J'aimerais revenir sur le défi 23 d’hier qui comme je vous l'avais exprimé me mettait en difficulté : identifier des personnes qui savent appuyer là où ça fait mal.

Ce qui est venu dans la journée pour moi c'est que finalement la personne qui sait le plus appuyer là où cela fait mal c'est moi car je suis souvent très exigeante, trop exigeante avec moi même...et je me reproche de ne pas en faire assez ou pas assez comme ceci trop comme cela..alors ce défi m'a permis à travers cette prise de conscience d'oser m'aimer un peu plus, ouvrir mon coeur pour accepter qui je suis...

L'autre approche pourrait être de voir les personnes qui savent appuyer là où cela fait mal plutôt comme celles qui me permettent d'être plus lucide sur moi même, "qui me renvoient les choses dans une vérité avec amour, celles qui m'aident à faire bouger mes certitudes et mes croyances".

Et pour ce **défi 24** du jour : soyons vivants dans notre corps : nager, monter ou descendez les escaliers en courant, randonner, faites du ski, du snow, danser, bouger intensément..

accompagnée par la phrase suivante : "les personnes que vous rencontrez devraient vous enthousiasmer, vous inspirer, vous faire grandir. Ainsi vous devriez constamment essayer de rencontrer davantage de personnes » d'horizons différents" Jack Canfield et Mark Victor Hansen

qui se marie si bien avec cette magnifique vidéo que j'ai partagée hier sur facebook, quel bel hasard !!!! quelle belle coïncidence...

https://www.youtube.com/attribution\_link?a=Sqt5MwjF254&u=%2Fwatch%3Fv%3DLpm3ZwICx7Q%26feature%3Dshare

Bises du coeur