



## 20 Héron garde.boeuf

Ardeidés

### Patience

La voilà la clé du bien-être !  
Vous voilà face à une situation où vous devez certainement prendre votre mal en patience.

L'attente est souvent bénéfique.

Quand le destin vous fait vivre certaines choses étape par étape, ne doutez pas, c'est que l'issue sera encore plus belle que vous ne l'imaginiez !

Certaines situations sont plus dures que d'autres mais ne perdez pas espoir...

En revanche, si vous perdez patience au moindre grain de sable qui vient se glisser dans votre quotidien, quelques petits exercices pourraient peut-être vous aider à rester plus serein face à certaines situations.

Car face à elles, nous sommes tous tellement différents.

Les causes les plus fréquentes peuvent être une attente insatisfaite, l'ennui ou bien encore le stress.

Plus vite vous aurez ciblé ce qui enclenche votre impatience, plus vite vous parviendrez à garder votre calme.

Quelques exercices de cohérence cardiaque vous permettraient sûrement d'avoir un meilleur rapport aux autres, et d'améliorer vos prises de décision.

Pour ceux que ça intéresse pourquoi ne pas vous tourner vers la pratique de pleine conscience ?

Signe zodiacal : Le Taureau

Symboles : Pause, travailler sur soi, résultat positif et heureux, travail en équipe, chance, être organisé et réfléchi.