

Ton âme te parle...

10 mai

Prendre du temps pour soi est une démarche précieuse, mais il t'arrive souvent que tu ne sois pas vraiment présent à toi-même durant ces moments. Lorsque tu abordes ces pauses indispensables à ton équilibre comme de simples tâches à accomplir, tu passes à côté de leurs véritables bienfaits. Il est fondamental d'accorder à ce temps toute son importance, de le vivre pleinement, en portant attention à ton corps et à ses sensations.

Il t'est proposé de t'observer pendant quelques jours afin de constater que la pause, au lieu d'être un temps de ressourcement, devient une autre tâche à remplir sur la liste. Sans te culpabiliser, il s'agit simplement de prendre conscience qu'un changement dans la façon d'aborder ces moments est nécessaire. Les tâches sont accomplies avec brio, mais sans cette présence entière et précieuse.

Ta fatigue ressentie est tout à fait compréhensible. Être partout à la fois, c'est aussi être trop souvent absent à l'instant présent, à l'ici et maintenant.

Aujourd'hui, il est essentiel de t'accorder ta propre présence, d'adopter une respiration consciente dans chaque action, aussi banale soit-elle. Y mettre toute ton attention et ton amour, avec douceur, comme si tu touchais un bébé naissant, permet de réaliser que toute ta vie est faite d'amour et de tendresse. Et ainsi, il y aura toujours quelqu'un pour observer et être témoin de cet amour retrouvé.

Enfin, de te rappeler que l'on veille sur toi, bel amour...

