

Stéphane BATAILLON
La recette du bonheur



bataillC'est si simple d'être heureux
Ça ne dépend que de nous
Il suffit :
de respirer
de se relaxer
de lâcher prise
de se connecter
de se reconnecter
à la nature
à son vrai moi
à son potentiel magique
à l'origine du monde
de ne plus se prendre la tête
de bouger son corps
de se prendre en mains
de s'aligner tête, corps, mains
d'être bienveillant
d'acter les transformations
de réveiller l'enfant qui est en nous
d'accéder à de nouveaux états de conscience
d'écouter son animal totem
de pratiquer les six activités du Miracle morning
de manger cinq fruits et légumes par jour
de suivre les quatre accords Toltèques
de concilier les trois concepts fondamentaux : l'amour, la vérité et le pouvoir
de rétablir les échanges face-à-face
de vivre l'instant présent
de reprendre
son rythme
son souffle
son temps

de supprimer les injonctions
pour que sa liberté
C'est si simple d'être heureux
Vous ne trouvez pas ?