

Mon calendrier de l'Avent 2024

Une amie m'a offert un calendrier de l'Avent ... la dernière fois que j'ai pris plaisir à ouvrir un tel calendrier date probablement d'une quarantaine d'année.

Quelle joie intérieure en ce 1er décembre d'ouvrir la première fenêtre, de découvrir une infusion aux plantes et aux épices, de la boire et ressentir la chaleur du moment, pendant cette période lumineuse de l'année, et ressentir la gratitude pour ce présent.

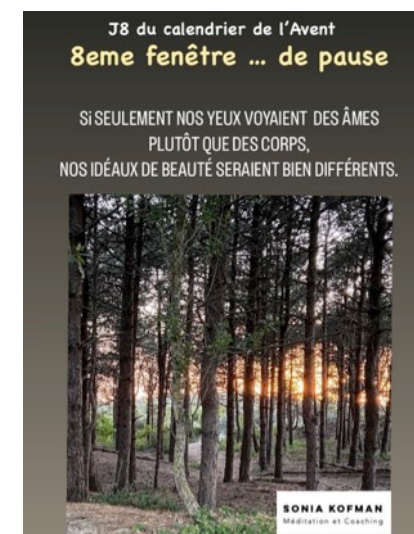
Cela m'a inspiré d'offrir une « fenêtre » dans la journée de ceux qui me liront, les 24 prochains jours, sous forme d'une citation pour permettre l'entrée de la lumière, une vision vers l'extérieur et une aération dans le bruit du quotidien.
24 jours pour partager cette joie et la lumière festive de cette période ensemble.

Ce calendrier de l'Avent représente pour moi un moment de pause, sur soi et avec soi, pour se connecter à l'espoir et à la force en nous, desquelles les perturbations extérieures nous écartent.

Que ce soit la frénésie de la période chargée au travail avant les fêtes avec beaucoup de demandes diverses, l'achat des cadeaux, les angoisses des moments en famille pas toujours simple pendant lesquels certaines personnes portent un masque, pour faire semblant, alors que l'authenticité (être soi-même) nous apporte, à l'inverse, une paix intérieure, la solitude qui ressort pour ceux qui sont seuls ou se sentent seuls, les bons moments en famille qui peuvent être fatigants aussi avec des déplacements, des voyages, des inquiétudes sur la ponctualité des moyens de transport ... de multiples raisons d'avoir besoin d'un temps de pause et d'une aération.



Quand avez-vous sourit intentionnellement
la dernière fois de manière généreuse et gratuite ?



J9 du calendrier de l'Avent
9eme fenêtre ... de pause

L'EGO DIT « UNE FOIS QUE TOUT SERA EN PLACE, JE ME SENTIRAI EN PAIX ».
L'ESPRIT DIT « TROUVEZ VOTRE PAIX, ET ALORS TOUT SE METTRA EN PLACE ».
Marianne Williamson



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J10 du calendrier de l'Avent
10ème fenêtre ... de pause



L'UNIVERS NE VOUS PUNIT PAS OU NE VOUS RÉCOMPENSE PAS. IL RÉAGIT SIMPLEMENT À L'ATTITUDE VIBRATOIRE QUE VOUS ÉMETTEZ.
Abraham Hicks

SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J11 du calendrier de l'Avent
11ème fenêtre ... de pause

LORSQUE VOUS AIMEZ UNE PERSONNE, TOUTE PEUR DISPARAÎT. LORSQUE VOUS AVEZ PEUR, TOUT AMOUR DISPARAÎT.
Osho



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J12 du calendrier de l'Avent
12eme fenêtre ... de pause

LE JOUR OÙ L'ENFANT PREND CONSCIENCE QUE LES ADULTES SONT IMPARFAITS, IL DEVIENT UN ADOLESCENT. LE JOUR OÙ IL LEUR PARSONNE, IL DEVIENT UN ADULTE. LE JOUR OÙ IL SE PARDONNE À LUI-MÊME, IL DEVIENT SAGE.


All these people really seem to have it together, and I still have no idea what's going on.



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J13 du calendrier de l'Avent
13eme fenêtre ... de pause

UNE FLÈCHE NE PEUT ÊTRE LANCÉE QU'EN LA TIRANT VERS L'ARRIÈRE.
QUAND LA VIE VOUS TIRE EN ARRIÈRE AVEC DES DIFFICULTÉS, CELA SIGNIFIE QU'ELLE VA BIENTÔT VOUS PROPULSER DANS QUELQUE CHOSE DE GRAND. CONTINUEZ À VISER!
Paulo Coelho



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J14 du calendrier de l'Avent
14eme fenêtre ... de pause

PRÉFÉREZ-VOUS AVOIR RAISON OU ÊTRE LIBRE ?



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J15 du calendrier de l'Avent
15eme fenêtre ... de pause


LES PLUS BELLES ANNÉES D'UNE VIE SONT CELLES QUE L'ON N'A PAS ENCORE VÉCUES
Victor Hugo



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J16 du calendrier de l'Avent
16eme fenêtre ... de pause

FAITES EN SORTE QUE VOS CHOIX REFLÈTENT VOS ESPOIRS ET NON VOS PEURS
Nelson Mandela



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J17 du calendrier de l'Avent
17ème fenêtre ... de pause

LE BONHEUR EST COMME UN PARFUM.
NOUS LE PORTONS SUR NOUS POUR LE
FAIRE RESPIRER AUX AUTRES.



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J18 du calendrier de l'Avent
18ème fenêtre ... de pause

FAITES COMME L'ARBRE QUI CHANGE SES FEUILLES
ET GARDE SES RACINES ...
CHANGEZ VOS PENSÉES ET GARDEZ VOS VALEURS



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J19 du calendrier de l'Avent
19ème fenêtre ... de pause

RIEN NE FLEURIT TOUTE L'ANNÉE DANS LA NATURE.
SOYEZ PATIENT AVEC VOUS-MÊME.



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J20 du calendrier de l'Avent
20ème fenêtre ... de pause

LES OISEAUX NÉS DANS UNE CAGE
PENSENT QUE VOLER EST UNE MALADIE
Alejandro Jodorowsky



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J21 du calendrier de l'Avent
21ème fenêtre ... de pause


IL Y A DEUX SORTES DE PERSONNES :
CELLES QUI DISENT « JE LE CROIRAI QUAND JE LE
VERRAI » ET CELLES QUI DISENT « POUR LE VOIR, JE SAIS
QUE JE DOIS Y CROIRE ». LAQUELLE ÊTES-VOUS ?



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J22 du calendrier de l'Avent
22ème fenêtre ... vers l'intérieur

LORSQUE VOUS VOUS PLAIGNEZ, VOUS VOUS
TRANSFORMEZ EN VICTIME ... ALORS CHANGEZ LA
SITUATION ... QUITTEZ LA SITUATION OU ACCEPTEZ-LA.
TOUT LE RESTE N'EST QUE FOLIE.
Eckhart Tolle



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J23 du calendrier de l'Avent
23ème fenêtre ... vers l'intérieur

LA DISTANCE NE SÉPARE PAS LES GENS.
C'EST LE SILENCE QUI LES SÉPARE.



SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching

J24 du calendrier de l'Avent
24ème fenêtre ... vers l'intérieur

LE MIRACLE N'EST PAS DE MARCHER SUR L'EAU.
LE MIRACLE EST DE MARCHER SUR LA TERRE
VERTE, D'HABITER INTENSÉMENT LE MOMENT
PRÉSENT ET DE SE SENTIR PLEINEMENT VIVANT.
Thich Nhat Hanh



Joyeux Noël 🎄
Joyeux Hanouka 🕯️

SONIA KOFMAN
Méditation et Coaching
@meditationcoaching