



COACH- STORYTELLER- AUTEURE
Relier vos énergies au monde

INSPIRATION N°1

Janvier 2021



PAIX

C'est avec une grande joie que je vous écris pour cette première Inspiration.

Au fil des mois, d'autres lettres suivront avec de nouvelles sources d'information pour ouvrir vos horizons, des pratiques utiles à explorer, de jolis mots qui réconfortent. Vous y trouverez également mon actualité pour les conférences et ateliers à venir.

Pour ce premier mois de l'année 2021, j'ai ressenti le besoin de vous parler de Paix. Il ne s'agit pas ici de me lancer dans de grands discours pour définir ce qu'est la paix et ce qu'elle n'est pas, ni évoquer son histoire à travers les âges et dans le monde entier.

Je souhaite juste partager mon ressenti de ce mot puissant que l'on oublie souvent.

La paix avec soi

« La paix vient de l'intérieur, ne la cherchez pas à l'extérieur » Bouddha

Je suis d'un naturel créatif : ma liste d'actions à faire ne diminue jamais et il suffit que je décide de ralentir pour que la vie me glisse de nouvelles tâches à accomplir. C'est souvent excitant, et très valorisant quand la petite graine plantée quelque temps plus tôt commence à germer et devient une belle fleur. Mais c'est aussi épuisant, avec cette impression de ne jamais pouvoir m'arrêter de courir. J'aimerais ressentir davantage le calme intérieur, la sensation d'être en paix et que tout est pour le mieux.

Comment (re)trouver notre paix intérieure ? Comment lâcher la peur de ne jamais faire assez, ni assez vite ni assez bien ? Chacune et chacun doit trouver sa plus juste façon de ressentir cette paix quel que soit le contexte, particulièrement quand nous sommes confrontés à la violence.

Ce matin, j'ai ouvert les yeux et j'ai décidé de vivre cette journée différemment, en prenant le temps de me relaxer, en écoutant des chants d'oiseaux.

Partout dans la maison, là où le regard se pose souvent, j'ai écrit sur un post-it le mot PAIX. Je décide de ne pas m'énerver pour les petits tracas de la vie, de ne pas me laisser intoxiquer par de mauvaises nouvelles, d'être attentive aux signes que m'envoie mon corps et de le respecter, de prendre le temps de me ressourcer dans la nature.

Et vous, quelle décision pouvez-vous prendre pour être un peu plus en paix avec vous même ?

La paix avec autrui

« Garde la paix en toi, ensuite offre-là aux autres » Thomas A'Kempis

Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes calme, très souvent votre l'entourage l'est aussi ? Nous avons toujours mille et une raisons de nous énerver, de nous sentir blessé par certaines attitudes. Pourtant, nous savons tous que le simple fait d'entrer dans une spirale négative, là où nos pensées deviennent de sombres nuages qui obscurcissent notre vision, est contre-productif.

Soyez attentif aux mots que vous prononcez, respirez avant de réagir, prenez un temps pour décider de ce que vous allez dire ou faire. Vous avez le pouvoir d'adoucir de nombreuses violences. Un simple merci, un sourire qui vient du cœur sont déjà un message de paix.

Je décide de transmettre, du mieux que je peux, une énergie de paix autour de moi.

Et vous, quelle décision pouvez-vous prendre pour partager la paix autour de vous ?



La paix avec le monde

« Qui vit en paix avec lui-même, vit en paix avec l'univers » Marc Aurèle

Chaque être humain, vous, moi, pouvons vivre notre plein épanouissement en nous intégrant dans l'histoire entière, qu'on appelle aussi humanité. Nous sommes tous reliés, et nos plus petites pensées et actions ont un impact sur notre monde. Chaque geste en faveur d'une humanité plus belle, même le plus insignifiant en apparence, a son importance. Oui, vous pouvez contribuer à créer un monde de paix.

Partout dans le monde, des femmes et des hommes entreprennent avec créativité, curiosité, cœur et courage. Ils ont en commun la confiance et l'espérance en un monde plus juste.

Chaque mois, je mettrai en lumière une très belle histoire pour nous inspirer.

Ne laissez personne vous dire que ce n'est pas le moment. Gardez votre cœur en paix.



ACCOMPAGNEMENTS

A distance, sur Paris et dans le 78

- Reprendre confiance en vous (lâcher les peurs et déloger les croyances)
- Prendre des décisions et formaliser votre plan d'actions (de votre projet à votre rêve)
- Révéler et mettre en lumière ce que vous êtes profondément
- Mieux vivre votre quotidien
- Trouver votre raison d'être / mission personnelle... et la vivre sereinement



www.dominiquebarreau.fr
dominiquebarreau78@gmail.com
06 30 99 06 16

Coach certifiée profils de personnalités NUANCES®,