

# *Ton âme te parle...*

29 décembre

**Ton esprit possède une grande capacité à amplifier les histoires et à transformer la réalité. Il est essentiel d'apprendre à mettre un point final à tes énoncés afin de distinguer les faits réels des interprétations. Par exemple, tu pourrais te dire : « Il m'est arrivé un évènement difficile et je me suis senti vraiment surpris ou inquiet. » Une fois ce point posé, tout ce que tu ajoutes ensuite, comme « J'aurais tellement pu faire autrement » ou « Si j'avais su », n'est qu'une déformation de la réalité. Ce ne sont que des hypothèses ou des suppositions qui modifient les faits.**

**Il est important de reconnaître la chance présente dans chacune de tes expériences de vie. Par exemple : « Il m'est arrivé telle chose et heureusement, cette personne ou cette action m'ont permis de sentir que je suis finalement chanceux malgré tout. »**

**Au début, tu remarqueras à quel point il est facile de transformer ou d'exagérer une histoire pour la rendre plus intéressante. Il est donc utile de pratiquer cette nouvelle façon de raconter et d'enseigner autour de toi à mettre le point là où la réalité s'arrête. Si ton esprit veut continuer à imaginer, ajoute simplement le mot « heureusement » après ce point final.**

**En te pratiquant à créer et à raconter ta vie ainsi, tu réaliseras à quel point elle est merveilleuse, malgré toutes les expériences que tu pourrais initialement juger négatives.**

**Il ne faut pas oublier que, parfois, une aventure négative peut dissimuler une protection, t'évitant ainsi quelque chose de bien plus grave.**

**Sache que je suis toujours là pour te guider et te protéger, peu importe ce que tu peux vivre.**