

Ton âme te parle ...

11 février

Prends un instant de tranquillité lorsque tu te réveilles, un temps pour toi-même et pour moi, dans la douceur et la sérénité.

Avant de commencer quoi que ce soit, accorde-toi ce précieux cadeau. Respire profondément, ferme les yeux et sois simplement présent. Sans projet, sans attente, sans objectif : observe ta vie, sans plus.

Dans la tendresse de ce moment, écoute le silence et observe ton souffle, sans rien attendre et sans jugement.

Bien sûr, il faudra retourner à la routine quotidienne. Emporte avec toi ce sentiment de paix et de plénitude que tu viens de créer. Garde-le bien vivant tout au long de ta journée.

Ne permets à rien ni personne de briser ce mieux-être. Reste bien enraciné et centré dans cet espace précieux qui t'appartient. Toi seul peux choisir de le préserver.

Parfois, des choix difficiles seront nécessaires pour préserver cette paix, ou peut-être pas. Tu découvriras peut-être que cette paix rayonne autour de toi, révélant le paradis que tu crées simplement par ce petit moment pris au réveil.

Bienvenue au paradis, bel ange !