

# Ton âme te parle...

5 décembre

Tu ressens combien ta tête est encombrée. Tu te donnes entièrement à ta vie, aux personnes qui t'entourent, mais tu oublies souvent de faire le vide en toi-même. Ta tête s'affaire à gérer une multitude de pensées, qu'elles soient secondaires ou cruciales, sans jamais vraiment s'arrêter.

Accorde-toi régulièrement, durant ta journée, des moments pour simplement respirer les yeux fermés et te rapprocher de moi, dans ton espace « essence-ciel ». Prendre ce temps te permet de retrouver ton souffle, ton calme, et te recentrer, évitant ainsi de te perdre en cherchant à plaire à tout le monde. Ce retour à ton « essence-ciel » est primordial pour toi.

Tu sais ce que signifie le mot essentiel : « qui est absolument nécessaire ». Il est tout aussi indispensable à ton énergie que l'essence l'est à une voiture. Jamais tu ne partirais en voyage sans faire le plein d'essence ; alors pourquoi commencer ta journée sans refaire le plein de ton « essence-ciel » ? D'autant plus que cette essence ne te coûte que du temps de bienveillance envers toi-même.

Avant de te lancer dans tes multiples projets, demande-toi : « Est-ce essentiel à ma vie, à mon mieux-être ? » Fais confiance à la réponse, qui peut se révéler par une rencontre, des paroles de chanson ou encore dans la nature. Rien ne m'empêchera de t'inspirer la vraie réponse à ta question, il suffit d'être attentive et à l'écoute.

Je suis là pour te guider. Libère ta tête afin que je puisse y occuper la place nécessaire à l'équilibre et à la paix dans ta vie. N'oublie surtout pas que tu es essentielle à ma présence sur terre. C'est à travers toi que je peux toucher les êtres autour de toi, à condition que tu reviennes à ton « essence-ciel ».

