Contempler
la nature

Est-ce qu'il y a un son
ou un bruit qui te met
le cœur en joie ?

Contempler
la nature

Quel est l'être vivant
le plus petit
que tu peux voir
autour de toi ?

Contempler
la nature

Quel élément de la nature
attire ton regard ?

Contempler
la nature

Relève une chose que tu
trouves belle dans la faune
(les animaux).

Contempler
la nature

Relève une chose que tu
trouves belle dans la flore
(végétaux).

Contempler
la nature

Relève une chose que tu
trouves belle dans
l'environnement modifié
par l'homme.

Contempler
la nature

Marche en silence
pendant 30 secondes.
Que ressens-tu ?

Contempler
la nature

Est-ce qu'il y a
une couleur
ui t'évoque l'espérance? ?

Contempler
la nature

Quels oiseaux entends-tu et
peux-tu les voir ? Comment
se déplacent-ils ?

Contempler
la nature

Est-ce que tu es sensible
à une lumière, un reflet
particulier ?

Contempler
la nature

Comment le vent, le soleil
ou l'humidité
interagissent-ils
avec ta peau ?

Contempler
la nature

Quelles sont les couleurs
dominantes autour de toi ?
Comment changent-elles
avec la lumière ?

Contempler
la nature

Quels sont les sons
qui t'entourent
en ce moment ?

Contempler
la nature

Si tu devais peindre ou
écrire sur ce lieu, quels
détails choisirais-tu ?

Contempler
la nature

Quand tu observes la
nature, qu'est-ce que tu
ressens au plus profond
de toi ?

Contempler
la nature

Es-tu sensible à une odeur
que tu trouves agréable ?

Contempler
la nature

Quelles sensations cette nature éveille-t-elle en toi : une paix intérieure, de la gratitude, de l'inquiétude, de l'émerveillement, de ... ?

Contempler
la nature

Si la nature pouvait parler, que te dirait-elle en ce moment ?

Contempler
la nature

Si tu faisais partie intégrante de cet écosystème (comme un arbre, un ruisseau, un oiseau), tu serais ?

Contempler
la nature

Que signifie pour toi la patience quand tu observes la croissance lente d'un arbre ou d'une fleur ?

Contempler
la nature

Essaye de regarder un animal, notamment un chien; sinon visualise-le.
Ressends-tu de la tendresse, la même que Carlo avait pour son animal de compagnie?

Contempler
la nature

Dans la nature qui t'entoure, y a-t-il un signe qui te parle de Dieu ou de quelque chose de plus grand que toi ?

Contempler
la nature

Peux-tu voir dans la nature un reflet de Dieu ?

Contempler
la nature

Qu'est-ce que la nature t'offre sans rien attendre en retour ?

Contempler
la nature

En quoi le simple fait
d'exister au sein de cette
nature est-il
un miracle en soi ?

Contempler
la nature

Comment la contemplation
de la nature peut-elle t'aider
à cultiver l'espérance ?

Contempler
la nature

Quels sentiments ou pensées
profondes émergent lorsque
tu te tiens en silence face à
un paysage ?

Contempler
la nature

Si tu devais repartir d'ici avec
une seule leçon de la nature,
laquelle serait-ce ?

Contempler
la nature

Quelles textures peux-tu
toucher autour de toi ?
Sont-elles rugueuses, douces,
fraîches, humides ?

Contempler
la nature

Où la lumière se pose-t-elle
et quelles ombres se
dessinent sur le sol ?

Contempler
la nature

Y a-t-il des mouvements
subtils (feuilles qui frémissent,
nuages qui avancent,
insectes en vol) ?

Contempler
la nature

Quelles formes dominent
cet environnement
(rondes, anguleuses,
irrégulières) ?

Contempler
la nature

Peux-tu voir
des traces d'animaux
ou de la vie passée ici ?

Contempler
la nature

Quel élément de ce paysage
te fait du bien à observer ?

Contempler
la nature

Si tu pouvais garder en
mémoire une seule image de
ce moment, laquelle
choisiras-tu ?

Contempler
la nature

Ancres toi pleinement dans
cet instant ...
Qu'est-ce tu ressens dans ton
corps et ton esprit ?

Contempler
la nature

Est-ce que tu vois
ou tu entends
de l'eau ?

Contempler
la nature

Quel élément de ce paysage
t'émerveille ?

Contempler
la nature

Est-ce que tu vois
quelque chose que tu aurais
plaisir à déguster ?

Contempler
la nature

Qu'est-ce que tu aurais envie
de cueillir quelque chose ?
Quoi ?