

L'image

C'est absolument sans prétention que je vous livre quelques pensées, elles me sont venues en regardant grandir et évoluer mes enfants et en accompagnant maintenant le papa à Guy pendant ces moments qui sont si difficiles.

Nous faisons du fitness pour nous sentir bien dans notre peau, pour la santé et pour rester en forme le plus longtemps possible. Quand je vois quelques unes de nos clientes les plus âgées, je me dis qu'elles sont fantastiques!

On peut faire aussi du fitness pour changer physiquement, parce que l'on ne s'aime pas tel que l'on est, c'est bien, mais je pense qu'il faut maintenant modifier notre façon de penser et essayer d'évoluer.

Ce qui compte, ce n'est pas ce n'est pas une image dans un miroir, ni ce qu'on fait comme travail, mais ce que l'on est, notre être profond et unique.

Lorsque nous sommes confrontés à un événement grave, un accident, un cancer, un décès, on est forcé, premièrement de s'arrêter de courir dans tous les sens et deuxièmement de remettre les vraies valeurs à leur juste place.

Si on s'arrête, rarement volontairement, on peut prendre conscience que les personnes qui sont autour de nous, ne sont là, malheureusement que momentanément, ainsi, il faut prendre le temps de les apprécier et de les aimer.

On n'existe pas par ce que l'on fait, mais par ce que l'on est, et par l'amour que l'on peut donner et recevoir.

Psychologiquement nous avons une quantité incroyable de barrières en nous qui nous empêchent d'avoir une vision positive de nous-même. Les premières barrières sont posées dès le plus jeune âge, la plus grande quantité à l'adolescence et ça ne s'arrête pas.

De plus nous ne nous voyons pas la même chose que les autres nous voyent, nous ne les croyons pas quand ils nous disent que nous sommes "pas mal", et encore nous ne croyons même pas la réalité que nous renvoie le miroir, dans ces conditions, comment pouvons-nous aller bien dans notre tête?

C'est pour toutes ces raisons que je me dis :

1. La santé est importante,
2. la préserver est un devoir,
3. être bien dans sa peau est une conséquence du point 2
4. se plaire dans le miroir est (le plus souvent) une utopie

Et dans cette idée,

il faut chercher dans son corps le bien-être et pas le bonheur.

Nelly