

## « JE ME LIBÈRE

Je me libère de toute colère contre moi,  
 Je me libère de toute colère contre les autres,  
 Je me libère des attentes sans issue,  
 Je me libère des croyances inadaptées à Ce Qui Est,  
 Je me libère de mes désirs basés sur mes peurs,  
 Je me libère de toute personne qui m'attire vers le bas,  
 Je me libère de toute rancune concernant le passé,  
 Je me libère de ma prison intérieure,  
 Je me libère de tout ce qui ne me permet pas d'élever ma conscience,  
 Je ne cherche plus ma liberté à l'extérieur de moi en me servant des situations ou des personnes,  
 Parce que je sais que cette liberté est au fond de moi dans mon attitude intérieure avec moi.  
 La liberté, la vraie et seule, est de m'aimer sans condition, ce qui implique automatiquement de traiter les autres comme je me traite, c'est à dire de les aimer aussi sans condition... Tout est Amour toujours... »

« Il y a sur cette terre des gens qui s'entretuent, c'est pas gai, je sais. Il y a aussi des gens qui s'entrevivent. J'irai les rejoindre." » Jacques Prévert

« Ne fréquente pas ceux qui sont à moitié amoureux,  
 Ne sois pas l'ami de ceux qui sont à moitié des amis...  
 Ne lis pas ceux qui sont à moitié inspirés.  
 Ne vis pas la vie à moitié,  
 Ne meurs pas à moitié,  
 Ne choisis pas une moitié de solution,  
 Ne t'arrête pas au milieu de la vérité,  
 Ne rêve pas à moitié,  
 Ne t'attache pas à la moitié d'un espoir,  
 Si tu te tais, garde le silence jusqu'à la fin, et si tu t'exprimes, exprime-toi jusqu'au bout aussi.  
 Ne choisis pas le silence pour parler, ni la parole pour être silencieux...  
 Si tu es satisfait, exprime pleinement ta satisfaction et ne feins pas d'être à moitié satisfait ...  
 et si tu refuses, exprime pleinement ton refus, car refuser à moitié c'est accepter...  
 Vivre à moitié, c'est vivre une vie que tu n'as pas vécue...  
 Parler à moitié, c'est ne pas dire tout ce que tu voudrais exprimer,  
 sourire à moitié, c'est ajourner ton sourire,  
 aimer à moitié, c'est ne pas atteindre ton amour,  
 être ami à moitié c'est ne pas connaître l'amitié,  
 Vivre à moitié, c'est ce qui te rend étranger à ceux qui te sont les plus proches, et les rend étrangers à toi...  
 La moitié des choses, c'est aboutir et ne pas aboutir, travailler et ne pas travailler, c'est être présent et... absent.  
 Quand tu fais les choses à moitié, c'est toi, quand tu n'es pas toi-même, car tu n'as pas su qui tu étais. C'est ne pas savoir qui tu es...  
 Celui que tu aimes n'est pas ton autre moitié... c'est toi même, à un autre endroit, au même moment.  
 Boire à moitié n'apaisera pas ta soif, manger à moitié ne rassasiera pas ta faim...  
 Un chemin parcouru à moitié ne te mènera nulle part et une idée exprimée à moitié ne donnera aucun résultat...  
 Vivre à moitié, c'est être dans l'incapacité et tu n'es point incapable...  
 Car tu n'es pas la moitié d'un être humain  
 Tu es un être humain...  
 Tu as été créé pour vivre pleinement la vie, pas pour la vivre à moitié. »

Khalil Gibran

### L'ATELIER DU CORPS

ASSOCIATION LOI 1901, fondée en 2004 - Secteur socio-éducatif et de santé SIRET 48213066300016 CODE APE 804 D  
 CODE NAF 8559 B autres enseignements

WWW.LATELIERDUCORPS.ARTDUCHI.COM - 06 85 38 48 10 (33)