



COQUILLAGES & CRUSTACÉS

Le carnet qui prend le dessus sur la rentrée !

#4 **REPRENDRE SANS
TOUT OUBLIER**



REPRENDRE SANS TOUT RECOMMENCER

chère rentrée



Puissions nous ne pas tout recommencer.

Ne pas remettre nos masques et reprendre comme si ne rien n'était. Ne plus faire comme à chaque rentrée, foncer tête baisser.

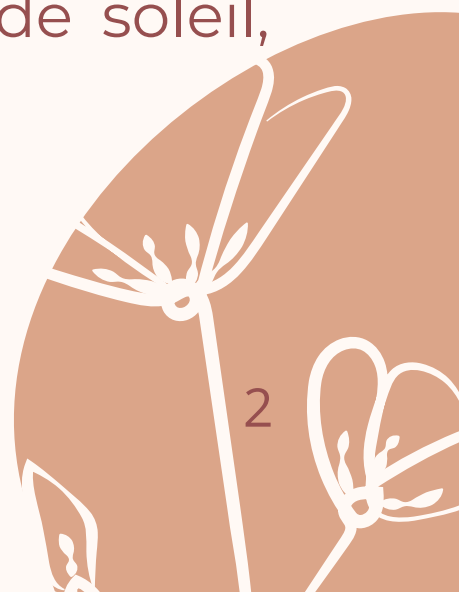
Métro, boulot, enfants, dodo, il est déjà loin le goût de l'éternité.

Puissions nous ne pas oublier ce que nous avons traversé avec les chaleurs cet été. Puissions nous nous sentir concerné.e.s.

Puissions nous prendre conscience de la force de notre individualité et de nos responsabilités.

N'avons nous pas observé éclipses et couchers de soleil, seuls ou bien entourés ?

N'avons nous pas tous rêver d'un monde meilleur, plus juste et plus apaisé ?





CONTINUER DE RÊVER



Est-ce une pente douce ou un fossé sur ton chemin vers cette rentrée ?

Y'a-t-il des choix justes déjà bien ancrés, des doutes, ou des angoisses, qui ne donnent pas envie d'y retourner ?

Je dis souvent qu'il ne faudrait jamais s'arrêter de travailler car s'y remettre demande toujours quelques efforts. Mais je vous souhaite grandement d'avoir pris le temps de vous arrêter !

Il faut "juste" remettre la machine en marche et dans quelques jours ça ira mieux.

Mais attention au pilotage automatique !

Pour vous aider à démarrer, je vous propose de vous refaire le film de votre été.

Prenez quelques minutes dans un endroit calme et apaisant. Fermez les yeux et replongez vous dans ce qui vous a fait du bien cet été. Qu'avez vous aimé ? Ou moins aimé ? Qu'aimeriez vous garder et faire durer ?





FAIRE LE TRI

pour plus de légèreté



Il y a peut être aussi des choses que vous n'aimeriez pas garder de votre été ?

Et pour redémarrer du bon pied, je vous propose de s'y attarder quelques minutes.

Tout enterrer comme s'il ne s'était rien passé ne présage rien de bon ; si ce n'est une bonne tempête de sable aux prochaines vacances ! - peut être même avant.

Tout ce que nous gardons pour nous se cristallise dans notre corps et s'accumule tout au long de notre vie. De là naissent les problèmes de santé, les accidents et les maladies.

Alors autant faire le tri. 😊

Le plus important est déjà de prendre le temps de mettre des mots sur ce qui a pu être contrariant, et pourquoi ; en étant honnête avec soi même.

Prendre conscience de ce qui nous pose problème est déjà un pas énorme dans la résolution de ceux ci et dans la guérison.

Et idéalement l'exprimer à la personne concernée, si c'est le cas ; disons que c'est le point bonus !

PROLONGER LES BIENFAITS

Il y a peut être un lieu, une activité, une amitié, une relation qui vous ont fait particulièrement du bien cet été.

Est-il possible de le-la faire durer ?

Prévoir d'autres moments, d'autres rendez-vous, d'autres sorties ?

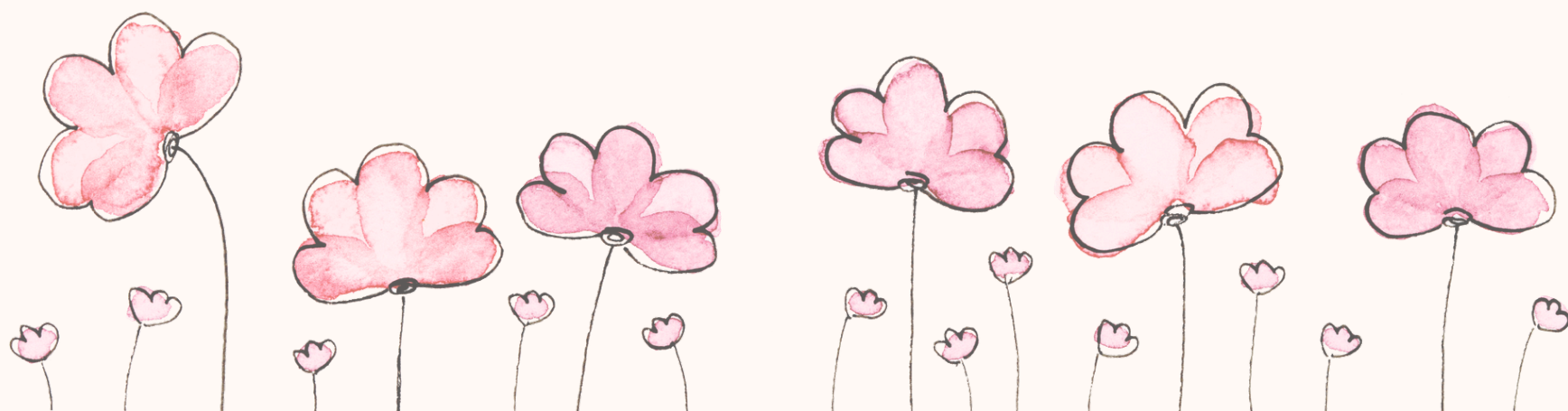
On ne peut pas toujours tout prévoir, mais se donner un cap peut aider à tenir la barre. Et peut être que d'ici là les envies et les projets auront changés, mais peu importe !

Le plus important, il me semble est d'aller bien ici et maintenant et de se faciliter la vie au quotidien.

Repensez profondément à ce qui vous a fait du bien.

Ressentez ces bienfaits partout dans votre corps et impregnez vous-en.

Vous pourrez vous y reconnecter par la pensée quand vous aurez besoin de calme et de clarté dans les moments difficiles.





Mantras

Répétez ces mantras autant de fois que vous le souhaitez. Dans votre tête ou à voix haute, et laissez petit à petit leurs vibrations faire effet...

Je fais le tri de ce qui n'est plus juste pour moi et je garde ce qui m'apaise et m'élève

Gratitude.

Merci pour ce bel été, riche et intense. Puisse -t-il encore longtemps me nourrir de ses bienfaits

*Je souhaite le meilleur chaque jour pour
mon corps, mon âme et mon esprit*

...

Les mantras peuvent réveiller des émotions enfouies. Ne les craignez pas, ce passage est libérateur d'anciens fonctionnements et anciens schémas.





Le quiz de la rentrée



*Pour passer cette rentrée
du bon pied...*

- **Qu'est ce que j'ai envie de garder de mon été ?
Qu'est ce qui m'a fait kiffer, rêver, vibrer ces
semaines passées ?**

.....

- **De quoi j'ai envie de me débarrasser ? Qu'est ce qui n'est
plus juste pour moi aujourd'hui ?**

.....

- **Quels sont mes moments feel good de la rentrée ?**

.....

**Comment ça il n'y en a pas ?
Il est encore temps de les programmer !**



ÉCRIS MOI

Si l'envie te prends de me partager un peu de tes ressentis cette semaine, tu peux m'écrire, en mp ou par email.



Pas besoin d'être écrivain, juste quelques lignes, avec tes mots. Je serais vraiment ravie de te lire !



@_elise_schmitt_

contact.eliseschmitt@gmail.com





CONTINUEZ À RÊVER

*Profitez, flanez, rêvez, dansez encore autant
que vous le pouvez, ce n'est pas encore la fin
de l'été !*

et si vous avez aimé ce post, vous pouvez...



@_elise_schmitt_

