



## *Ton âme te parle...*

14 janvier

T'accorder des moments de solitude à toi-même est essentiel pour préserver ton équilibre mental. Ces espaces de douceur sont précieux : rien d'autre ne compte alors que la relation intime entre toi et ton âme. Sans ces parenthèses, la vie devient une répétition de gestes et de pensées, semblable à une souris courant sans fin sur sa roue, sans jamais se demander si d'autres possibilités existent.

De nombreuses opportunités s'offrent à toi si tu acceptes de changer tes habitudes. Découvrir ces possibles implique de sortir de la routine, de t'éloigner de ton environnement familial : il faut quitter ta maison, ton quartier, ta ville. L'important est de s'extraire de ton monde habituel pour t'ouvrir à l'inconnu.

L'aventure commence dans le moment présent, au cœur de l'instant que tu t'accordes. Tu peux alors ressentir la joie d'accueillir ton âme dans le quotidien, une présence bienveillante, honorée de veiller sur soi et tes proches afin que le meilleur advienne. Ma présence ne demande rien en retour, même si partager l'amour, la lumière et l'attention est un véritable cadeau.

T'offrir ce moment de connexion à toi, plusieurs fois par jour, est une source de miracles : le miracle de l'amour que tu te porte en prenant le temps de t'arrêter, de t'écouter et de ressentir ce qui se passe en toi. Cette attention bienveillante, offerte à toi-même et à ton âme, nourrit profondément la relation intérieure.

Merci de nous offrir ce cadeau