

Équipe de possibilités

MARDI

21 DÉCEMBRE 2021



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Le rythme de l'amour

Si tu bouges plus vite que la vitesse de l'amour,
tu évites l'expérience de l'amour.



Exercice-1

en dyade

- ▶ Quelle sont les sphères dans ma vie où je n'experienc pas d'amour ?
- ▶ De quelle manière je suis ou je bouge trop vite dans les situations que j'ai trouvées avec la question ci-dessus ?



Notre rapidité



- ▶ Notre rapidité n'est pas nécessairement un mouvement physique. Une grande partie de notre rapidité est dans notre tête.
- ▶ Nous pouvons passer la journée à parler au téléphone, à discuter lors de réunions, à taper sur un ordinateur ou à être assis derrière un volant, tout cela avec l'impression de nous déplacer à grande vitesse alors qu'en fait nous sommes presque immobile.

La conséquence

- ▶ Un résultat de notre rapidité est la perte de l'expérience de l'amour.
- ▶ Cela laisse notre cœur plutôt affamé d'amour.



Exercice-2

en dyade

- ▶ Échangez vos projets pour les Fêtes.
- ▶ Prenez beaucoup de temps.
- ▶ Bougez lentement.
- ▶ Percevez l'amour qui est toujours présent.
- ▶ Suivez le rythme de l'amour.



Le rythme de l'amour

- ▶ L'amour est une expérience.
- ▶ L'expérience de l'amour n'est ni volatile ni fragile.
- ▶ L'amour a une limite de vitesse.





Exercice-3

- ▶ Pendant les Fêtes, planifiez ensemble avec quelqu'un de faire une activité d'une ou deux heures dans le rythme de l'amour.
- ▶ P.ex. une lente promenade, la préparation d'un repas, la lecture à voix haute d'un texte inspirant, etc..

Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management Spark-092** comme source.

Merci !

