

Ton âme te parle...

4 mars

Mets de la douceur dans chacun de tes gestes ainsi que dans tes paroles. Prends le temps de ressentir pleinement chaque mouvement de ton corps. Sois reconnaissant pour tout ce que ton corps te permet d'accomplir et remercie-le pour ce privilège de pouvoir bouger librement.

Nombreux sont ceux qui n'ont pas cette chance et donneraient énormément pour y accéder. Tes gestes et tes mouvements font partie de ton quotidien au point de passer inaperçus, mais aujourd'hui, l'invitation est de leur accorder plus de présence, plus de douceur.

Observe les changements que cette attention t'apporte. Deviens l'observateur du miracle que tu représentes. Avance avec lenteur pour te rencontrer véritablement dans l'instant présent. Prends le temps de respirer et de célébrer ton droit à la vie chaque matin, chaque nouvelle journée qui commence.

Prends le temps d'estimer les êtres qui t'entourent, regarde-les avec amour et tendresse, car nul ne sait de quoi demain sera fait. Profite de chaque moment passé en leur compagnie et exprime-leur ton amour. Observe également l'effet de tes paroles, tant sur toi que sur eux.

Aujourd'hui, célèbre et apprécie ce qui est. Peut-être prendras-tu goût à cette pratique et auras-tu envie de la renouveler demain, et tous les jours qui suivront.

