

**Parfois, j'arrive à percevoir et à ressentir que j'ai le choix entre faire la tête et être heureuse. Je sens que j'ai ce choix et je ressens ces deux états d'être. Je peux ressentir l'un, puis l'autre. Et ensuite, lâcher-prise ou choisir celui que je préfère pour ce moment présent de ma vie en fonction de ce que je vis en cet instant.**