

Ton âme te parle...

13 juin

Apaise tes pensées en fermant les yeux, en respirant calmement. Observe les résultats que tu offres alors à ton corps et à ta tête.

Laisse aller tes idées une à une sans te les approprier. Juste les laisser émerger, passer et les laisser disparaître. Peu importe laquelle est confiance que si c'est important elle ressurgira tôt ou tard au bon moment.

Respire et ressens le calme, la paix de ce moment précieux en ma présence, en notre rencontre. Tu fais juste respirer, et observer tes pensées circuler jusqu'à ce qu'elles disparaissent, pour simplement laisser de la place pour toi et moi, juste, nous en une seule pensée.

Je te souhaite de rester présente à nous tout au long de cette merveilleuse journée qui débute. Ainsi à la fin de celle-ci tu réaliseras que finalement c'est plus facile en ma compagnie que seul.

