

Ton âme te parle...

21 avril

T'es-tu déjà demandé pourquoi il est parfois compliqué de t'ancrer dans le moment présent ? Peut-être as-tu déjà réfléchi à cette question, mais la réponse demeure incertaine.

Dans l'ici et le maintenant, la plus grande responsabilité qui t'incombe est celle de te rencontrer, d'accueillir tout ce qui t'habite. Ce n'est pas une tâche facile. C'est un engagement envers toi-même qui se révèle au fil du temps. Si ce que tu découvres dans le présent ne te plaît pas, il est difficile d'imaginer le bonheur dans l'avenir.

C'est maintenant que tu as le pouvoir d'agir et de transformer ton histoire. Prends le temps de fermer les yeux et de ressentir ton corps, d'accueillir les tensions sans jugement. Parfois, vouloir bouger sans cesse ou tout changer n'est qu'une manière d'éviter de ressentir la réalité. Et si la paix, le calme et la joie de ne rien faire étaient justement la véritable réalité à découvrir aujourd'hui ?

Accorde-toi une pause pour simplement être présent à ton corps et à ton âme. Sois assuré qu'en étant pleinement présent à ta vie, tu ne manqueras aucune occasion de te réaliser.

