



Bien ÊTRE sur mesure



Photo : © Marion Saupin

par Alexandra
THOMAS



*Praticienne et
enseignante
en Reiki Usui.*

L'HIVER

Voici venir l'hiver et avec lui se profile une nouvelle année. Dans la nature, on assiste à la fin d'un cycle. Le vivant est au repos et se prépare à renaître avec le printemps. Si en apparence, tout est endormi en profondeur, la faune et la flore emmagasinent de l'énergie pour être prêtes et croître de plus belle au retour des beaux jours. C'est donc le moment de se préparer pour de nouvelles aventures, le moment de murir de nouveaux projets. L'automne, période propice à l'introspection devrait vous avoir permis de faire un bilan. Vous savez désormais ce qui vous nourrit et ce qui, au contraire, vous empoisonne. Et il est temps de réfléchir à de nouvelles perspectives pour continuer à grandir et à vous accomplir. Cependant, si vous n'avez pas encore trouvé les réponses à ces questions à l'aide de la méditation, soyez rassurés, il est encore temps d'y réfléchir.

Obtenir ce que vous voulez, créer la vie de vos rêves, c'est possible. Mais pour cela, il est essentiel d'avoir défini ce que vous voulez vraiment. Beaucoup de gens se plaignent de ne pas être heureux. Ils attendent que la vie les comble mais ils ne savent pas vraiment ce qui les satisferait pleinement. Souvent, leurs vœux se résument à de l'amour, de la santé et de l'argent. Mais dans les détails, ils ne savent pas ce qui les épanouirait tout à fait. Et si vous regardez bien, il y a des tas de gens qui ont amour, argent et santé mais qui pour autant n'ont pas trouvé le bonheur.

En fait, chacun de nous s'éveille et se sent vivant pour des raisons différentes. Chaque être humain est animé quelque part par le désir de vivre ou de faire une ou plusieurs choses qui lui sont propres. Cela peut être l'envie de faire des enfants, de travailler le bois ou les plantes, d'écrire un livre ou de jouer de la musique. Certains voudront aller dans l'espace, d'autres travailler avec des animaux. Les rêves des uns et des autres sont aussi nombreux que variés. Et le besoin de se réaliser est une notion fondamentale dans la quête du bonheur. C'est pourquoi il est si important de se poser pour découvrir ou se souvenir de ce qui est réellement important pour nous.

87, Rue des Grands Champs 75020 PARIS
Mail : relaxalex@free.fr
GSM : 06 60 08 94 24

Retrouvez-la sur son site : relaxalex.fr
Sur Facebook : [Relaxalex](#)
Sur LinkedIn : [Alexandra THOMAS](#)
Sur Twitter : [Relaxalex 75020](#)



Le processus pour avancer vers ce qui vous tient réellement à cœur contient plusieurs étapes. Il s'agit d'abord d'identifier ce que vous voulez vraiment vivre. Certains le savent spontanément mais beaucoup l'ignorent.

Pour le savoir voici quelques astuces. Prenez un cahier et commencez par lister tout ce qui vous pèse dans l'existence, tout ce dont vous ne voulez plus. Une fois cela fait, demandez-vous ce qui vous rend heureux. Observez votre vie et identifiez les moments où vous vous sentez pleinement vivants. Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Que faites-vous quand vous ne voyez pas le temps passer ? Cela vous donnera des indications sur ce qui vous passionne réellement, sur ce qui vous habite tellement que vous êtes pleinement à ce que vous faites quand vous vous y consacrez.

Il se peut que la réponse ne vienne pas immédiatement. Il se peut également que la réponse vous semble futile. Ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est de se poser la question et de se la poser régulièrement. Bien entendu, en parallèle continuez à méditer comme vous avez appris à le faire lors du dernier numéro. Petit à petit, vous verrez des idées apparaître. Elles viendront lors d'une discussion, lors d'un rêve ou d'une méditation. Elles se manifesteront pendant que vous vous promenez, que vous regardez un film ou que vous lisez un livre mais elles viendront inmanquablement. Tout simplement parce que vous aurez pris l'habitude de vous poser ces questions : « Qu'est-ce qui me fait vibrer ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? De quoi ai-je vraiment envie ? ».

Ne vous limitez surtout pas dans vos rêves, laissez venir tout ce qui se présente. La question de la faisabilité de vos projets viendra après. Si vous vous restreignez, vous limiterez votre imagination et ce dont vous avez besoin à ce moment-là du processus, c'est d'une imagination fertile. Alors prenez des notes. Écrivez tout ce qui vous vient. Et vous verrez que petit à petit, un vrai projet se dessinera.

C'est une fois que vous aurez identifié vos rêves, les vrais, les vôtres, pas ceux qu'on vous a soufflés, c'est à ce moment-là seulement qu'il sera temps de réfléchir à la possibilité puis aux moyens concrets de les réaliser. Alors à vos cahiers et bon voyage au pays de vos rêves.



Alexandra THOMAS exerce depuis près de dix ans à Paris. Elle donne des formations à tous les degrés de Reiki. Elle accompagne également ses clients sur des problématiques de vie, de développement personnel ou de santé.