

Ton âme te parle...

2 janvier

Prends le temps de laisser la place à tes émotions, qu'elles soient tristes, joyeuses ou nostalgiques. Permetts-leur d'exister sans porter de jugement : elles sont comme des nuages qui traversent le ciel, éphémères et passagères. Leur intensité dépend uniquement du pouvoir que tu leur accordes, souvent alimenté par toutes sortes de raisons, parfois en te blâmant toi-même.

Il est inutile d'en faire toute une histoire. Vis tes émotions avec présence, accorde-leur toute la place qu'elles méritent, simplement parce qu'elles sont là. Le simple fait de les accueillir sans jugement t'amènera à constater qu'elles ne durent plus aussi longtemps qu'avant. Joies et peines font partie intégrante de la vie : n'essaie pas de ne garder que les joies en fuyant la tristesse, car cela finirait par te faire souffrir.

Accorde-toi aujourd'hui le droit d'être pleinement humain et de vivre tout ce que cela implique. Apprends à naviguer à travers tes états d'âme : ce sont eux qui font de toi un être vivant, capable de vivre passionnément chaque expérience et d'aller de l'avant vers ce qui t'attend, tout aussi stimulant.

Fais de ta vie une virée inoubliable, sans regret de l'avoir traversée. Après tout, tu n'en sortiras pas vivante, alors il ne tient qu'à toi d'en profiter pleinement !

