

Ton âme te parle...

18 mai

Honore ton corps, il porte ta vie, il est ton temple. Prends du temps dans ta journée pour fermer les yeux et venir respirer consciemment, comme une caresse que tu lui offres.

Ce temps précieux, aussi court soit-il, te permet, comme à lui, de ressentir l'amour et la gratitude que vous avez l'un pour l'autre.

Reste présente à tes sensations, à tes sentiments profonds, symboliques de ta vérité. Accepte-la comme telle, sans vouloir la changer. Juste accepter que présentement c'est ainsi que tu te sens. Garde confiance que tout change tôt ou tard. Ne te bouscule pas à vouloir tout changer d'un seul coup. Prends le temps d'établir les bases solides.

Le bonheur se construit un pas à la fois dans l'ici et maintenant. Nul besoin de chercher ailleurs des plaisirs éphémères.

Bâtis un monde de rêve là où tu es maintenant. Demande mon aide, je suis là, toujours disposé pour t'accompagner sur cette route vers ton idéal de vie.

Respire, ferme les yeux. Ressens-moi dans chacune de tes cellules.

J'y suis...

