

Janvier 2024

S'émerveiller ...

Est-ce que j'arrive à m'émerveiller encore ...
Quand j'ai mal partout ?
Est-ce que la qualité de ma vie va tomber en panne ...
Quand mes visites chez médecin augmentent ?
Est-ce que mon attitude peut rester positive ...
Quand mes muscles font la grève ?
Est-ce que ma manière de penser peut demeurer joyeuse ...
Quand mon cerveau me signale qu'il vaut mieux ne plus bouger ?
Est-ce que mon espérance d'une vie comblée reste encore réalisable ...
Quand mon moral descend plus bas qu'une pierre dans la mare ?

Dans ces moments pénibles, le mieux est de changer mon regard.
Je vais faire un grand effort pour voir ce qui va bien dans ma vie ...
Je peux encore faire mes promenades au bord du lac -
plus lentement bien sûr.
Je peux payer quelqu'un pour s'occuper de mon ménage.
Je peux faire une pause pour lire un bon livre.
Je peux écouter mes disques de musique préférée.
Je peux écrire ... des lettres, des histoires, un livre.
Je peux me souvenir de choses que j'ai accomplies.

Et je peux m'émerveiller de ce parcours que j'ai pu faire
pour arriver jusqu'ici !!

Anni Bodmer 2024

