

RENDEZ-VOUS L'HYPNOSE ET VOUS

FLORENCE RIPERT
WWW.HYPNOSE-TROISFRONTIERES.FR



La neige : un coton de douceur

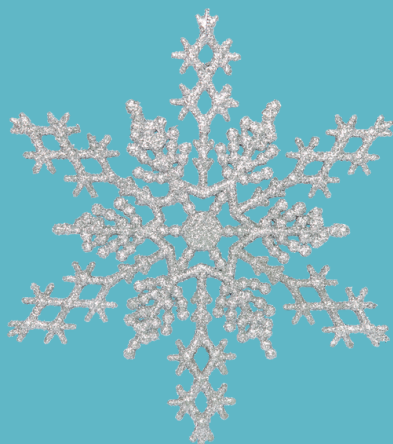
Certains voient l'hiver uniquement sous le côté négatif, froid et triste et nous entendons souvent les gens pester contre le temps gris et le froid !

L'hiver est le moment de se reposer, de se ressourcer, de prendre du temps à l'intérieur de chez soi afin de se donner du repos et de la douceur. Les danois, ont un art de vivre en douceur le "hygge". Allumer des bougies, s'enrouler dans un plaid, siroter un chocolat chaud entre amis, lire un livre au coin du feu, ces moments simples agrémentent leur quotidien pour plus de bonheur.

La douceur est une caresse, elle soigne les blessures et met du baume au coeur, un peu comme ces flocons de neige qui ressemblent à des étoiles de légèreté qui recouvrent les arbres.

Dans une époque où l'on doit être performant, parfait et où tout va très vite, la douceur, la lenteur et l'attention viennent adoucir tout notre être. Notre corps est plus souple, réceptif et tout se détend en nous, l'avez-vous remarqué ?

L'HYPNOSE ET LA
NATURE
La douceur de l'hiver



LA DOUCEUR

Compassion
Douceur
Tout doux
Chaleur
Médecine douce

**"La mère est le
symbole même de la
douceur, de l'amour
inconditionnel"**

**"Lave ton bol comme
tu laverai le bébé
Bouddha"**

Nous avons tous commencé la vie en tant que nourrisson avec beaucoup de douceur, d'attention, de mots et gestes doux, pour notre survie et notre plus grand plaisir. Cet instinct nous accompagne et nous poussera toujours à rechercher ce plaisir. Trop souvent nous cherchons la douceur à l'extérieur, en demandant aux autres de l'assouvir et sommes trop souvent dans l'attente de la recevoir de ces derniers. Or qui mieux que nous-mêmes pouvons nous la donner ?

Créer de la douceur en soi permet d'en créer tout autour de soi et d'en donner aux autres !

Une étude scientifique en 2016 a démontré que la douceur au quotidien apportait une meilleure santé.

La transformation ne peut arriver que si la vie qu'on se donne est douce et cela ne peut fonctionner sans l'énergie du cœur.

Douceur

=

Accueil, Respect, Ouverture, Souplesse,
Patience, Dévouement, Compassion,
Mansuétude

