

Ton âme te parle...

11 juin

Il arrivera certains matins où tu te réveilleras envahi par une émotion si intense qu'elle semblera briser ton cœur. Ce sera une envie irrésistible de pleurer, de laisser couler un sanglot coincé entre ton cœur et ta gorge.

Tu n'en connaîtras pas la raison précise, car c'est simplement ainsi. Bien sûr, ta tête cherchera à comprendre, mais ce sentiment profond échappe à toute explication rationnelle.

Dans ces moments précieux, je t'invite à respirer profondément pour que ce trop-plein d'émotions puisse circuler, comme une vague qui va et vient.

Laisse ta respiration accomplir le travail nécessaire, libérant cette couche d'émotions qui se détache de ta vie, n'a plus sa place et surtout ne doit plus l'alourdir. Permets-leur de s'envoler et de se disperser aux quatre vents.

Tu traverses de grands changements pour faire place à ce nouveau que tu souhaites accueillir. Cette libération est essentielle pour que ton corps se déleste de ce qui ne lui sert plus. Que ce soit de la peine, de la colère, de l'impatience, de l'inquiétude, des déceptions ou autres, toutes ces émotions sont prêtes à te libérer de leur poids.

Permets-toi de les ressentir avec moi, afin que je puisse t'accueillir et te remplir de l'amour que j'ai pour toi.

Respire et accepte de laisser aller tes émotions jusqu'à la dernière goutte, afin de créer un vide que je remplirai de ma lumière.

Veux-tu me faire cette place pour nous dans ta vie ?

