

Ton âme te parle...

20 avril

Ton corps est ton meilleur allié : il est essentiel d'apprendre à l'écouter et à ressentir ce qu'il te communique. Les douleurs, les maux et les sensations que tu éprouves ne sont pas anodins ; ils constituent des signaux, des cris destinés à t'informer qu'un changement est nécessaire. Ils t'invitent à revoir tes habitudes, ta façon de penser, tes croyances et tes peurs, car ce sont souvent elles qui provoquent des malaises inutiles.

Prendre le temps d'être attentif à ces réactions permet de réévaluer tes choix et ainsi de te libérer de bien des souffrances.

Ces signaux corporels sont généralement déclenchés par des croyances erronées et servent à te guider vers une trajectoire plus bénéfique. Aujourd'hui, il est recommandé de porter attention à chaque partie de toi, de t'informer sur leur état, tel un patron qui fait le tour de son équipe pour s'assurer du bien-être de chacun, ou comme un parent attentionné envers sa marmaille.

Ne néglige pas ce moment dans ta journée : tu constateras la différence qu'il y a à vivre au rythme de ton corps, dans le respect le plus total.

Lorsqu'un bruit inquiétant se fait entendre dans ta voiture, tu ne tardes pas à l'amener au garage. De la même façon, ton corps est ton véhicule : il ne faut jamais ignorer les sons ou les signaux qu'il t'envoie. Prêter attention à ces manifestations est tout aussi important que l'entretien d'une voiture. Écoute ton corps, car c'est aussi à travers lui que ton âme s'exprime : il est le moyen par lequel elle se fait entendre, il demeure son transport terrestre.

