l'air. J'ai été payée pour bouger et voyager.

Alors je vous invite, au lieu de vous concentrer sur des tâches, des problèmes ou ce que vous ne pouvez pas faire à venir ressentir ce beau sentiment de liberté et d'expansion.

Je vous invite à vous lever et à marcher, à secouer les vieilles toiles d'araignées, à rencontrer les autres, à rencontrer un nouveau monde. Je vous accueille pour danser et goûter à une nouvelle expérience de la vie !

Avec tendresse Lyndsay

