

*Me réveiller le matin de bonne heure
et me glisser doucement... doucement
du sommeil à la veille... sentir et
prendre le temps (surtout) de sentir
mon corps tranquillement se mettre
en mouvement, respirer en
conscience et ouvrir les yeux... quand
je peux, j'aime me lever et marcher
dehors dans l'herbe encore humide,
sentir le jour poindre, les bruits de la
nature ou de la ville apparaître peu à
peu et puis... voilà... Ce tas de petites
choses contribuent à me rendre
heureuse et à me donner le sourire
pour la journée..... et vous ?*

Isabelle

30 ans

Toulouse