

Ton âme te parle...

22 janvier

Aujourd'hui, il est proposé de porter attention à ce qui se passe autour de toi. Est-ce que ton environnement est bruyant, calme, triste ou joyeux ? Cette observation est importante car il reflète ton monde intérieur, celui que tu portes en toi depuis de nombreuses vies. L'invitation est simplement d'observer, sans jugement, et de prendre conscience du scénario que tu crées dans ta vie sans forcément t'en rendre compte.

Après avoir observé ton environnement, il s'agit de ressentir l'émotion qui découle de cette constatation. Il est recommandé de la reconnaître pleinement, sans chercher à la modifier, mais simplement à l'observer sans s'y accrocher. Ce point est essentiel, car cette émotion appartient au passé, à un espace-temps sur lequel tu n'as plus de pouvoir d'action. Toutefois, cette émotion peut déclencher en toi une réaction : colère, tristesse, joie, amertume ou autre. Il s'agit alors de continuer à observer cette réaction avec bienveillance, en comprenant que tu as toutes les raisons de la vivre, même si ce n'est que pour un instant. Le simple fait d'être présent à cette émotion t'aide à te libérer en profondeur, car tu t'autorises à l'accueillir dans sa réalité.

Cette expérience peut être renouvelée chaque fois que le besoin de transformer l'image extérieure se fait sentir. Les espaces intérieurs sont souvent déclenchés par des événements extérieurs. Il existe plusieurs façons de transformer ce que tu perçois comme ta réalité. La méthode présentée ici n'est pas la seule, mais toutes ces méthodes ont en commun une prise de conscience : il y a une solution pour la transformation et tu as le pouvoir de la mettre en œuvre. Parmi toutes les approches, la plus efficace est celle qui consiste à s'observer sans jugement.

Je t'accompagne pour t'aider à te libérer des mémoires qui influencent ta vie. Il s'agit de permettre une implication dans ton monde intérieur, afin d'effectuer un grand ménage et de réinventer du neuf et du réel dans ta vie, avec facilité et fluidité. L'objectif est de ne plus être influencé par des mémoires du passé.

L'invitation finale est de réapprendre à danser ta vie, dans la présence et l'accompagnement, pour accueillir le nouveau et avancer en harmonie.

