

Défi 83 : tenir un journal

Choisissez une personne, vivante ou non, que vous considérez comme sage et éclairée. Ce peut être Marie, Jésus, Bouddha, un guide ou un ange gardien. L'objectif est de vous ressourcer de la sagesse et de la compassion de cette personne. Commencez par vous asseoir confortablement, votre journal sur vos genoux. Fermez les yeux et visualisez votre guide en face de vous. Imaginez les vêtements qu'il porte, son parfum, les détails de son visage... Plongez vos yeux dans les siens et posez lui les questions qui vous taraudent. Comment votre guide réagirait-il face à la personne ou à la situation que vous devez gérer ? A présent, ouvrez les yeux et écrivez tous les sentiments ou visions qui sont apparus dans votre esprit. Puis demandez à cette personne, ce guide de vous accompagner lors de vos interactions futures. Respirez profondément, inspirez l'essence de cette âme sage. Voyez votre corps enveloppé dans des vapeurs brumeuses, comme dans un brouillard et imaginez votre corps absorber l'essence de votre guide. Prenez votre stylo, et écrivez dans votre journal, comme si vous étiez votre guide. Imaginez votre prochaine rencontre avec une personne ou une situation difficile. La différence, c'est qu'à présent votre guide vous accompagne. Cela peut vous paraître étonnant, mais essayez, faites confiance à votre puissance, cette visualisation peut vous donner courage et compassion au-delà de votre imagination la plus folle...

Bonne journée

**« vous ne pouvez pas agir correctement dans un domaine de la vie alors que vous agissez mal dans un autre domaine. La vie est un tout indivisible »
Mahatma Gandhi**