

>> **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>

