

Ton âme te parle...

6 août

Respire profondément et ferme les yeux. Dépose tes idées une à une, sans chercher à les ne suivre ni à les contrôler. Elles apparaissent soudainement, telles des papillons, et tu les poursuis parfois comme un enfant insouciant. Apprends à simplement les observer sans leur accorder trop d'importance ; ainsi, elles disparaîtront doucement, à l'image de nuages qui s'évaporent.

Calme ta respiration et observe les tensions présentes dans ton corps. Pour chacune d'elles, respire avec attention, dépose ta main et offre ta pleine présence. Accueille ces espaces individuellement, avec amour, tendresse et attention. N'essaie pas de les modifier ; accepte simplement qu'elles existent et qu'elles cherchent à te communiquer quelque chose.

Ces tensions proviennent de tes résistances, tes peurs, tes déceptions et tes attentes. Apprends à les apaiser, une à une, en étant pleinement présent et conscient.

Lorsque tes pensées s'emballent comme des chevaux apeurés, ramène-les à la tranquillité, à la respiration. C'est toi qui peux les rassurer.

Sois ton propre guide et écoute sans jugement ce que ces tensions veulent te dire. Prête simplement attention à leur existence, sans répondre ni te justifier ; écoute seulement.

Aujourd'hui, prends le temps d'écouter deux fois plus que tu parles...

