

## Aujourd'hui, je me choisis!



Mon histoire commence aujourd'hui et chaque jour de ma vie. Il était une fois une femme qui se lève le matin et ressent une gratitude pour la vie.

Elle ouvre les yeux et elle sait qu'aujourd'hui est un nouveau jour. Une journée où la vie prend un nouveau sens. Elle s'étire doucement et remercie une force plus grande qu'elle d'être vivante et de pouvoir profiter du moment présent dans la chaleur de son lit douillet. Elle se questionne « Que vais-je faire aujourd'hui pour me choisir? » Elle devient excitée car elle pense à toutes les possibilités. Méditer dans un bon bain chaud, lire un bon

livre, cuisiner de nouveaux mets, faire une randonnée, découvrir une nouvelle forêt, aménager un coin santé, appeler un ami et jaser du bon vieux temps, prendre le temps de relaxer, faire une peinture intuitive, préparer son prochain voyage, etc. Elle se dit que la vie est belle. Dans le plus profond de son cœur, elle sait maintenant qu'elle a le droit de se donner un temps de répit, un temps pour elle, un temps sans responsabilité. Elle a beaucoup travaillé, elle a donné aux autres et elle s'est souvent oubliée. Combien de fois, elle a vécu le sentiment de ne pas avoir le temps, d'être envahie par toutes les demandes. Elle ne peut quantifier ce sentiment. Elle a découvert qu'elle était une personne qui aime trop. Trop jusqu'à s'oublier. Il lui a fallu beaucoup d'années de souffrance pour comprendre qu'elle méritait d'être plus heureuse. Cette révélation et surtout *l'intégration de cette vérité* lui donne aujourd'hui la force de transformer sa vie.

Oui aujourd'hui, elle vit le plus bel instant de sa vie, elle vit le moment présent. Elle se sent heureuse et en paix. Elle sait qu'elle mérite de vivre une vie dans la légèreté, le plaisir, la passion, la sécurité et le partage. Elle a beaucoup donné et elle continuera à le faire, mais avec la conscience de ne plus se négliger afin de pouvoir mordre dans la vie. Elle a enfin compris qu'aimer commence par soi-même. Elle ne demande plus aux autres de lui donner ce qu'elle a besoin. Elle se priorise et assume les conséquences de ses choix. C'est drôle, elle se dit que pour la première fois de sa vie, elle se sent vraiment libre... libre et en sécurité intérieurement. Elle a enfin compris que chaque pas qu'elle fait en ayant pour guide sa joie intérieure lui permet de se rapprocher de sa mission de vie. Elle vibre au présent, à la pensée d'un passé riche en enseignement et d'un avenir prometteur de grands rêves. **Oui, aujourd'hui se sera une belle journée, car elle se choisit.**

Note : Quoi qu'écrive par les mains d'une femme, ce texte peut également s'adresser à un homme.