



25

Léocadie

Léocadie nous rappelle que, dans notre vie quotidienne, il est possible de ressentir de la joie ou du plaisir dans de petites choses.

Nous pouvons avoir tendance à nous satisfaire uniquement d'objectifs importants. De cette façon, nous oublions que notre vie quotidienne est jalonnée de sources de plaisir très simples. Prendre le temps d'être attentif à ces petites choses, c'est s'offrir la possibilité de ressentir chaque jour des émotions positives.

Sorcière du bonheur des choses simples Witch of the happiness of simple things

Comment Faire / Tips

En allant nous promener, nous pouvons choisir de regarder un peu plus en l'air afin de voir les choses que l'on ne regarde pas habituellement (les arbres, le ciel, l'architecture des bâtiments)

- A la fin de la journée, prendre le temps de se rappeler trois petites choses agréables vécues dans la journée. Il peut s'agir choses vues, mangées, senties, entendues, partagées avec quelqu'un.
- En se remémorant ses petits moments agréables de la journée, prenons le temps de se laisser à nouveau sentir les émotions positives qu'ils ont suscitées.

When going for a walk, we can choose to look up a little more in order to see things we don't usually look at (trees, the sky, the architecture of buildings).

- At the end of the day, take the time to recall three small pleasant things experienced during the day. These could be things seen, eaten, smelled, heard, or shared with someone.*
- When recalling these small pleasant moments of the day, take the time to let yourself feel the positive emotions they aroused once again.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON