

Défi 72 : prière méditation réflexion calme

Un peu de retard ce matin pour les défis car depuis 6h notre jeune chatte Mila a mis bas ces 4 chatons et nous avons étions tous 3 présents, assis sur le lit en train de contempler son beau travail, cette merveilleuse vie qui s'éveille...un enchantement...gratitude de ce cadeau extraordinaire...

Alors pour célébrer cette journée, restez assis dans le calme à observer votre respiration, méditez, ouvrez votre coeur, enchantez la vie..

Bien à vous, dans la joie de toutes mes cellules d'avoir été là et de profitez de ces instants à 100 %

"il n'y a pas un millimètre du monde qui ne soit pas savoureux" Jean Giono

Florence