



Ton âme te parle...

16 mars

Laisse ma paix t'envelopper. Ferme les yeux un instant et prends quelques respirations calmes avant de poursuivre ta lecture.

Dépose chacune de tes pensées, laisse-les tomber doucement comme la neige. Ne t'y attache pas : laisse-les couler comme l'eau d'une rivière.

Permets-toi d'être bercée par ma voix et observe le calme qui s'installe en toi.

Les cellules de ton corps ont besoin de ces moments : elles réclament une pause pour se réenergiser. C'est le plus beau cadeau que tu puisses t'offrir, et tu en ressentiras tous les bienfaits. Prends le temps de savourer les avantages de cette pause.

Offres-toi quelques minutes de ton temps précieux : c'est un cadeau à ta propre vie.

Ce n'est pas trop demander pour célébrer le miracle que tu représentes.

Aujourd'hui, accorde-toi cette intimité aussi souvent que tu le désires. Découvre alors tous les bienfaits que tu crées par ce doux moment passé en notre compagnie.

Je t'aime, belle enfant.