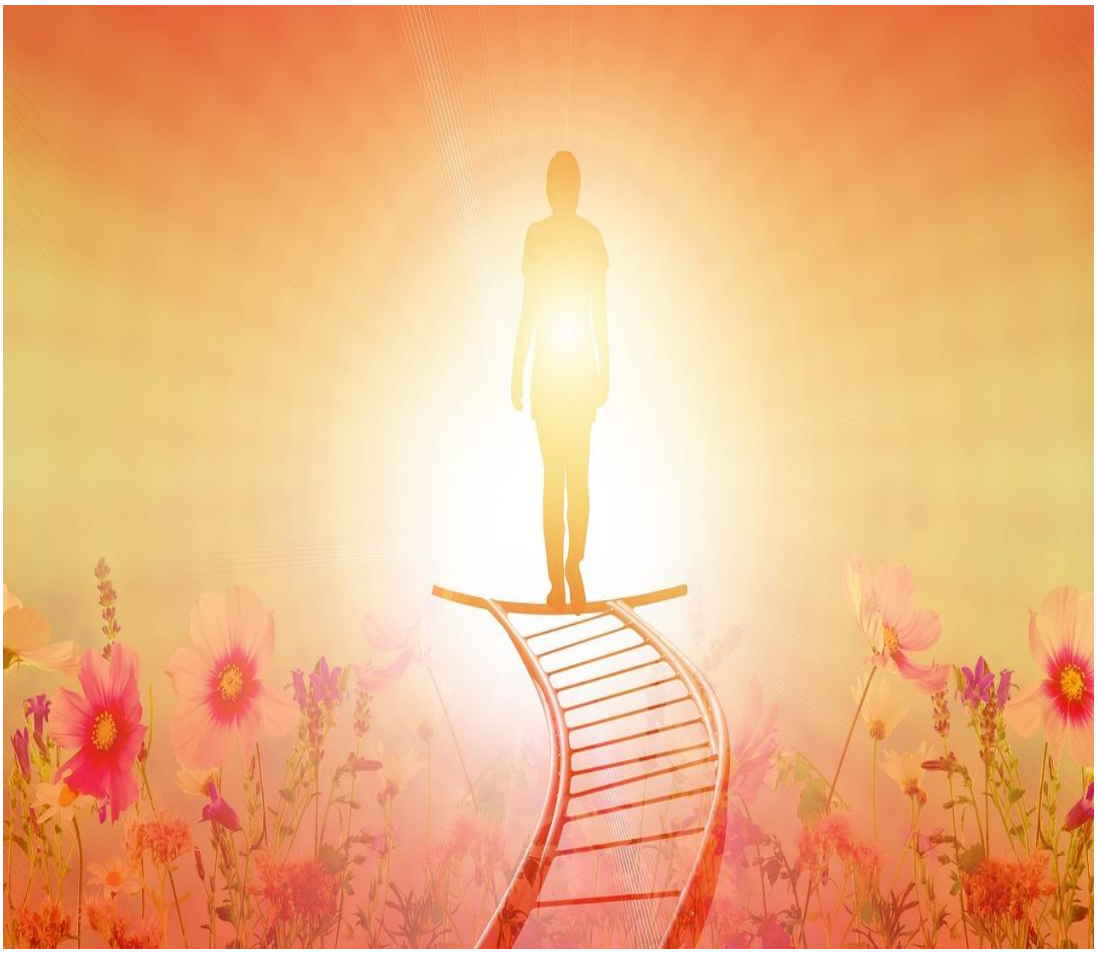
Ton âme te parle...

29 juin

Libère tes pensées qui sont tel un tas de broussaille, confis-les-moi afin que seules les importantes te reviennent au grand galop.

Tu n'as qu'à centrer ta pensée sur ta respiration, sur sa circulation dans chacune de tes cellules. Imagine sa couleur, sa texture dans son circuit qu'elle entreprend à chaque inspiration, à chaque respiration.
Rien d'autre à faire ou à être, juste toi, elle et ton corps. Laisse aller les autres pensées qui surgissent pour t'amener ailleurs, ne leur accorde aucune importance.

Laisse-toi bercer par ton souffle de vie. Une rencontre précieuse que tu renouvelleras régulièrement au cours de ta journée.
Présence, conscience, paix, amour, douceur sont les trajectoires, les buts à atteindre. Chaque occasion est bonne pour te ramener à toi, à nous...



C'est dans cette simplicité que je t'invite aujourd'hui. Prendre présence complètement dans ton corps et ses mouvements dans la gratitude.

Laisse-moi t'entraîner dans une danse sans fin, belle âme !