

- **OUI**, dans mon corps, à cet instant.
- Présent, attentif, au dedans et en dehors de mon corps, à chaque seconde.
- Être **UN** (en accord avec) avec toute chose en moi.
- Pas ce qui devrait être mais **ce qui est**, aujourd'hui, ici et maintenant.
- Oui à ce que j'ai fait, oui à ce que j'ai dit. Si j'avais pu faire ou dire autrement, je l'aurais fait.
- La paix, tout de suite, immédiatement, à l'intérieur de mon corps.
- Je suis en accord, détendu, en paix, avec chaque élément de ma vie, positif ou négatif.
- Atteindre le point d'équilibre entre non désir et non peur.
- Maintenant, tout de suite, dans cette situation, ce que je dois faire.
- Ma responsabilité, dans le présent, à chaque instant, l'acte juste, le positionnement juste face à l'autre, avec courage, humilité, respect et amour.
- En partant de la réalité de ma vie, qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui.
- Chaque jour, qu'est-ce que je dois faire pour améliorer mon environnement personnel, avec mes propres moyens.
- La loi du juste milieu, dans mes actes, mes paroles ou mes pensées.
- A chaque instant, un seul choix possible : celui qui m'élève, me fait grandir.

- Grandir ou ne pas souffrir, c'est toujours grandir que je choisis.
- Mon espace, ma place, mon territoire, inviolables, sans partage, sans compromis, mais avec tendresse.
- A chaque instant, ma respiration, la plus libre possible, sans aucun effort, en la laissant s'épuiser à l'expire vers le bas de mon corps et vers la terre.
- Je respire dans chacune des souffrances de mon corps, et j'apprends à les aimer.
- Je prends en charge mes souffrances, j'en suis seul responsable, et je laisse à chacun et à chacune les siennes.
- Je ne prends en charge personne, j'assume simplement mes responsabilités.
- Tout est éphémère, provisoire, y compris mes émotions.
- Je laisse émerger en moi le pire du pire et le meilleur du meilleur.
- Oui au bonheur, le vrai, oui à la liberté, la vraie, c'est-à-dire la fin de toutes mes illusions.
- **Boire, respirer, assouplir mon corps, souffrir, jouir et aimer**, tout, tout le temps, partout, et en dehors de toute volonté, de tout effort.
- Pour m'aider dans mon chemin, je fais l'amour avec la nature, avec la terre, avec les arbres, sans que cela soit un isolement, une fuite, une compensation.