

## 4 - ZEN **ZONE** sous turbulences ce qui va mieux !

Il y a des oies dans le ciel et moins d'avions. Les animaux ont repris possession de la nature. J'aime à imaginer leur vie dans nos parcs et nos jardins au cœur des villes. L'air est frais et plus pur, les oiseaux se font entendre, c'est le **printemps** !

Dans chaque quartier de Paris et partout ailleurs les cloches des églises sonnent et résonnent, Avez-vous remarqué que nous les entendons bien plus ? Ouvrez vos fenêtres, fermez les yeux et écoutez les bruits de la ville, de la vie dehors, plus **calme**. Appréciez ce silence dont nous avons tant besoin, il est là ! Peut-être trop présent pour certains, mais apprenons à l'apprécier à sa juste valeur, il nous manque tellement au quotidien, et notre physiologie en a tant besoin. N'oublions jamais que nous avons le « privilège » d'être confinés chez nous, ou ailleurs, et non en salle de réa, alors...

Chaque jour, soyez un rayon de soleil et non un nuage noir. Réveillez-vous avec le désir de vivre. **Chantez** et jouez à vos fenêtres musiciens **OSEZ** ! Pour une fois personne ne râlera, vous risquez juste des applaudissements et le plaisir de découvrir vos voisins inconnus il y a encore quelques jours ! Dansez et jouez comme des enfants, certains sont en plein craquage et avec beaucoup d'humour ! **Souriez** à la vie, elle vous le rendra. Le sourire, comme le beau le bon et le bien est également remboursé par le vécu ! Sourire stimule notre cerveau, nous pouvons même le bluffer, vous avez le contrôle. Regardez le ciel, il est bleu et le soleil nous accompagne !

Appelez votre grand-mère, votre grand-père, un vieil oncle, aujourd'hui ils en ont vraiment besoin. Et tous ces amis auxquels nous pensons si souvent ? Distribuons amour et **tendresse** au travers des mots à défaut de gestuelles, redonnons aux mots la place qu'ils méritent. Les mots doux et tendres font du bien à ceux qui les verbalisent autant qu'à ceux qui les reçoivent. Ils renforcent notre système immunitaire !