

## « Un Pas après l'autre, Tout est possible »

Cette phrase résonne en moi comme un mantra... et ce depuis quelques années maintenant.

- Alors, me direz-vous pourquoi cette phrase ?
- Et qu'est-ce que cela veut dire pour moi ?
- Qu'est-ce qu'elle représente ?

Cette phrase parce qu'à un moment donné de ma vie où je me sentais perdue, il m'a fallu commencer à prendre ou reprendre ma vie en main....

Dans ma vie, tout allait bien : j'étais mariée, j'avais un enfant et un job que j'adorais.... Et puis un jour, tout s'écroule à mon travail... Les conditions de travail et les personnes avec qui je travaillais jusqu'à maintenant changent .... Je me sens perdue...

Et pourtant, je n'ai pas envie de rester dans ce mal être ...oui mais je fais quoi ? Difficile de savoir par quel bout commencer quand on a l'impression d'être au fond du trou, quand on a l'impression d'être seule et de voir seulement les choses négatives autour de soi !

Je me devais d'avancer, faire le premier pas .... Le premier pas .... Vers quoi ??? dans quelle direction ??? Absolument aucune idée lorsqu'on se sent perdue....

J'ai alors eu la chance de croiser sur mon chemin, une personne qui a su me guider, me montrer ce que je voulais vraiment au fond de moi. Elle a su me faire comprendre à quel point, c'était important d'écouter sa petite voix à l'intérieur de soi, la voix du cœur.

Alors, j'ai voulu TOUT changer et TOUT DE SUITE !! Sauf que dans la vraie vie, ça ne marche pas comme ça.... Même si on désire ardemment changer les choses, il y a des étapes à passer. Notre corps et notre cerveau ont besoin parfois de laisser les choses mûrir. Vous voyez comme quand on plante une graine dans la terre, on lui laisse le temps de germer et de fleurir. C'est la même chose pour nous. Nous faisons un premier pas vers le changement et puis un autre.

Nous pouvons décider de rester là sur place, sachez qu'il ne se passera rien.... Rien ne changera autour de vous. Vous resterez avec les mêmes situations dérangeantes ou pas ...les mêmes personnes autour de vous .... La bonne nouvelle c'est que si cela vous convient : c'est super et je suis ravie pour vous. Je vous souhaite que cela dure longtemps ...

Si toutefois, cela ne vous convient pas alors c'est à vous et vous seul que revient le fait de faire le premier pas pour que le changement s'opère.

Je me permets de citer Gandhi :

" Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde."

Changer des choses en vous et vous verrez les changements s'opérer autour de vous. Un peu comme lorsqu'on jette un caillou dans un lac tout calme, il y a des ondes de propagation. Vous allez propager votre bonheur, rayonner votre bonheur à l'intérieur de vous et autour de vous. Prenez garde : cela arrive parfois beaucoup plus vite qu'on ne pense et des situations extraordinaires peuvent se produire.

**Alors, OUI, faites ce premier pas puis le second et vous vous rendrez vite compte que :**

**TOUT EST POSSIBLE**