

# Contempler ses rêves ...

Une virgule en musique,  
Une virgule dans nos vies,  
Des virgules qui indiquent,  
Que vitesse et soucis,  
Méritent pause et vacances,  
Méritent une récompense.  
  
Que nos corps fatigués,  
Que nos rêves oubliés,  
Méritent un peu de temps,  
Réclament un peu d'onguent.

...  
**Extrait du poème "La Virgule"**  
**Tam-Tam du Coeur, tome I**

*<< Certains rêves sont comme les étoiles, si  
inaccessibles, qu'il est beau de les contempler et  
de voir qu'ils sont toujours là. >>*

**Eros Ramazzotti**



## Aujourd'hui, je pose une intention

*Exemple : pendant les 15 prochaines minutes, je décide de prendre le temps de contempler mes rêves.*

.....  
.....

## Exercice du jour

*Confortablement installé(e) dans un espace calme et agréable, laissez libre court à vos pensées. Attardez-vous sur vos rêves qui se manifestent. Portez votre attention sur vos besoins, vos attentes, vos espoirs, vos projets qui timidement s'expriment. Ne cherchez pas à les rattraper, à les analyser... laissez-les juste exister.*

## Notes

Une fois l'exercice terminé, prenez quelques instants pour noter les idées qui vous passent par l'esprit, les réflexions que cela vous amène. Exprimez-vous librement sur le papier.

.....

.....

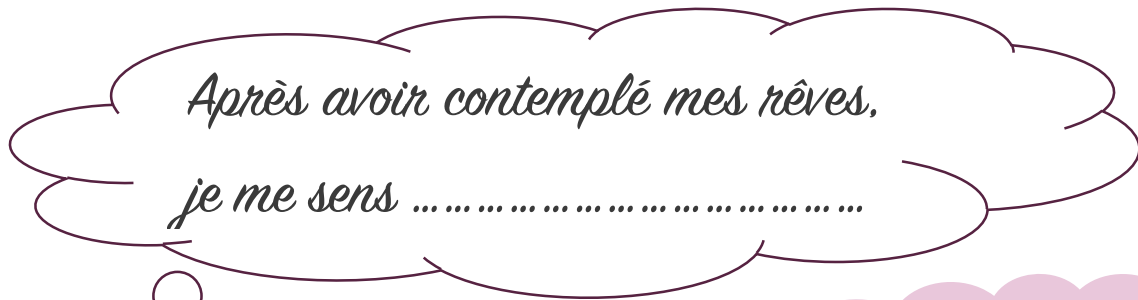
.....

.....

.....

## Bulles

Pour conclure, complétez les bulles suivantes. Faites preuve de spontanéité !



*1 plume = 1 rêve*

	.....
	.....
	.....
	.....

*Tout  
Commence  
par un  
Rêve.*