

>> **Catherine Hudovernik, praticienne
en constellations familiales**

Les constellations familiales et la méditation

«Comme la sexualité, la joie est une énergie vitale. C'est aussi la reconnexion à l'enfant intérieur, comme si l'on sentait qu'on est au bon endroit au bon moment. A trop être dans les attentes, le mental, l'illusion, nous nous déconnectons de la joie. Plus je m'autorise à sentir tout ce qui est là – peur, colère, tristesse, ennui – plus elle peut émerger. Les constellations familiales, couplées à la méditation et au yoga, nous reconnectent à l'instant présent, à notre juste place (dans la famille, dans le couple, au travail), à ce qui pétille et vibre en nous. Si je m'autorise à traverser le vide, la peur, la colère, mes émotions sombres, je vais après coup ressentir un soulagement, qui est une des manifestations de la joie.»

La gratitude

«Je pratique tous les jours la gratitude: je me reconnecte à au moins trois événements de la journée qui m'ont mise en joie. J'ai l'impression que plus je suis dans cette gratitude, plus la joie a toute la place pour s'installer, s'inviter dans mon présent... et m'offrir plein de belles surprises aussi. La gratitude permet le lâcher-prise, et l'arrivée de la confiance en soi, en l'autre, en la vie.»

Infos: <http://joiedeletre.weebly.com>

