

Ton âme te parle...

5 septembre

Que dirais-tu aujourd'hui d'arrêter ton besoin de vouloir à tout prix faire quelque chose pour ne pas t'ennuyer ? De vouloir penser et noter de peur d'oublier ! D'arrêter de te sentir coupable lorsque tu choisis qu'aujourd'hui sera une journée de liberté. Donne congé à ton mental qui est comme une souris dans une cage à tourner en rond à la recherche d'un objet à gruger.

Fais une pause à ton manège intérieur. Transforme-le en un espace libre, dans un esprit de vacances. Je lis dans ta pensée qui se dit : « La bonne idée ! Je pourrai alors m'avancer dans tel projet ou encore m'occuper du ménage que j'ai négligé ! » Non ! Arrête ! Respire !

Je t'invite à ne rien faire ! À ne penser qu'au moment présent pour découvrir comment se porte ton corps aujourd'hui. Le cajoler, lui mettre une musique agréable pour t'évader de ta routine quotidienne.

Prendre un bain chaud. Y mettre des huiles essentielles qui feront de ce moment un espace libre de l'horloge du temps.

Observer ton estomac, découvrir le plaisir de saliver en pensant à ce que tu vas lui donner à manger. Sentir la faim monter dans ton ventre, te rappelant le plaisir de cet état d'attente d'un moment précieux que tu espères depuis longtemps.

Aujourd'hui seulement, soit présente à la personne précieuse que tu es. Savoure cette journée qui va assurément te donner le goût d'en vivre encore et encore chaque jour. Je te souhaite que cette journée t'apporte une dépendance saine au mieux-être dont ton corps a besoin. Cette expérience te permettra de voir et de ressentir que dans ta vie il y a des habitudes que tu as gardées sans te rendre compte qu'elles n'étaient plus nécessaires.

Que cette journée soit source de découverte, de plaisirs, de rencontres agréables qui permettront à la nôtre de se manifester...



Je t'aime au plus profond de ton âme.