

Ton âme te parle...

27 septembre

Respire, respire... Il n'y a rien d'autre à faire ou à penser, simplement respirer. Laisse-toi vider la tête, une pensée à la fois. Permits à chaque pensée d'émerger, observe-la sans la nourrir, ni en discuter. Accueille celle-ci, pour la laisser s'évanouir aussi simplement qu'elle est apparue.

Prends conscience que parfois tu es à l'origine des émotions qui surgissent avec certaines images. Reconnais-le sans jugement, juste pour briser le réflexe de créer des drames à partir d'événements du passé. Ce geste de prise de conscience t'aide à arrêter ce cycle.

Cet exercice libérateur exige discipline, effort de lâcher-prise, absence de jugement et de soucis. Il s'agit de découvrir un vide absolu, sans émotion, où tu te contentes d'être témoin de tes propres pensées.

Ce simple exercice représente en soi une victoire sur ta vie. Sois heureuse, libère-toi des souvenirs douloureux du passé et goûte à la liberté d'être.

