Ton âme te parle... 29 novembre

Les journées passent, toutes différentes les unes des autres. Tu te persuades parfois que le bonheur et la joie de vivre sont sous ton contrôle, mais la réalité te démontre le contraire. En fait, rien n'est vraiment maîtrisable. Cette volonté de tout contrôler naît souvent de tes propres peurs. Même lorsque tu crois avoir trouvé le bonheur ou une certaine paix intérieure, il suffit d'un événement, d'une parole ou de la présence de quelqu'un d'autre pour bouleverser cet équilibre fragile. Tu te laisses alors emporter par la réalité ou l'illusion de l'autre, perdant ainsi le lien avec tes propres repères intérieurs et la paix tant recherchée. En un instant, tout ce que tu croyais avoir dépassé peut refaire surface et t'ébranler.

La vie s'apparente à l'océan : parfois calme, parfois agitée, elle évolue au gré des marées, influencées par la lune. Au fond de toi résident des trésors cachés, enfouis dans les profondeurs de ton âme. Lorsque la vie t'éloigne des attentes que tu t'étais fixées, il devient essentiel de revenir à toi-même. Il s'agit de t'installer au cœur de ton être, là où le calme demeure, aussi immuable que les fonds marins. Cet espace de paix intérieure reste toujours accessible. C'est à toi de choisir d'y retourner pour y puiser la sérénité et t'y ancrer, sans te laisser bouleverser par le tumulte extérieur.

Le défi actuel consiste à maintenir cet état de paix découvert au cœur d'une présence bienveillante. Il est important d'apprendre à t'ancrer chaque jour dans ce sentiment, afin de ne plus te perdre ou te laisser happer par les illusions du monde extérieur. Prendre le temps de respirer lentement et profondément dans chaque geste favorise une meilleure compréhension de ses véritables besoins. Il t'importe de distinguer tes attentes de tes besoins fondamentaux, car ces derniers peuvent parfois être négligés ou nécessiter une réévaluation. Certains besoins évoluent, d'autres émergent, et certains doivent être transformés parce qu'ils ne correspondent plus à la personne que tu es devenue. Tu aspires à des changements, mais tu continues souvent à répéter les mêmes gestes et à garder les mêmes habitudes.



Ainsi, le seul programme vraiment important aujourd'hui est de réévaluer ta vie, tes besoins et tes désirs. Je suis la présence inspirante et soutenante qui t'accompagne dans ce cheminement vers des changements durables.