

Ce qui m'aide à célébrer

Marquer des temps d'arrêt pour me recentrer.
Ralentir le rythme et sentir les moments favorables dans la journée.
Pratiquer un accueil plein d'amour de ce qui m'arrive.

Ouvrir mes sens, devenir sensible aux jeux de miroir de mon environnement.
Me relier à la nature, aller m'y ressourcer.
Préserver un détachement, prendre du recul vis-à-vis des événements et entretenir un espace intime.
Créer une disponibilité intérieure en accueillant toutes mes tensions.

Etre dans une présence qui fait les liens entre mon monde intérieur et mon monde extérieur.
Prendre une inspiration et me relier au sentiment de l'instant.

M'isoler, méditer, prier.
M'offrir des moments d'écoute et de ressourcement.

Développer des rituels, ancrer des habitudes favorisantes.
Inscrire une pratique au quotidien.
Prendre des rendez-vous avec moi-même.
Ecrire, tenir un journal d'appréciations et de prises de conscience, chanter, danser, etc.

Ne pas donner le pouvoir au doute, afin de rester en lien avec mon ressenti.
Me mettre en empathie avec mes stimuli.

Partir d'un endroit en moi, revenir au corps (m'étirer, faire des mouvements, bailler, etc.)

Pour la célébration des besoins insatisfaits, m'appuyer sur les expériences qui m'ont marqué.

Me placer dans des postures corporelles favorisantes.
Me mettre à sourire.

Arrêter de vouloir faire quelque chose et laisser le remerciement venir.