

Ton âme te parle...

31 mars

Aujourd'hui, je t'invite à prendre le temps de trouver le calme en toi. Recherche cet espace intérieur où tu te sens apaisé, loin du tumulte quotidien. Si tu as du mal à le retrouver, imagine-toi dans un endroit qui t'inspire la sérénité : que ce soit une plage, une forêt, un jardin ou tout autre lieu, laisse libre cours à ton imagination pour créer ton propre paradis intérieur, sans aucune limite.

Fais de cette oasis intérieure un refuge régulier. Prends l'engagement envers toi-même d'y revenir fidèlement. Je t'y attends toujours, tu le sais bien ! Cet endroit est notre lieu de rencontre privilégié et il n'y a aucune raison valable de t'en priver, puisqu'il est toujours à ta portée. Tu n'as pas besoin de circonstances exceptionnelles pour t'y ressourcer. Il s'agit de créer une habitude, une routine quotidienne aussi essentielle que te brosser les dents, t'habiller ou te coiffer. Cette rencontre avec toi-même est l'un des premiers gestes « essence-ciel » à intégrer à ta journée. Peu importe la durée, l'important est d'y être présent pleinement.

Je t'invite à vivre cette expérience le matin, dès le réveil. Prends quelques respirations profondes et permets-toi de recevoir l'inspiration pour cette nouvelle journée.

Si tu préfères le soir, c'est parfait aussi. Adresse-moi simplement un petit « bonsoir mon amie » et exprime ta gratitude pour la journée qui se termine. Confie-moi tes préoccupations si tu en as, afin de favoriser un sommeil paisible et réparateur, si tu en fais la demande.

L'essentiel, c'est que tu sois disponible et entière avec moi, pour découvrir les enseignements que je te réserve.

