

Ton âme te parle...

13 septembre

Comme il est doux de te parler ainsi chaque matin. Et encore plus doux lorsque tu m'écoutes !

Bel ange terrestre, tu confonds ta vie avec une bataille, une lutte à ne plus finir. Sache qu'il t'est aussi permis de t'amuser, te divertir. Lorsque tu choisis le plaisir de vivre, ta vie devient un terrain de jeu. Même le travail peut être amusant !

Prends le temps de ressentir ton corps dans tout ce que tu entreprends. Observe tes tensions ou encore la souplesse dans chacune de tes actions. Il te suffit de transformer ta pensée pour adapter ton corps à tes activités. Accorde-toi des moments de fainéantise durant ta journée. Savoure-les sans aucune culpabilité. Ce sont ces pauses qui te permettent de te rencontrer dans ta plus grande intimité. Cesse de penser à ta prochaine occupation. Laisse ta pensée se déposer à l'intérieur de toi de ton corps. Tu découvriras, alors, que ton prochain élan n'est peut-être pas celui que tu aurais pensé avec ton mental. Mais bien celui de ton cœur et de ton âme qui te ramène à l'essentiel.

Le temps n'existe pas, alors, cesse de te bousculer dans une course à la montre. Tu réaliseras enfin que tu es beaucoup plus efficace de cette manière. Laisse cette journée suivre son cours, sans aucun but et sans attente. Observe tout ce que tu auras réalisé à la fin du jour.

Bonne découverte !

