

*4 décembre*



UN (VRAI) QUART D'HEURE DE PAUSE



Aujourd'hui, je vous invite à faire une pause, un *vrai* quart d'heure de pause.

Pas de ces pauses où l'on arrête de travailler pour lire ses emails, survoler le fil d'actualité de nos réseaux sociaux, errer sur la toile, passer un coup de fil ou plier le linge.

Un vrai quart d'heure de pause pour lever les yeux des écrans, mettre les tâches qui nous attendent de côté et lever le pied tout simplement.

Pour se poser vraiment, sans objectif particulier, outre celui de se laisser aller, sans chercher à accomplir quoi que ce soit.

Un quart d'heure de pause assis-e ou debout, immobile ou en mouvement, dehors ou dedans, en musique ou en silence.

Un quart d'heure pour laisser ses pensées vagabonder, en se préparant une boisson chaude (ou fraîche !), en coloriant un mandala, en regardant par la fenêtre, en s'adossant à un arbre.

Un quart d'heure pour faire le vide et permettre à notre esprit de se ressourcer pleinement.

*Joyeux lundi !*