



Bâtir sa résilience pour optimiser sa santé

La pandémie du Covid-19 nous fait vivre des situations hors du commun parce que hors du connu. Cette crise sanitaire venue avec ses conséquences économiques nous crée des inquiétudes, du stress et même des paniques. La peur nous fait réagir et nous isole de ce que nous avons de plus précieux, notre calme intérieur.

Vous nous avez demandé de vous rassurer face à votre santé. Avec vous, nous nous sommes occupés de votre système immunitaire afin de construire une barrière à un virus qui n'en connaît pas jusqu'à maintenant, tel que craint par l'Organisation mondiale de la santé.

Nous faisons face à un immense changement que nous n'avons pas vu venir. Au jour le jour, nous nous adaptons à une vie que nous n'avons pas appris à vivre. On nous a coupé de notre course folle, nous bénéficions maintenant de temps pour réapprendre nos gestes quotidiens, les conscientiser et les apprécier. Cela va bien plus loin que la logistique, les épiceries et le papier de toilette.

Nous sommes rendus à cibler notre âme et notre esprit. C'est de notre monde intérieur qu'il est question. Nous jouissons de l'opportunité d'apprendre à construire des nouvelles versions de nous-mêmes face à l'adversité. Il appartient à chacun de devenir plus fort et plus résilient. C'est le moment de rediriger notre esprit sur ce qui est important et qui peut faire la différence: l'amour, le respect, la joie, la sérénité, l'harmonie, l'équilibre, la sagesse et l'unité dans notre solidarité.

Toutes nos sociétés ont actuellement un besoin massif de leadership, pas juste de la part de nos leaders, mais de tous les humains. Ce projet de santé pour notre planète appartient à tous ceux qui l'habitent. C'est la participation de tout le monde dans un nouvel état d'esprit exempt de peurs débilitantes qui assurera son succès. Continuons à prendre soin les uns et des autres malgré les distances statutaires.

Nous vous souhaitons la plus inspirante des réflexions.

À bientôt,

France, coach de vie

pour l'équipe d' A Fleur de vie qui vous aime en santé