

2 - ZEN ZONE sous turbulences n'oublions jamais

... Qu'il nous faut parfois **accepter les règles**, même pour les plus frondeurs d'entre nous, et que bien souvent, sans elles, tout se dérègle et aujourd'hui plus que jamais. Accepter les directives contribue aujourd'hui à **sauver des vies** !

Tout cela n'arrive pas qu'aux autres, parce que les autres c'est nous, nos enfants, nos amis, nos parents. Alors Chantons, dansons, rions, ne nous arrêtons pas ! Gardons notre joie de vivre mais chez nous. Il y aura un « **après** » ; et il faudra que nous soyons opérationnels le moment venu. Nous aurons besoin de toute notre dynamique, de toute notre énergie. Et c'est aujourd'hui que cela commence, en prenant soin de nous. De la même façon que la « qualité de notre sommeil dépend de la qualité de notre éveil », nos lendemains dépendront tout autant de ce que nous ferons au cours des jours à venir. Le luxe du moment ? Plus de transport ! Alors optimisons nos ressources gagnées au bénéfice de nos actions à mener. `

Rien ne doit troubler **l'équilibre** de notre vie, pourtant bousculée. Nous sommes loin des ambiances Zen revendiquées dans les magazines, il est vrai. Parents, enfants et, pour certains, animaux en prime partageant des espaces restreints, notamment sur Paris. Pas si facile ! Ce confinement est source de multiples situations difficiles et, pourtant, des images circulent sur le net faisant état de situations abracadabrantes ! Pourvu qu'elles soient drôles ET plaisantes, cela fait du bien ! Utilisons tout ce qui est à notre disposition pour animer et enrichir notre quotidien.

Bousculons nos habitudes et réinventons notre univers. Nous sommes confinés ? Certes ! Mais nous apprenons à vivre différemment, en limitant nos besoins. Nous en étions donc capables ! Stimulons plus que jamais notre **merveilleuse** capacité d'adaptation, notre système de survie en toutes circonstances, qui sait configurer naturellement en composant avec les éléments « extérieurs ». Nous avons **tous** le pouvoir de reprendre le contrôle de nos états d'âmes et de nos émotions.

Nous manquions de temps, nous courions après ! Et bien, en voilà plus qu'il n'en faut. Offrons ce temps à ceux que nous aimons, ne disons plus à nos enfants : « plus tard ... » Du temps, désormais, nous en avons. Le temps est devenu **cadeau**, il nous est offert, savourons- le et partageons le !