

Ton âme te parle...

21 juin

Prends le temps de respirer profondément, juste respirer, rien d'autre.

Apprends à te déposer dans ton corps par cette respiration.

Prends conscience de la vie qui circule en toi. Savoures-en l'effet qu'il te procure.

Rien d'autre, juste être avec toi, dans un moment de silence précieux. Peu importe le temps que ça durera, l'important c'est ta présence entière à toi dans le plus intime des moments.

Lorsque tu te donnes ce prélude, tu me donnes aussi une présence précieuse. Ce simple moment aussi court soit il va changer la dynamique de ta journée. Rien de bien exigeant, pour des résultats miraculeux.

Je t'invite dès aujourd'hui à te prévoir ces courts moments au courant de ta journée afin que tu réalises que parfois, juste être présente à toi peut provoquer d'immenses changements vers tes réalisations.

Ne sois pas cette poule pas de tête qui court sans aucun but. Dépose-toi ainsi que tes pensées et accepte l'aide et la guidance que je t'offre.

Je suis là toujours à ton service en échange de ta présence à ce qui est le plus précieux à ta vie et à ton corps.

