2022

Holmskioldia - Réunion

En 2022... TOUS LES JOURS, ACCUEILLIR, OFFRIR

la grâce d'un sourire,

la confiance d'une main tendue,

l'appel d'une parole,

le don d'une présence,

la force tendre d'une étreinte,

la nouveauté d'une rencontre...

et tous les jours devenir humain...

Lire tout le texte : https://www.parole-semee.com/post/tous-les-jours-8

JANVIER

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

La tendresse, comme la délicatesse : légèreté... brise rafraîchissante... douceur chaleureuse... regard au cœur pur...

Si tu commences par PRENDRE SOIN DE TOI, tu lâcheras prise automatiquement !
Dos d'Ane (La Possession) et Le Port depuis Roche Verre Bouteille - Réunion
LIRE : https://www.parole-semee.com/post/comment-lacher-prise
FÉVRIER
Lun Mar Mer Jeu Ven Sam Dim
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28
La tendresse : vertu féminine qui permet à l'homme viril de quitter le macho pour devenir attentionné

LA CONFIANCE EN SOI

s'enracine toujours

dans l'expérience

de la confiance en l'autre...

et du soutien que l'autre nous offre.

Écoutez : https://youtu.be/HS59R8i9nUU

M A R S

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

La tendresse : ce regard d'amour et de respect qui ne fait pas de l'autre son objet

La Cayenne – St Benoît Réunion

Ne prends jamais sur toi ce qui ne t'appartient pas

si l'autre est « HORS DE LUI »,

ne le laisse pas entrer « EN TOI » !

LIRE : https://www.parole-semee.com/post/se-proteger

AVRIL

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	Pâques
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

La tendresse : la liberté laissée à l'autre d'être ce qu'il est, sans faire pression même pour lui faire du bien…

Guapira – Ravine à Malheur - Réunion

Derrière ta tristesse,
écoute le silence qui cherche ses mots

Derrière ta haine,
cherche ton besoin d'être aimé....

Derrière ta colère,
cherche ton besoin de dire non à l'insupportable...

Derrière ton désespoir,
cherche ton espoir et ton désir de respirer enfin...

Derrière ta violence,
cherche quelle détresse intérieure t'appelle au secours...

M A I

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						Fête Travail
2	3	4	5	6	7	Victoire 1945
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	Ascension	27	28	29
30	31					

Ecouter et regarder : ACCUEILLIR et ÉVACUER LA COLÈRE :
https://www.youtube.com/watch?v=wS3YIViJmyE

La tendresse : la larme à l'œil qui partage l'émotion de l'autre...

Le Piton des Neiges, 3070m, sommet de la Réunion, depuis Hell Bourg

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
J			1	2	3	4	Pentecôte
U	6	7	8	9	10	11	12
I	13	14	15	16	17	18	19
N	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

Il est temps de quitter les :
« il faut », « je dois », « je n'ai pas le choix »...

pour les remplacer par :
« je peux », « je désire », « je dis non », « je choisis »...

LIRE : https://www.parole-semee.com/post/ta-securite-est-en-toi

La tendresse : la souplesse et l'onguent qui nous ajustent les uns aux autres...

Le bonheur est simple

Le bonheur est simple !
Il émerge souvent
de l'inattendu,
de l'épreuve traversée,
de la rencontre imprévue...

Le bonheur est simple !
Il ne vient pas de l'avoir
Il surgit du plus profond...
Il vient de l'être ajusté...

Le bonheur est simple !
Il ne vient pas de l'extérieur...
Il vient de ta vibration
qui résonne à ton environnement…

Le bonheur est simple !
Trouve-le
dans la simplicité de ton quotidien/
Béatitudes improbables...

Marc THOMAS

Photographie de Pierre TAIRRAZ intitulée : Le bonheur est simple »

« Le bonheur est la chose la plus simple,
mais beaucoup s'échinent à la transformer en travaux forcés. »

François TRUFFAUT

Christophe MAÉ : Il est où le bonheur
Ecouter la chanson : https://www.youtube.com/watch?v=fVrRZ56EO9c
Paroles : https://culture.tv5monde.com/musique/paroles-de-chanson/il-est-ou-le-bonheur-2463

Plutôt que de te laisser envahir par la peur,

apprivoise-la, accueille-là, décode-la,

cherche le message qu'elle t'apporte.

Car ta peur t'alerte

sur quelque chose de précieux pour toi

LIRE : https://www.parole-semee.com/post/heureuses-peurs

Photos Rudy Laurent – KOKAPAT – Tunnel Bleu de laves - Réunion

JUILLET	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	Fête Nationale	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

La tendresse : le geste délicat qui touche et caresse sans s'approprier…

Grand Étang et cascades du Bois d'Annette – St Benoît - Réunion

En toi,
tout au fond,
parfois imperceptible,
une LUMIÈRE
que rien
ne peut éteindre…
une PÉPITE
inaltérable…

AOÛT

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
Assomption	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LIRE : « Je ne m'aimais pas »
https://competences-relationnelles.com/je-ne-maimais-pas/

La tendresse : la discrétion toujours présente et disponible qui laisse l'autre libre quand il fait appel…

Toute ma vie sera marquée par le manque,

à la fois frustration difficile à accepter et à vivre

et déclencheur d'énergie pour le satisfaire…

LIRE ce texte :
https://www.parole-semee.com/post/et-si-nous-acceptions-le-manque

SEPTEMBRE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maido – St Paul - Réunion

La tendresse : le sourire qui adoucit nos visages, et nous rend sensibles et désirables…

Plante – Jardin de Balata - Martinique

OCTOBRE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

S'ACCORDER À SOI-MÊME,
accorder les différentes parts de soi,
comme les cordes d'une une guitare
ou les différentes notes du piano…

S'ACCORDER AUX AUTRES
comme s'écoutent et s'accordent les instruments,
quand chacun joue sa partition
pour enrichir la symphonie.

LIRE : S'accorder
https://www.parole-semee.com/post/s-accorder

La tendresse : la force fragile ou la fragilité forte qui nous accorde au monde…

Tartane – Presqu'île de la Caravelle - Martinique

Choisir la confiance
pour faire baisser la peur et la culpabilité

S'enraciner en soi
pour ne plus être soumis à ce qui vient de l'extérieur

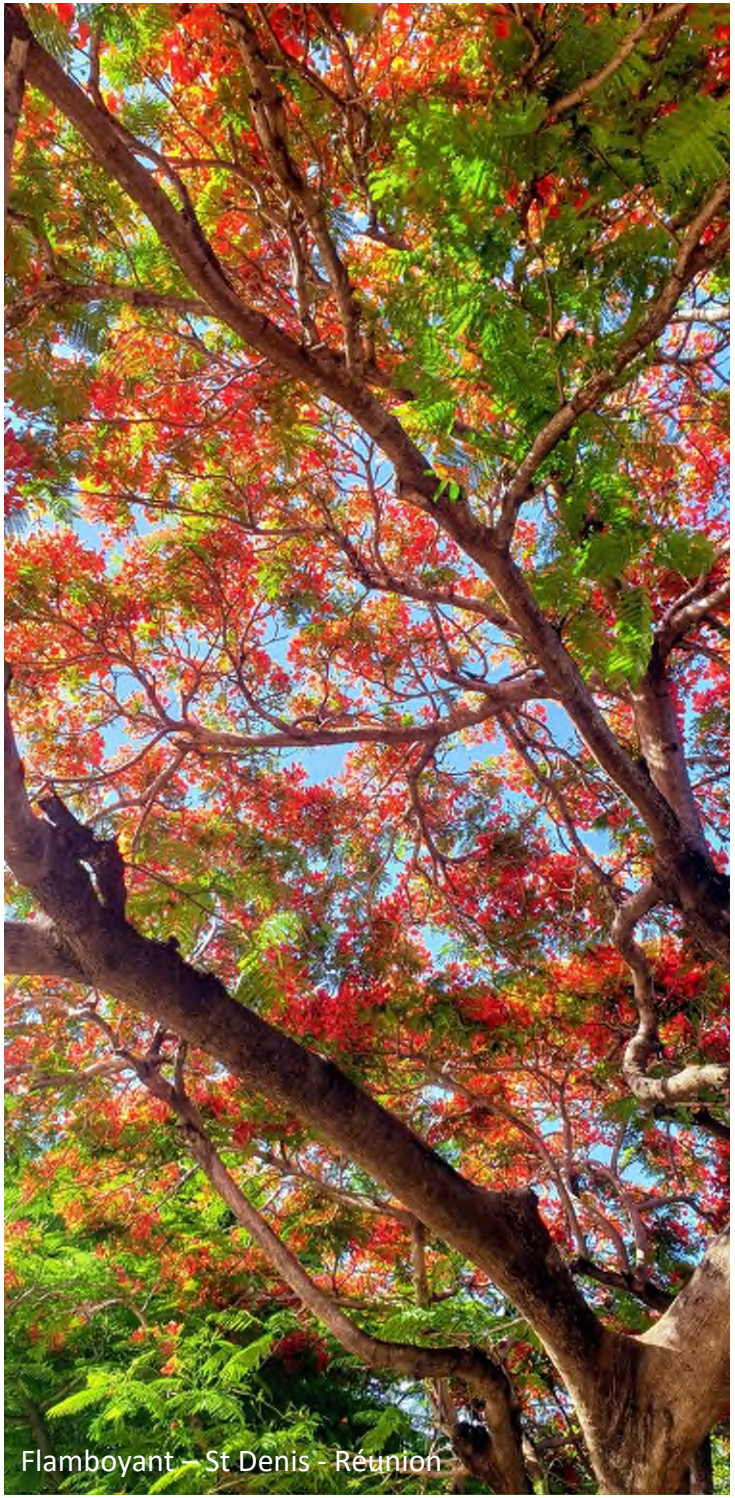
Trouver nos ressources
pour ne plus nous lamenter sur nos limites !

LIRE : Confiance en soi
https://www.parole-semee.com/post/confiance-en-soi

NOVEMBRE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	Toussaint	2	3	4	5	6
7	8	9	10	Armistice	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Sans la tendresse, il n'y a que du sauvage !



Flamboyant – St Denis - Réunion

DÉCEMBRE	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	Abolition Esclavage	21	22	23	24	Noël
	26	27	28	29	30	31	

NOËL !

« Tu sais ce que c'est la tendresse ?
C'est toucher avec respect l'âme de l'autre »

Texte d'un inconnu du Web

RÉAPPRENDRE
LA CHANSON
DU VENT
LES PROPHETIES
DE LA PLUIE
L'EXTASE
DE L'AUBE
L'ENCHANTEMENT
DU MONDE
ORI

2022

Sois le changement que tu
veux voir dans le monde

Parole semée…

par Marc THOMAS

2022

« des petites étincelles plutôt que des leçons… »

Textes, photos, conception, réalisation : Marc THOMAS

3 Chemin de la Ferme Avicole – B6 – 97419 LA POSSESSION marc-thomas@orange.fr

Tél et WhatsApp : +262 693 419 662

Blog personnel : https://www.parole-semee.com

Site Internet : https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/

Facebook : https://www.facebook.com/marc.thomas.974/

Les phrases citées dans ce calendrier sont extraites de mes textes.
Sur chaque feuille mensuelle, un lien vous permettra de lire le texte complet.

DES PUBLICATIONS à votre disposition

- Marc THOMAS : *Devenir humain.* Ed. Devenir humain. 2ème édition. 2016
- Marc THOMAS et Patricia LEBON : *Au cœur de soi.* Ed. Devenir humain. La Réunion. 2018
- Marc THOMAS : *Sortir pour Être.* Ed. Devenir humain. La Réunion. 2020
- Marc THOMAS : Les 7 familles du Bonheur : Être soi au milieu des autres. La Réunion 2021

Ces livres sont publiés à compte d'auteur.
Informations et commandes sur le site de l'auteur :
https://competences-relationnelles.com/les-livres-de-marc-thomas/