

Aboutir a un nouveau défis c'est comme atteindre la ligne d'arrivée.

Tout le monde sait que courir un marathon n'est pas chose aisée, bien des études l'ont prouvées.

tout au long du parcours tu pourrais te rendre compte de ce qui est facile et de ce qui l'est moins. et tu visualises la ligne d'arrivée qui se rapproche ou pas encore.

Tu peux sentir quelque chose en toi que tu connais déjà ou non et qui a un moment donné ou à un autre va mobiliser ton énergie.

Cela me rappelle un sportif connu qui a chaque fois qu'il préparait une nouvelle course, il le faisait comme si c'était la première . Et lorsqu'il atteignait la ligne d'arrivée, il avait un sentiment de confiance et était fier de ses efforts et de son parcours malgré les obstacles rencontrés .

Et tu pourrais également être surpris de sentir cette sensation bénéfique de confiance et de fierté une fois passé la ligne d'arrivée.

Alors, progressivement, a ton rythme, je t'invite à revenir dans l'ici et le maintenant, tout en gardant ce qui est bénéfique pour toi et reprendre conscience de tout ce qui t'entoure.