

Mes « trucs » pour être bien et vivre en confiance

Expressions des participants au week-end :

« Au-delà des peurs et des difficultés... Vivre en confiance »

- Chaque soir j'écris 3 choses positives de la journée.
- Réaliser une activité que je n'osais pas faire avant.
- Prier Marie, Le Notre Père, vivre un temps d'adoration.
- Tri de choses inutiles et rappelant trop le passé.
- Fermer les yeux, penser à un beau paysage ou à un exploit que j'ai réussi.
- Manger correctement en m'installant à table.
- Noter les choses à faire : cela donne un cadre pour agir.
- Accepter la vie comme elle est au jour le jour.
- S'occuper des autres, aller vers ceux qui en ont besoin moralement, physiquement, psychologiquement.
- Prendre du temps pour soi, s'occuper de soi, savoir se reposer.
- Ouvrir un cahier d'avenir et de projets.
- Ecrire les phrases entendues qui m'ont touchée.
- Lecture, marche, sport, danse, jardinage...
- Le contact avec la nature.
- Je fais un gâteau pour partager avec mes petits-enfants.
- Vivre des temps en groupe.
- Apprendre et OSER dire oui et non.
- Faire des choses originales avec les enfants.
- Séances de cinéma pour rire et pleurer dans le noir, et sur des fictions.
- Je ne ressasse pas mon statut de veuve. Je souris à la vie, je prie, je m'abandonne.
- Prendre du repos en dehors de la maison.
- Aller vers les autres : les gens ne viennent pas à nous...
- Chercher en soi mais aussi AVEC d'autres « comme nous » pour redevenir comme tous.
- Faire ce qui fait du bien et dont on a envie, sans préjugé.

