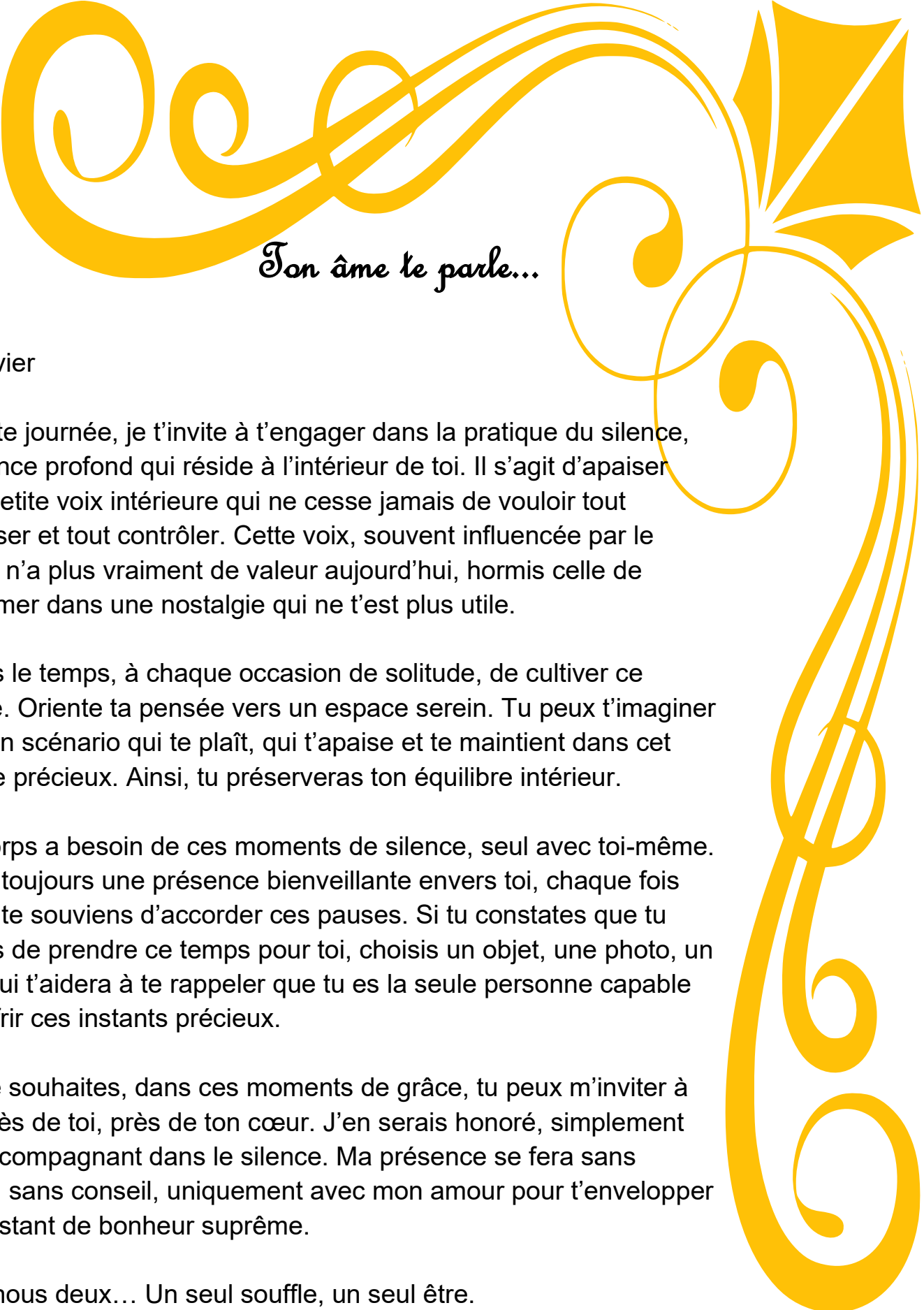




Ton âme te parle...

26 janvier

En cette journée, je t'invite à t'engager dans la pratique du silence, ce silence profond qui réside à l'intérieur de toi. Il s'agit d'apaiser cette petite voix intérieure qui ne cesse jamais de vouloir tout organiser et tout contrôler. Cette voix, souvent influencée par le passé, n'a plus vraiment de valeur aujourd'hui, hormis celle de t'enfermer dans une nostalgie qui ne t'est plus utile.

Prends le temps, à chaque occasion de solitude, de cultiver ce silence. Oriente ta pensée vers un espace serein. Tu peux t'imaginer dans un scénario qui te plaît, qui t'apaise et te maintient dans cet espace précieux. Ainsi, tu préserveras ton équilibre intérieur.

Ton corps a besoin de ces moments de silence, seul avec toi-même. Garde toujours une présence bienveillante envers toi, chaque fois que tu te souviens d'accorder ces pauses. Si tu constates que tu oublies de prendre ce temps pour toi, choisis un objet, une photo, un bijou qui t'aidera à te rappeler que tu es la seule personne capable de t'offrir ces instants précieux.

Si tu le souhaites, dans ces moments de grâce, tu peux m'inviter à être près de toi, près de ton cœur. J'en serais honoré, simplement en t'accompagnant dans le silence. Ma présence se fera sans parole, sans conseil, uniquement avec mon amour pour t'envelopper d'un instant de bonheur suprême.

Juste nous deux... Un seul souffle, un seul être.

