

Les petites choses comptent

Je ressens de la gratitude pour tant de choses qui se passent dans ma vie. La première et la plus importante est la gratitude que je ressens d'être en bonne santé et en vie. Je sais que je suis un miracle et que la possibilité d'être ici est incroyablement petite. J'honore la vie. Je le fais dans la plus petite des actions qui façonnent ma journée et qui me procurent un plaisir si profond. C'est un bel état dans lequel être. Si j'ai un objectif quotidien, c'est d'être dans cet état. Une vieille dame m'a dit un jour "Chaque jour où le soleil se lève, c'est une belle journée". Parfois, nous ne pouvons pas voir le soleil parce que notre état d'être obscurcit la lumière et la chaleur qui nous entourent. Si je regarde les nuages dans le ciel, peu importe leur poids, je vois qu'ils changent et bougent constamment. Je suis inspirée. Je me connecte au mouvement, je commence à ressentir un changement en moi. Le soleil réapparaît, je me sens vivante. Je suis témoin de la sensation en moi et à travers moi et je suis la vie palpitante.

Je ressens de la gratitude pour tant de choses:

Avoir une famille merveilleuse, vivre dans un bel endroit calme, manger ce que je veux, faire des choix chaque jour, avoir un avenir irrésistible, tant de choses à espérer, avoir de l'espace et du temps.

Je ritualise des moments de la journée : Un de mes petits gestes préférés est la façon dont je prépare mon café, avec beaucoup de soin au milieu de la matinée. Je prends le temps de le boire, accompagné d'un verre d'eau, assise au soleil tout en apprenant quelque chose sur la vie.

Les petites choses comptent.

J'aime l'idée que "le plus gros problème du monde aurait pu être résolu quand il était petit".

J'ai hâte de partager avec vous
Prends soin, Lyndsay

www.lyndsay-granveau.com