

Ton âme te parle...

15 février

Ferme les yeux et viens te déposer à l'intérieur de ton cœur. Imagine un lieu merveilleux, créé par toi-même, où tu peux te retrouver dans toute ta vulnérabilité. Cet espace ne t'appartient qu'à toi et t'offre la possibilité de te reconnecter à ton essence.

Prends un moment pour observer ton corps, engage une conversation intérieure avec tes différentes parties, tes membres, qui forment ta grande famille. Ils te soutiennent chaque jour, alors offre-leur ce moment privilégié afin qu'ils se sentent à leurs tours soutenus. Tu es la responsable de cette équipe qui t'a été confiée à ta naissance et avec laquelle tu as grandi. Chacun de tes gestes et chaque pensée influencent leur santé et leurs fonctions.

Aujourd'hui, prends le temps d'observer ton corps, de le ressentir, de le protéger et de le chérir comme le plus précieux des cadeaux. Il est le plus important, alors ne le considère plus comme acquis. Offre-lui le plus doux des traitements.

Aujourd'hui et tous les jours de ta vie, demeure attentive à ce que ton corps souhaite te partager.

Avec cette nouvelle relation à toi-même, ta vie ne sera plus jamais la même...

