



CET ETE, ET SI J'ENCHANTAIS MON QUOTIDIEN ET J'ECOUTAIS LA VIE ?

Par Alessandra Trevisiol

<https://lesjournesdubienetre.virtuelzen.fr/blog/cet-ete-et-si-jenchantais-mon-quotidien-et-jecoutais-la-vie/>

La période estivale est particulièrement propice à l'émerveillement, elle nous impulse à magnifier l'ordinaire, à réenchanter notre vie, à nous « retrouver ». Le langage particulier de la nature et des éléments de la Terre à cette saison y contribue pour beaucoup. Il ne tient qu'à nous de nous y intéresser.

Il s'agit souvent d'un temps de pause dans nos activités et d'un éloignement de ce qui est anxiogène et chaotique dans nos vies. L'été est un moment privilégié, comme un temps suspendu, parfois sans mémoire, où notre attention est captivée par d'autres horizons physiques et oniriques, curieux et innovants. Parfois c'est un retour aux sources conscient, serein et nourricier.

S'émerveiller dans ces moments-là c'est respirer nos émotions intenses et délicieuses, c'est se sentir vivant, inspiré, surpris et, bien entendu, heureux. Peu d'émotions comme celle-ci ont un impact aussi pétillant sur l'esprit.

L'émerveillement est une émotion profonde des plus désirée car elle témoigne d'un bien-être d'importance et d'une attention de qualité.

C'est la force positive de l'inattendu au niveau intellectuel, émotionnel, esthétique et sensible. Nous sommes saisis et transportés à la fois. C'est un état d'esprit puissant qui impacte et éveille tous nos sens.

Il crée un interstice euphorique en nous qui nous rend libre dans l'instant présent, nous motive à découvrir, à jouir de la vie et de la présence à soi.

Nous nous sentons enveloppé par un enchantement absolu, un désir que cela soit tangible et durable, quelle que soit l'origine ou l'objet de l'émerveillement.

Nous nous retrouvons dans un processus psychologique où nous voulons vivre le mystérieux, le beau, le bon et le fascinant à temps plein. C'est une

invitation à parfaire ce que nous connaissons déjà, à nous impressionner nous-même et à nous régénérer.

Cela revient en fait à laisser entrer « l'extra-ordinaire » dans notre routine existentielle, à s'ouvrir à l'insoupçonné et à se mettre dans de bonnes prédispositions.

Choisir l'émerveillement est à la portée de tous. Cela suppose donc :

- D'accepter de se poser
- De regarder ce qui nous entoure d'un œil neuf sans jugement de valeur, en étant bien présents, attentifs et curieux
- De focaliser nos pensées et nos visions sur le Beau et le Bienveillant en priorité
- D'avoir l'esprit en veille tout en étant conscient de ce que tous nos sens perçoivent
- De renoncer à toute forme de contrôle et d'autoriser la manifestation de ce qui est imprévisible
- De privilégier ce qui est déjà fluide dans notre vie et de mettre notre énergie uniquement dans ce qui est important pour nous, nos priorités, nos projets, nos rêves.
- D'oser expérimenter ce que l'émerveillement nous amène à vivre, un possible inattendu venant enrichir notre vie.

Nos journées sont faites de moments qui nous transcendent : les rires, la convivialité, les rencontres, l'activité physique, artistique, la contemplation et la communion avec la nature, les animaux, un rayon de soleil qui nous réchauffe, la naissance, une lecture...etc.... que de stimuli corporels, émotionnels et imaginaires qui nous mettent dans des états modifiés de conscience qui nous transportent, comme des mini voyages riches et féconds.

Ces moments-là nous comblent et nous offrent un contact intense avec le présent et un émerveillement sur le monde et sur nous-même. Ils nous permettent un élargissement de notre conscience et une reconnexion à nos ressources profondes.

Alors pourquoi ne pas nous laisser porter... ?!

Alessandra Trevisiol

Master Coach, Praticienne PNL, Eveilleuse de conscience et Conférencière

