

# Ton âme te parle...

19 septembre

Pourquoi t'entêter à vouloir être constamment utile, à rester occupé, à toujours réfléchir à la prochaine tâche à accomplir ? Ta simple présence sur cette terre est précieuse. Tu es appelé à être pleinement dédié à ta propre vie, sans avoir à prouver sans cesse ta valeur par tes actions.

Pourquoi ne pas revenir à ta source ? Te plonger en toi-même à ta guise, et savourer l'art d'être. Est-ce si intimidant de passer du temps en ta propre compagnie ?

Je sais que tu fournis des efforts pour cultiver cette connexion avec toi-même et que cela exige souvent beaucoup de concentration. Et si aujourd'hui, tu jouais plutôt ? Un jeu extrêmement simple, à tel point que tu pourrais douter de son efficacité : le jeu de la respiration. Il s'agit simplement d'observer ta respiration au fil de la journée, sans réfléchir, sans planifier, sans te fixer d'objectif, juste respirer.

Ce jeu te semble banal, n'est-ce pas ? Pour le rendre plus attrayant, ajoute ton sourire à ta respiration. Voilà tout ce qu'il faut pour être en harmonie avec toi-même : respirer et sourire.

Sauras-tu te joindre à toi-même aujourd'hui ?

Si tu prends plaisir à ce jeu, pourquoi ne pas le refaire chaque jour ? Ce passe-temps n'a rien de compliqué, et pourtant... il peut transformer ton quotidien.

Je te souhaite une merveilleuse journée à t'amuser, bel ange.

