

Ton âme te parle...

24 janvier

Au réveil, tu te surprends à imaginer une multitude de projets destinés à changer, améliorer ou transformer ta vie. Ton corps, lui, s'éveille en même temps que toutes ces tâches lourdes à porter et ces scénarios qui ne font qu'augmenter le stress du matin. Ce stress s'exprime dans des manifestations physiques comme les courbatures, les maux de tête, la sinusite ou le manque d'énergie. Chaque jour, tu montes dans cette roue, espérant y trouver des solutions à ton mal-être, et tu cherches alors de nouveaux scénarios pour transformer ta vie.

Ton âme te souffle la solution idéale : tout part de toi. Il s'agit de croire en cette solution et de la mettre en pratique. Pour cela, reviens à ton moment présent à travers chacun de tes mouvements. Il est important de cesser de réfléchir sans cesse, car l'excès de pensées engendre peurs et lourdeur, ce qui t'enlève le courage d'agir. Prends chaque instant comme il vient, fais ce qui te plaît, ce qui te motive. Accorde-toi chaque jour une plage horaire pour vivre cet état dans ton corps.

Si tu ne sais plus ce qui t'anime, prends du recul. Va dans la nature, respire et laisse-toi guider par mère Nature, qui a souvent de bons conseils à offrir. Peut-être découvriras-tu que ce qui te manque, ce sont ces moments de solitude où tu ne fais rien. Donne-toi la permission de vivre ces instants de vide, et invite ton âme à les partager avec toi. C'est souvent lorsque l'on cesse de chercher que les solutions apparaissent.

Redécouvre le moment présent dans toute sa simplicité. Ta vie n'attend que toi pour se transformer : un geste à la fois, sans attente, simplement être ensemble, uni en un seul souffle tout au long de la journée. Voilà le seul projet important aujourd'hui.

