

- Vieillir -

« L'étape la plus libératrice du vieillissement est celle où l'on apprend à lâcher prise ».

Je me débarrasse des fardeaux du passé, des regrets, des rancunes, des vieilles puerelles.

Je pardonne, ne m'attarde pas sur ce qui ne peut être changé.

Je me concentre sur ce qui compte vraiment pour moi.

Je vis le présent, je suis serein et profite de chaque instant.

Je cherche à voir la beauté dans les choses simples comme :

- Lire, chaque récit me fait voyager

- Écouter le chant des oiseaux, c'est incroyablement apaisant, le monde semble ralentir.

- Regarder le lever et le coucher du soleil qui s'embrase.

- Jardiner, respirer l'odeur de la terre, du gazon fraîchement tondu, le parfum des fleurs. Regarder les plantes s'épanouir.

Observer la magie de la nature est un petit miracle, une source de bonheur.

- Passer du temps avec sa famille, ses amis apporte joie, réconfort et donne un sens à la vie.

Je chéris tous ces moments car ce sont eux qui donnent à chaque jour sa valeur

Je n'ignore pas les difficultés mais je les
aborde avec optimisme et résilience.
Je choisis de ne plus laisser le passé
définir mon bonheur. J'ai tout ce
qu'il faut pour dire que ma vie est belle.
Vieillir n'est pas une fatalité, c'est une
chance, une autre forme de richesse.

Hauelle,
(72 printemps)