

LA MÉTÉO INTÉRIEURE

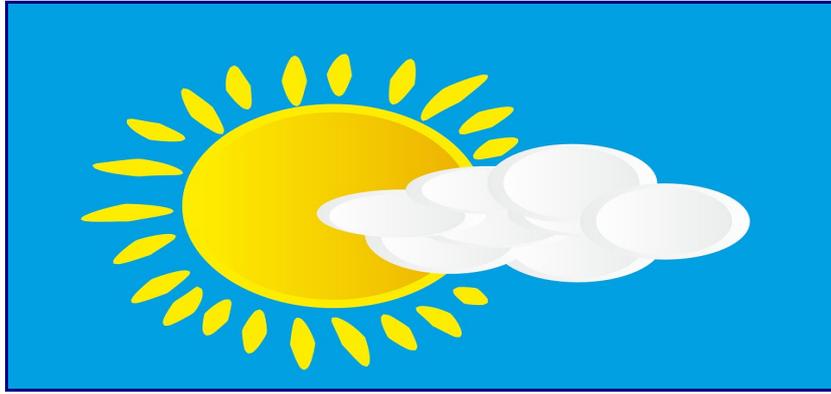


Image par [kropekk_pl](#) de Pixabay

« Quelle est ma météo intérieure ici et maintenant ? »

« La météo est ce qu'elle est, on ne peut rien y faire »

« La météo change d'instant en instant »

« Je ne suis pas ma météo »

« Comme le ciel est plus vaste que la météo locale,
la conscience est plus vaste que mon ressenti immédiat »

**Savoir comment on se sent :
une condition pour apprendre !**



jarretederaler.files.wordpress.com

**Il n'y a rien à changer, juste à observer et à respirer avec ce qui est là pour moi,
ici et maintenant.**

