

Ton âme te parle...

6 janvier

Ferme les yeux et permets à ta pensée de s'apaiser, comme un lac qui retrouve sa tranquillité après la tempête. Prends le temps de calmer ton corps, ta respiration et tout ton être pour accéder à un véritable état de sérénité.

Observe, sans jugement, chacune des parties de ton corps et remarque comment elles réagissent à ce moment de calme. Vis pleinement le silence que tu offres à ton véhicule terrestre, ce corps qui te porte chaque jour.

Ce moment privilégié est une occasion d'ouvrir des portes vers une nouvelle existence, empreinte de calme et de paix. N'as-tu pas désiré cette harmonie dans ta vie ? Tu es la seule à pouvoir la créer, et je serai là pour t'accompagner et t'aider à l'atteindre.

Ne gaspille plus ton énergie à t'inquiéter du comment, du quand et du pourquoi. Commence dès maintenant à vivre cet état que tu désires. Accorde-toi chaque jour un moment pour t'exercer à cette attitude et permettre ainsi à la paix de s'épanouir en toi.

Accueille les émotions qui peuvent émerger de cette douceur, sans les juger, simplement en les laissant passer avec toute ta bienveillance. Je serai là pour t'apaiser et te prendre dans mes bras durant ces moments de fragilité. Merci de t'accorder ce temps précieux, belle âme...

