



Jour 5 : Accueillir la vie par un sourire ou le pouvoir du OUI

Exercice 1 : Accueillir la vie par un sourire :

Le sourire intérieur est une ancienne pratique taoïste qui stimule et fait circuler l'énergie pour nous apporter santé, bonheur et longévité. Pour vivre plus heureux souriez plus souvent ! C'est bon pour le moral, pour la santé et même pour la beauté du visage. Sourire et se sourire, comment aller bien. En plus, le sourire est contagieux : même si on s'est levé du mauvais pied, il suffit qu'un inconnu nous sourit dans la rue, et hop, l'envie d'être heureux revient au galop. Le vrai sourire a des pouvoirs fabuleux : faites circuler sans compter... sans vous oublier pour autant.

Voir aussi les pratiques guidées proposées par [Chrystel Hebeaux del Pino](#)

Exercice 2 : lâcher prise

Face à une difficulté, une situation ou une personne qui vous résiste...quand ça ne se passe pas comme vous le voudriez...plutôt que de vous acharner sur l'autre ou sur vous, faites une pause et acceptez cette tension ressentie en vous. **Sentez l'Energie du NON dans votre corps, observez cette résistance en vous.**

La PEUR de l'inconnu va de pair avec le besoin de tout (ou presque) contrôler. Et si vous essayiez d'adopter, le temps d'une heure, d'une demi-journée, ou d'une journée (ou d'un week-end), **la posture inverse ?**

A chaque fois que vous sentez un NON venir en vous : non à la situation, à la difficulté, au problème, au sentiment, à l'émotion, à la sensation ...à la dimension contrariante ou pénible de la situation...

- INSPIREZ PROFONDEMENT
- LACHEZ en en détendant votre corps,
- Bougez un peu ou changeant légèrement de posture,
- Visualisez le sourire du Bouddha
- Mentalement ou à voix haute, prononcez le mot : **oui**

S'il se présentent des vagues de « *non mais quand même* »...peur colère...dites et répétez **OUI..oui...oui...** à la sensation désagréable, tension, oui à notre frustration, notre colère, oui aux parties de nous qui veulent que la peur, le stress s'éloignent, oui à toute pensée...

Parlez – vous gentiment à vous-même : « *[Votre prénom], est-ce que c'est OK pour toi, juste pour un petit moment, de lâcher, de voir ce qu'il se passe, si tu dis OUI, si tu renonces un moment à vouloir que tout se passe exactement comme tu veux... ?* »

Notez ce qui arrive quand vous dites OUI dans votre corps, votre esprit...