

Ton âme te parle...

10 juin

Tu as mille projets en tête et c'est tant mieux ! Mais il est essentiel de ne pas oublier une chose : intégrer la pensée de la présence dans chacun de ces projets. Cela permet d'accorder à chaque idée l'attention qu'elle mérite tout en restant aligné avec soi-même.

Prends le temps de fermer les yeux et de respirer, en relâchant les épaules. Laisse-les tomber et observe le bien que ce geste t'apporte. Ce moment de détente ne nécessite que quelques secondes, alors fais-le dès maintenant. Tu ressentiras les bienfaits de ces instants précieux : ils procurent un immense bien à ton corps et contribuent à ton mieux-être.

Continue d'avoir mille idées, elles font partie de ta vie. Pense simplement à y ajouter cet exercice de relaxation. Pratique-le plusieurs fois par jour, tout en gardant ta présence à toi-même et à ceux qui t'entourent dans tout ce que tu entreprends. C'est simple, n'est-ce pas ?

Bonne journée, bel amour...

