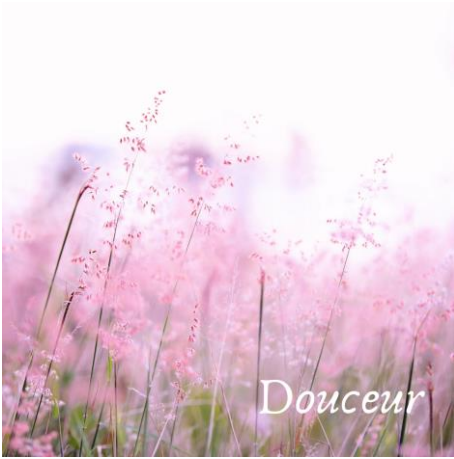


# Douceur



## Mots clés:

- Tendresse
- Sérénité
- Calme

*La douceur, c'est la plénitude de la force.*

*Alphonse Gratry*

Faisons une pause. Entourons-nous de ce qui nous fait plaisir et savourons notre chance. Respirons calmement, profondément. Ouvrons nos yeux sur ce qui nous remplit de joie, sourions.

Écoutons de la musique qui nous fait vibrer, laissons-la s'emparer de notre âme, de notre corps. Laissons nous porter par nos rêves.

Restons en nous, encore un instant. Sollicitons nos souvenirs heureux, ceux qui nous ont apporté la sérénité, la joie, revivons ces instants encore une fois, en profitant de chaque détail, de chaque émotion.

Caressons notre corps, ces cicatrices, ces rides, ces imperfections qui racontent notre histoire, soyons doux avec nous-mêmes. Sourions à ce qu'elles font naître en nous.

Embrassons nos rêves. Ressentons leur présence en nous, leur étincelle de motivation.

Profitons du moment présent, encore quelques instants, en sachant qu'on pourra y revenir quand bon nous semblera. Sourions à cette idée.

Respirons encore une fois, ouvrons nos yeux et sourions.

Aujourd'hui, nous ne serons que douceur envers nous-même et ceux qui croiseront notre chemin.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens....

2. L'image m'inspire....

3. Ma définition de la douceur:

4. J'ai besoin d'être plus doux / douce envers moi-même parce que...

5. Lorsque je veux faire preuve de douceur envers moi-même, je peux...