

Ton âme te parle...

16 octobre

Laisse la vie t'emporter et t'émerveiller. Elle attend seulement que tu fasses le choix de te prioriser. Se choisir ne veut pas dire s'éloigner des autres, bien au contraire. Se choisir, c'est sélectionner consciemment les personnes qui t'entourent, celles qui contribuent à ta joie et à ta légèreté.

Se choisir, c'est cesser de s'oublier pour faire toujours passer les autres en premier. C'est agir selon tes envies, te faire plaisir et ne plus craindre de perdre ce que tu as.

Aujourd'hui, prends un moment pour choisir l'ambiance dans laquelle tu veux passer ta journée. Décide de l'état d'esprit dans lequel tu souhaites vivre cette journée qui t'est offerte. Que souhaites-tu accomplir ou ressentir ? Chacune des minutes qui te sont données est précieuse, alors ne les gaspille pas.

N'oublie pas que ne rien faire peut-être un projet en soi. Accorde-toi des pauses régulières pour respirer, ressentir ton corps et ta respiration. Prendre du temps pour simplement être avec toi-même est une démarche qui a une grande valeur.

Amuse-toi, belle âme ! Danse, ris, savoure chaque instant de ta vie. Personne ne sait de quoi demain sera fait, alors profite pleinement de l'aujourd'hui qui t'est offert.

