

Biodanza avec Lyndsay

Je n'ai pas le temps

Je vous comprends !

J'imagine que vous n'avez pas le temps. Vous êtes déjà occupé, dans votre vie, au travail, avec la famille, les petits-enfants, les projets à terminer avec une liste de tout ce que vous devriez vraiment faire.

Nous avons tous une liste de choses que nous redoutons et que nous repoussons à faire. Ma liste comprend des choses comme prendre certains rendez-vous administratifs et trier le garage une fois pour de bon.

Alors oui, je vous comprends. Vous n'avez pas le temps.

Lorsque j'ai rencontré la Biodanza pour la première fois, je dirigeais avec mon mari un hôtel-restaurant très fréquenté. Sur le plan commercial, ce fut un énorme succès. Mais je me sentais comme en échec. Je me sentais seule, fatiguée, triste et en quelque sorte morte à l'intérieur.

J'avais des équipes à gérer, des clients à satisfaire et une famille avec deux petites filles à prendre soin. Je n'avais pas le temps.

J'ai appelé un jour un ami en qui j'ai une grande confiance et je lui ai dit "Je dois changer quelque chose, je ne peux pas continuer comme ça". Mon ami m'a dit d'aller dans une grande ville et de trouver un cours de Biodanza.

Je vivais dans un petit village à la campagne et je n'avais jamais entendu parler de la Biodanza....

Mais j'ai suivi son conseil et le samedi suivant, j'ai trouvé un atelier de Biodanza en ville. Ce jour-là, notre restaurant était complet. Toutes nos chambres étaient réservées et nous manquions de personnel.

J'ai dit à mon mari que j'allais danser ! Heureusement que je l'ai fait. C'était le premier pas vers un changement de vie majeur.



Quand je suis arrivé au cours, j'ai vu des gens heureux autour de moi. Ils avaient l'air si différents de mon personnel et de mes clients. Ils avaient l'air vivant !

Après seulement quelques minutes de cours, j'ai ressenti une joie si colossale que je me suis dit que c'était ce que je voulais faire, et cela avec une confiance totale dans ma décision .

C'est le meilleur choix que je n'ai jamais fait. J'ai donc commencé la Biodanza et c'était il y a près de 20 ans.

Aujourd'hui, je me sens heureuse. Je le décris comme un sentiment très stable, comme une ligne de base générale. S'il y a des variations, j'ai tendance à passer du bonheur à l'enthousiasme. Je me sens totalement vivante à l'intérieur.

Je comprends que vous n'avez pas le temps. Mes clients préférés sont ceux qui n'ont pas le temps. Pourquoi? Parce que j'étais un expert dans le 'je n'ai pas le temps'.

Mon travail consiste aujourd'hui à aider les personnes comme vous à s'ouvrir à un tout nouveau monde dont vous n'avez peut-être même pas encore rêvé. Un monde de joie, de plaisir, de créativité, de lien et en connexion avec la vie.

Je vous souhaite la bienvenue à la Biodanza

Lyndsay