

Réflexion



Mots clés:

- Introspection
- Miroir
- Profondeur
- Sérénité

Le temps et la réflexion changent peu à peu la vue jusqu'à ce que nous arrivions à comprendre.

Paul Cézanne

Si nous prenons un temps réflexif chaque jour, lorsque le moment nous paraît le plus opportun, si nous sortons un instant du tourbillon de la vie quotidienne, nous gagnons en sérénité.

Prendre ce temps le matin, pour essayer de définir des points à approfondir ou sur lesquels se concentrer dans la journée, nous permet de démarrer la journée avec une vision plus claire de ce que nous voulons vivre.

Prendre ce temps le soir, pour porter un regard apaisé sur notre journée, nous permet de prendre conscience du chemin parcouru, un pas à la fois.

Et parfois, nous pouvons nous permettre de prendre un temps un peu plus long, et de plonger un peu plus profondément en nous, pour avoir une vue panoramique sur notre vie, sans jugement, avec sérénité.

La réflexion est ce qui nous permet de prendre conscience de ce que nous avons vécu et de son impact sur notre cheminement. Un peu comme un miroir que l'on placera pour observer notre âme. Nous pouvons aller aussi loin que nous le désirons, ou rester sur la surface. Nous devons néanmoins garder en tête d'essayer d'être le plus objectif et doux possible avec nous-même. Parce que la réflexion nous renverra, tel un miroir, ce que nous lui envoyons à observer. Si nous sommes dans un état de colère, nous nous concentrerons sur la violence ou la douleur. Si nous sommes tristes, ce sera la nostalgie, la perte, qui prédomineront. Mais si nous nous efforçons d'être détaché émotionnellement ou sereins, nous aurons accès à ce qui fait de notre chemin un voyage intérieur.

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

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

3. Ma définition de la réflexion....

4. Je choisis d'avoir des moments de réflexion le matin/le soir/à un autre moment, parce que...

5. Prendre ces moments de réflexion m'apporte....