

L'instant méditatif sur la vie : nos rondeurs !

Lors du précédent instant méditatif, nous avons parlé de nos frustrations. Aujourd'hui, je vous propose de rebondir sur le sujet en parlant de nos rondeurs car bien entendu on est souvent frustré de notre corps !

Les rondeurs, ces charmantes courbes qui donnent du relief à notre silhouette, sont souvent vues avec trop de sérieux et de jugement. Pourtant, elles sont la preuve que nous avons savouré la vie et toutes ses délicieuses tentations.

Alors, pourquoi ne pas les célébrer avec humour, sagesse et un brin d'inspiration ?

Imaginez que chaque rondeur est comme un trophée gagné dans une compétition de bonheur. "Cette courbe-ci ? C'est le résultat d'une soirée pizza entre amis." "Et celle-là ? Elle vient de ces merveilleux desserts faits maison." En adoptant cette perspective, nos rondeurs deviennent des souvenirs vivants de moments de joie et de convivialité.

La sagesse des rondeurs réside dans leur capacité à nous rappeler l'importance de s'aimer soi-même tel que l'on est.

Plutôt que de se focaliser sur des idéaux de perfection imposés par la société, nous pouvons choisir de voir notre corps comme une œuvre d'art unique, sculptée par nos expériences et nos plaisirs.

Chaque fois que vous vous sentez un peu complexé par vos rondeurs, pensez à cette scène : vous êtes une star de cinéma des années 1950, marchant avec confiance et élégance, vos courbes mettant en valeur chaque mouvement.

Vous êtes la définition même de la beauté intemporelle.

Ajoutez-y une touche d'humour : imaginez que vos rondeurs sont des airbags naturels, vous protégeant des coups durs de la vie.

Et n'oublions pas la sagesse des grands esprits : "Il vaut mieux faire envie que pitié."

Nos rondeurs sont une expression de notre appétit pour la vie, de notre capacité à savourer chaque instant sans se priver. Elles sont une déclaration audacieuse que nous ne sommes pas ici pour simplement exister, mais pour vivre pleinement.

En fin de compte, nos rondeurs nous enseignent une leçon précieuse : l'amour-propre et l'acceptation de soi sont les clés du bonheur.

En riant de nos imperfections et en embrassant nos courbes, nous nous libérons des attentes irréalistes et trouvons la joie dans l'authenticité.

Alors, portons nos rondeurs avec fierté et sourions à chaque reflet dans le miroir, car chaque courbe est un chapitre de notre histoire de vie. Et rappelez-vous, la prochaine fois que vous vous sentez un peu trop conscient de vos rondeurs, dites-vous : "Je ne suis pas gros, je suis juste facile à voir et difficile à oublier !" Avec humour, amour et sagesse, transformons chaque complexe en un éclat de rire et chaque courbe en une célébration de la vie.

*Florence,*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*

