

# Sérénité



## Mots clés:

- Paix
- Bien être
- Calme
- Harmonie

*La sérénité, c'est l'acceptation de soi et de ce qui est.*

*Abbe Pierre*

Il est souvent difficile de trouver un peu de sérénité dans nos vies si compliquées. Pour autant, peu importe l'intensité de ce que nous vivons, nous pouvons toujours accéder à cet état d'harmonie avec soi et ce qui nous entoure, ne serait-ce qu'un instant.

La sérénité est cet état de bien être émotionnel, cette paix intérieure, mélange d'harmonie et d'acceptation. C'est se sentir en accord avec soi, avec notre être dans son entier. C'est ce refuge qui réside en nous, dans lequel nous pouvons nous ressourcer.

Nous pouvons y accéder en méditant, en nous ouvrant à nous-même, en accueillant ce qui vient avec confiance.

C'est se détacher de ce qui n'a pas grande importance pour profiter du moment présent et de ce que nous sommes ici et maintenant.

C'est parallèlement se connecter à la nature, à cette toile qui nous lie tous les uns aux autres, pour y puiser de quoi nous ressourcer, tout en donnant un peu de ce que nous sommes, source de sérénité pour autrui.

C'est vibrer à l'unisson avec notre âme, la respiration calme et reposée, dans l'acceptation de ce que nous sommes, de ce que nous vivons, sans contrainte, sans limites.

C'est en faire qu'un avec ce qui était, ce qui est et ce qui sera, sans jugement, sans crainte, dans la confiance absolue.

C'est avoir confiance en soi, en la vie, en ce qu'elle nous apporte, pleinement.

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

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

3. Ma définition de la Sérénité:

4. La dernière fois que j'ai expérimenté la Sérénité:

5. Si je veux entrer dans un état de sérénité, je ...