

Nadine Bach-Jockers

VOYONS LA VIE EN ROSE

*Pensées positives, Inspirations,
Méditations guidées,
& Photographies d'arts*



Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation, réservés pour tous pays.

Photographies & Textes : Nadine Bach-Jockers

www.nadinejockers.fr

contact@nadinejockers.fr

© Nadine Bach-Jockers, novembre 2017

ISBN : 979-10-94030-02-8

Note de l'auteur:

Les informations contenues dans ce livre n'ont pas pour but de se substituer aux conseils ou traitements médicaux professionnels. Si vous êtes enceinte, sous traitement médical ou si vous ou souffrez de problèmes de santé, il vous est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de suivre les conseils ou pratiques suggérés dans ce livre. L'auteur, l'éditeur ou toute autre personne ayant été impliquée dans le travail de publication de cet ouvrage, ne pourra assumer de responsabilités en cas de blessure ou de dommages résultant de la mise en pratique des conseils, exercices ou techniques thérapeutiques contenus dans ce livre.

« Ça y est, vous y êtes
Jetez-vous à l'eau, et essayez. »

A la mémoire de ma grand-mère
A mon Néo

*Un ange est là et sourit à ses pleurs
En un instant elle s'en est allée
L'ange reste auprès d'elle
Resserrant ses ailes pour l'envelopper
L'accompagner sur ce nouveau chemin
Ange empli de bonheur et de lumière
Tu l'emènes avec toi loin de mon cœur
Larmes qui s'épanchent le long de mon visage
Dans une peine immense
À présent nulle souffrance
Que ta nouvelle vie soit meilleure*

INTRODUCTION

Notre mode de vie actuel a tendance à mettre en avant le côté négatif des choses. Nous devons toujours aller plus vite, et encore plus vite, sans nous arrêter, et nous perdons ainsi le temps précieux que nous pourrions consacrer à nous rendre heureux. À nous de changer cela.

Le bonheur, la positivité sont un état d'esprit qu'il nous faut travailler au quotidien pour qu'avec le temps, ils deviennent une habitude et ainsi, un mode de vie.

Il est temps de se décider à être heureux !

Il est temps de franchir le pas pour vivre l'instant présent et partager ce bonheur autour de nous!

Cette prise de conscience extraordinaire, cette affirmation, pour en avoir fait l'expérience, vaut la peine d'être tentée, car cela ne se fera pas en un jour, mais demande la volonté d'être heureux.

J'espère que la lecture de ces textes

et la vision des photographies qui les accompagnent vous permettront de vous échapper un instant du quotidien, que vous prendrez le temps de méditer sur les textes et de vous les approprier, afin que chaque jour soit un bonheur pour chacun.

Et n'oubliez pas : acceptez que le malheur et le bonheur se côtoient ;

mais rester dans le malheur et les pensées qui vont avec ne vous permettra pas de profiter de l'instant présent avec enthousiasme, c'est à vous de prendre la route du bonheur et de la positivité.

*Partager votre bonheur, ne serait-ce qu'un sourire,
illuminera votre journée et celle de votre entourage*

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN POUR SE RELAXER ET ETRE HEUREUX ?

Il faut prendre le temps de se détendre et de se relaxer.

Notre organisme parvient à réparer et à soigner les dommages occasionnés par le stress de la vie quotidienne uniquement pendant le sommeil ou lors d'une séance de relaxation. Il est donc important de mettre en place ces instants de relaxation et de détente tout au long de la journée. Se relaxer est une habitude simple, mais sa réussite repose sur une pratique quotidienne.

Voici quelques recommandations de bases pour commencer :

Votre alimentation

En choisissant des aliments riches en couleurs et en saveurs, notamment si vous les choisissez bio, vous verrez déjà une différence. Prenez le temps de vous asseoir, au calme, de mâcher avec conscience pour savourer chaque bouchée.

Une sortie nature

Prenez du temps pour vous, marchez tranquillement, sortez dans la nature si vous en avez la possibilité, aussi souvent que possible. Regardez autour de vous, écoutez les sons des animaux, des arbres, du vent. Laissez les rayons du soleil effleurer votre visage, sentez la nature, les fleurs, l'herbe - la végétation. Savourez ces moments.

Par votre pensée

Chassez les idées négatives, et inspirez-vous des textes et photographies qui suivent.