

Ton âme te parle...

23 avril

Aujourd'hui, je t'invite à jouer avec le moment présent. L'idée est simple : amuse-toi à rester pleinement dans l'ici et maintenant. Ne te préoccupe pas d'autres actions que ce que tu fais en ce moment, et concentre-toi entièrement sur cette tâche.

Ce jeu a pour but de te faire réaliser à quel point tu t'égares, au fil d'une journée, en essayant de tout faire en même temps ! Tu souris sans doute, car tu sais déjà que cela t'arrive souvent, n'est-ce pas ?

Alors, es-tu prêt à t'amuser et à t'essayer à ce jeu tout simple du moment présent ?

Je serai là pour t'aider à ramener ton esprit lorsqu'il vagabonde. Chaque fois que tu te surprends à être ailleurs en pensée, prends simplement une profonde respiration. C'est aussi simple que cela, et pourtant, il s'agit d'un geste que l'on oublie et néglige trop souvent.

Allez, respire et savoure cette merveilleuse journée. Et pour ajouter un petit bonus : souris chaque fois que tu inspires en revenant au présent.

Je t'enveloppe de mon amour tout au long de cette journée.

