

# Mon ami(e), respirer c'est vital... prier aussi !



Bonjour Mon ami(e),

J'espère que vous êtes en forme ce matin, plein(ne) d'énergie, prêt(e) à attaquer la journée et la semaine qui s'ouvre à vous !

Il est certain que vous avez beaucoup de choses à penser et à organiser pour aujourd'hui. Cependant je suis sûr qu'il y a une chose que vous n'avez pas noté dans votre liste de choses à faire et sans laquelle vous ne pourrez rien faire... respirer !

Ce qui vous est le plus vital ne fait l'objet d'aucune réflexion ou décision profonde. Pourtant, vous avez un besoin essentiel et naturel d'inspirer puis d'expirer en continu sans vous arrêter. L'être humain effectue environ 20 000 cycles respiratoires par jour... inspirer, expirer.

Heureusement, vous n'avez pas besoin de penser à chaque respiration. Vous ne planifiez pas de respirer, vous respirez c'est tout.

De la même façon, la prière, la communication, la communion avec Dieu vous est indispensable pour une vie spirituelle équilibrée. Prendre le temps chaque jour de parler avec Dieu et de recevoir son conseil et ses encouragements est indispensable. C'est ce que je fais chaque matin, avant même de sortir de mon lit... je tourne mes pensées vers le Seigneur... sa grandeur, sa bonté, sa bienveillance, son amour, etc. J'inspire et j'expire. Je reçois sa vie et je lui donne ma vie.

La communion avec Dieu, c'est ce qui vous garde "en vie" chaque jour. C'est vital. Je vous invite à en faire plus qu'une habitude, un style de vie. Avec le temps, parler avec Dieu et chercher son conseil deviendra aussi naturel pour vous que de respirer !

Je vous souhaite une semaine bénie.

Vous êtes un miracle !

## Un Miracle Chaque Jour

[S'ABONNER](#)

*Eric Célérier*

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



6005 PARTAGES