

Soyez le bienvenu!

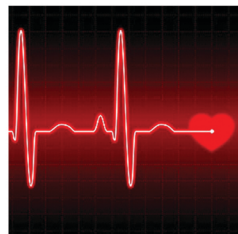
Bienvenue à votre nouvelle vie!

Merci pour votre courage et persévérance. Vous avez choisi de suivre un chemin vers une vie plus paisible et d'être un ambassadeur de paix pour le monde.

Comme l'organisation des Nations Unies messagère de la paix qui représente des peuples de toutes religions, ethnies et nationalités de partout dans le monde, nous aux **Sentiers de la Paix** voulons simplement vous faire savoir que votre situation difficile est importante pour nous. Vous êtes important pour nous. Nous sommes conscients de votre situation et des millions d'entre nous voulons le mieux pour votre tranquillité, votre bien-être, et votre avenir.

Nous savons que votre voyage a été difficile, et que beaucoup d'autres obstacles pourraient vous attendre dans les jours et les mois à venir. Pour vous aider dans cette épreuve, nous voudrions vous donner cette technique de gestion du stress. Elle provient d'un de nos partenaires, une initiative de recherche basée sur la science, nommée **HeartMath Institute**.

Ce centre de recherche a découvert qu'en modifiant leurs rythmes cardiaques, même dans les conditions les plus stressantes, les êtres humains peuvent à la fois ressentir la paix en eux-mêmes, et être une source de paix pour les autres. Cette modification occasionne un changement avec des rayonnements qui ont un grand impact. Votre voyage sera guidé par une lumière intérieure qui pourra ouvrir des portes qui restaient jusqu'à présent fermées.



La technique:

ÉTAPE 1: Concentrez-vous sur votre cœur Concentrez votre attention sur la zone autour de votre cœur. Si cela vous aide, placez-y votre main. Vous pouvez le faire les yeux fermés, ou les yeux ouverts. Vous pouvez le faire quand vous êtes immobile, ou pendant que vous marchez ou êtes engagés dans des activités.

ÉTAPE 2: Concentrez-vous sur votre respiration Tout en vous concentrant sur la zone autour de votre cœur, respirez un peu plus lentement et plus profondément que vous le faites normalement. Assurez-vous que votre inspiration et votre expiration sont de la même durée. Si cela vous aide, comptez jusqu'à cinq lorsque que vous inspirez, et jusqu'à cinq lorsque vous expirez.

ÉTAPE 3: Sentiments positifs Si vous pouvez ressentir de la gratitude ou de l'appréciation pour quelque chose d'immédiat, inspirez et expirez ce sentiment de gratitude à travers votre cœur. Si vous n'arrivez pas à ressentir un sentiment de gratitude ou d'appréciation, essayez de respirer en ressentant de la compassion pour vous et les autres. Faites le pendant au moins 30 secondes, ou aussi longtemps que vous le souhaitez.

 **HeartMath®**



ÉTAPE 4: Écoutez votre intuition

Le concept de «suivre votre cœur» se révèle avoir une base scientifique. Après vous être concentré sur votre cœur et avoir activé un sentiment provenant du cœur, il se peut que vous ayez des nouvelles idées ou une nouvelle vision sur comment aborder une situation difficile. Ou vous remarquerez peut-être que vous êtes attiré par de nouvelles possibilités qui n'existaient pas auparavant.



Nous savons que vous avez abandonné tellement de choses pour commencer cette nouvelle vie. Mais nous savons aussi que vous portez toujours la chose la plus importante en vous - votre cœur.

Nous espérons que cette technique vous apportera un certain confort grâce dans votre situation difficile. Nous admirons et soutenons votre décision de rechercher une meilleure vie.

Nous vous remercions d'être un chemin vers la paix, et nous vous accueillons en tant que citoyen du monde et membre aimé de notre famille humaine.

