

# Ton âme te parle...

5 avril

Aujourd'hui, je t'invite à porter ton attention sur ta respiration. Prends le temps de l'observer, puis de la calmer si cela s'avère nécessaire. Ta présence agit comme une mère protectrice pour toi-même. Considère ta respiration comme une caresse offerte à ton propre corps, et vois ton corps comme l'enfant dont tu prends soin.

Pose la question : Comment je traite mon corps ? Observe, sans aucune culpabilité, les gestes que tu poses, les habitudes que tu entretiens, ainsi que les jugements que tu lui fais vivre. Je te le répète, sans culpabilité ! Tout ce que tu lui as fait vivre, que ce soit dans le passé ou aujourd'hui, a été influencé par des raisons qui échappent encore à ta compréhension. Aujourd'hui, tu avances, tu comprends un peu plus, tu t'éveilles à ta propre vie. C'est le moment de fixer de nouveaux objectifs, pour ton corps et pour toi-même.

Ferme les yeux et ressens ton corps. Prends le temps de respirer, de le caresser de l'intérieur à l'aide de ton souffle. Mets de côté tout ce que tu as appris sur la respiration, et dirige simplement ton souffle vers chaque partie de ton corps. Si tu le souhaites, pose tes mains sur toi pour mieux ressentir le mouvement et les signaux que ton corps t'envoie.

Permetts aux émotions de remonter à la surface et accueille-les, car elles sont précieuses : elles révèlent les secrets de ton corps. Il n'y a pas besoin de chercher des raisons, de poser des questions ou de trouver des excuses. Accueille simplement ce qui se présente à toi grâce à ta présence, le temps d'un moment intime partagé.

Je fais partie de tout ce que tu ressens. Merci de m'inclure dans ta vie...

