

Ton âme te parle...

9 juin

Chaque matin, tu fais face à une page blanche.

Tu es la créatrice de ce que tu choisis d'y inscrire. Chacune de tes pensées, chacune de mes paroles, représente une partie de toi profondément enracinée en toi-même.

Lorsque tu t'offres des moments de solitude, en observant calmement ta respiration, tu permets à cette partie de toi d'émerger et de dialoguer avec toi. C'est ainsi que tu débutes ta journée de la plus belle manière, en offrant à ton âme toute la place à travers ces instants précieux.

Profite de ce temps pour vider ton esprit de toutes pensées superflues qui ne font que fatiguer ton système nerveux. C'est le plus beau cadeau que tu puisses offrir à ton corps et à ta tête.

Dépose tes idées une à une, comme les pages d'un livre qui s'ajoutent en toi. Ces idées pourront alors se transformer et émerger autrement, surtout avec plus de paix.

Confie-moi la tâche de gérer les détails pendant que tu te concentres à être entière pour toi et pour tout ce qui t'entoure.

C'est tout ce que tu as à faire aujourd'hui et tous les autres jours : « Être présente ».

