

Lâcher prise

Lâcher prise, c'est comme regarder un coucher de soleil en ressentant simplement ce que cela éveille en nous.

Se placer en observateur sans commentaires intérieurs ni analyses.

Se laisser totalement envahir par l'image qui vient à nous.

Accueillir l'émotion ou la sensation sans faire intervenir le mental.

Laisser cela être et l'accueillir en silence.

Ressentir sans nourrir de pensées, laisser les pensées s'envoler d'elles-mêmes



Lâcher prise réserve souvent de bonne surprise

Accepter est le premier pas vers le lâcher prise.