

Article du 27 février 2020

Mettre de la Vie dans sa vie

Article de Corinne Vidal Dollon

Blog : Sois, Vis, Aime

Découvre la vidéo de présentation sur ma chaîne YouTube - 5 minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=s6illwbVync&t=66s>



S'animer, c'est lorsque l'on se sent vivant. On sent qu'il y a quelque chose qui dit un grand Oui ! Quelque chose qui n'est pas forcé, qui remplit, qui nourrit l'âme

Quelque chose qui te remet de l'élan à l'intérieur, qui ne t'épuise pas mais au contraire te donne de l'énergie (même si cela peut demander un

certain investissement physique dans la matière !). Seulement tu sens que Waouh ! quand tu le vis tu t'ouvres et tu vis !

Alors qu'est-ce qui t'anime ???!!!



Cela peut être très simple. Et plus c'est simple, plus cela est en résonance avec qui tu es !

Jouer avec ses enfants, cuisiner, recevoir des amis, bricoler, inventer, marcher dans la nature, t'asseoir au bord de l'eau, pratiquer ton sport favori, lire de la poésie, caresser son animal, écrire dans son journal, décorer, créer, prendre soin, rendre service, écouter, danser, chanter, aller à la pêche, donner de son temps, prendre du temps pour soi, écouter les oiseaux, marcher au bord de l'eau, s'investir pour une cause, te rendre utile, accompagner, soigner, encourager, inventer, te former, méditer, contempler, prier, peindre, rendre beau, rire, mettre du beau, du bon, du vrai...

OBSERVE :

Quelles sont les actions, les pensées, les lieux, les environnements, les lectures, les musiques, les activités, les passions... qui te remplissent ?

Tu sens à cet endroit être connecté à « toi-m'aime », tu te sens être en train de nourrir ton âme.



A cet endroit, un élan vital est là, tu te sens boosté(e), tu te sens grandi, avec plus d'idées, d'en-vie, d'enthousiasme, plus de joie, plus de créativité... plus de connexions.

En fait à cet endroit, tu es présent à "toi-m'aime", tu vis ce que tu vis en conscience et tu te laisses traverser par l'énergie de Vie qui vient résonner avec ce qui te touche au cœur.

Tu es en accord avec toi-même et le vivant. C'est magique !

Sur le chemin de ta raison d'Être, de cette vibration unique que tu es, explore ce qui est en résonance avec ton Âme et touche ton cœur.



Je te dévoile ce qui m'anime :

Prendre soin des êtres, des animaux, de la nature qui m'entourent, de ma maison, de mon énergie.

Apporter de la bienveillance autour de moi. Semer de la Vie.

Partager, transmettre.

Suivre ma petite voix intérieure et jouer avec elle.

Mettre plus de Vie dans la vie, rire avec mes amies.



Créer de nouvelles choses,

Tremper un carré de chocolat noir dans mon café et m'offrir une pause.

Déguster un bon vin.

Lire, me nourrir de bon, de beau, de vrai.

Voyager, chanter et DANSER...

Et toi ?

A toi ! Pose toi ces questions et écoute les réponses dans ton cœur, pas dans ta tête. (et pas de : il faut, je dois...)

Qu'est-ce qui m'anime dans la vie ?

Qu'est-ce qui fait que je me sens vivant(e), vibrant(e), animé(e), nourri(e).

Qu'est-ce que j'ose assumer dans ma vie quand je me sens les ailes déployées ?

Qu'est-ce qui me coupe les ailes, me retient dans ma cage, m'empêchent de m'envoler ?

Qu'est-ce qui ne me convient plus, ne me donne plus de joie, n'est plus en résonance avec moi ?

Comment je peux mettre plus de Vie dans ma vie ?



Qu'est-ce que je peux changer. Juste un petit pas.

Qu'est-ce qu'il serait sage de lâcher ? Qu'est-ce que je peux développer ?

C'est divin de semer le bon, le beau, le vrai dans sa vie. Et c'est à chacun de s'en donner la peine. Car cela demande une belle dose de courage et d'audace.

INTROSPECTION

Dans les prochaines heures, prochains jours, prochaines semaines selon le rythme qui est le tien, **regarde ce qui t'anime**

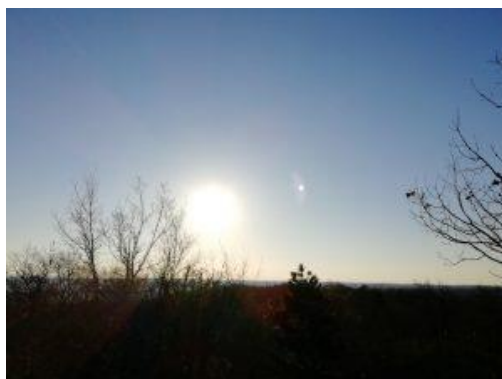
et plus spécifiquement ce qui t'anime sans que ce soit complètement lié à quelque chose d'extérieur.

Si ce qui t'anime c'est lorsque tu vois certaines personnes ou que tu vas faire certaines activités, c'est chouette, seulement tu n'es pas dans l'autonomie. Si les activités sont en repos, les personnes occupées, tu risques de te sentir un peu perdu(e).

Et ce que tu veux, c'est être libre et autonome, n'est-ce pas ?

Je t'invite plutôt à aller explorer ce qui t'anime de l'intérieur.

Qu'est-ce qui met de la Vie dans ta vie ?



Qu'est-ce qui te rend vivant, qu'est-ce qui te rend vibrant ? qu'est-ce qui te fait plaisir ? Qu'est-ce qui te rend léger ? Qu'est-ce qui simplifie ta vie ?

Les mots et ressentis importants qui vont te guider : quand ton cœur est ouvert, quand tu ressens de la joie, quand tu sens que c'est léger, fluide, facile, simple.

Quand tu sens que cela te ramène de l'énergie, que ça te donne de l'élan, du baume au cœur, que cela ramène de la Vie, du Vivant dans ta vie.

Prends le temps de regarder ce qui est déjà là.

Je t'invite à te regarder et te surprendre dans tous ces petits moments qui te font te sentir en vie, en paix, en amour, en joie.



Et parfois, simplement ne pas zapper trop vite et partir sur autre chose à faire !!

(eh oui le mental reprend vite les rennes !) alors que peut-être, ce serait intéressant d'apporter ton attention à développer, déployer, à faire plus de place à ce qui te remplit.

Je t'invite à éprouver plus de gratitude, à placer plus de conscience dans ces espaces pour qu'ils deviennent de plus en plus intégrés, afin qu'ils s'infusent en toi et que de ce fait, cette vibration de Vie soit là, en toi, tout le temps !

Allez, amuse-toi bien et raconte-nous.

Merci de partager tes ressentis en laissant un commentaire. Merci de partager le lien du site aux personnes autour de toi qui ont envie d'avancer et de se sentir plus libres et vivantes. Toutes ces pépites sont partagées avec grand cœur afin que les consciences s'éveillent.

lien article à partager : <https://www.corinnevidal.fr/mettre-de-la-vie-dans-sa-vie-blog-corinne-vidal-dollon/>



Ma raison d'Être est de participer au R-éveil des consciences

Je mets mes talents, mes expériences, les valeurs qui m'animent, mon intuition et ma foi en la Vie au service du monde.

Je propose des espaces d'accordage intérieur, d'expansion de conscience et d'ouverture du cœur. Mes partages éveillent à Soi, touchent le cœur et révèlent la beauté et la magie de la Vie.

Animée de la joyeuse énergie vitale qui me traverse, de ma bienveillance et de mon authenticité, mes mots résonnent avec la partie la plus sage de vous-même. Je vous invite à explorer l'Être merveilleux que vous êtes, à oser déployer vos talents et à incarner vos valeurs.

Site : <https://corinnevidal.fr> - Chaîne Youtube : [Corinne Vidal Dollon](#)

Les articles de Corinne Vidal Dollon sont protégés (droits d'auteur), ils peuvent être partagés de manière intégrale (sans coupure) en signalant le nom de l'auteur : Corinne Vidal Dollon et l'adresse du site : <https://corinnevidal.fr> – Merci à toi et à tous pour le respect de mon travail.