

10 conseils pour faire face aux défis de la vie



Celui qui contrôle les autres peut être puissant, mais celui qui s'est maîtrisé est plus puissant encore.

1. Ecoute la sagesse de ton corps

Ecoute les signaux que t'envoie ton corps ; si tu ressens un bien être après avoir pris une décision, tu es sur la bonne voie ; tout signal d'inconfort et de mal être invite à effectuer un changement, un lâcher prise, un pardon.

2. Vis dans le Présent

Vis pleinement la journée qui se présente, affronte le présent jour après jour, sans être esclave du passé et sans être paralysé par les préoccupations liées au futur.

3. Trouve le temps de méditer et/ou de prier : Mets-toi en contact avec ta dimension spirituelle

Apprends à ralentir le rythme de tes pensées, ouvre ton cœur à Dieu, rencontre le silence, expérimente le contact avec la partie la plus profonde de toi pour comprendre qui tu es.

4. Abandonne l'idée d'avoir besoin de l'approbation des autres

Ne permets pas aux autres de conditionner tes choix de vie. Est inscrit en toi un programme de vie que ton âme connaît. Laisse-la te le révéler en écoutant et regardant les signes que la vie t'envoie. L'univers est prêt à t'offrir d'innombrables possibilités. N'oublie jamais ton pouvoir intérieur qui est paix totale, amour, sagesse infinies.

5. Quand tu te mets en colère contre quelqu'un sache que tu te détruis en premier

Quand tu te fermes et que tu es sur la défensive, tu perds ton pouvoir sur toi-même. En gérant ta colère et en t'ouvrant aux autres, tu gardes le contact avec ton divin intérieur et l'univers entier.

6. Rappelle-toi que ta réalité extérieure est le reflet de ta réalité intérieure

Utilise les relations comme un miroir pour t'aider à te comprendre en favorisant ta croissance et ton évolution. Chaque confrontation avec l'autre t'aide à te connaître plus profondément.

7. Evite les jugements, tu te sentiras plus léger

La dualité entre le bon et le mauvais t'amène à mettre des étiquettes et à interpréter tout ce qui t'entourne en t'empêchant de voir les choses pour ce qu'elles sont.

8. Ne pollue pas ton corps précieux de toxines, chimiques ou émotionnelles

Ton corps est le temple de ton âme et à ce titre il mérite un grand respect. C'est un merveilleux instrument pour t'accompagner tout le temps de ton incarnation sur terre. Soigne chaque cellule de ton corps : c'est très important pour ton bien être globale, corps, mental et esprit.

9. Remplace les comportements basés sur la peur et la culpabilité par un comportement basé sur l'amour

La peur et la culpabilité viennent des mémoires du passé. Rappelle-toi que chacun a en soi la Force nécessaire pour reconnaître, affronter et vaincre la peur. L'aide spirituelle est à tes côtés pour te soutenir avec sa Grâce.

10. Sois conscient que l'univers est le reflet d'une grande et profonde intelligence, une intelligence invisible qui organise la matière et l'énergie

Vivre en paix, en harmonie, dans la pureté et la transparence avec toi-même et avec tout ce qui t'entoure est le cadeau le plus élevé que tu puisses offrir au monde.

Texte de Marie Menseau <http://eveil-a-soi.com> Vous pouvez partager ce texte à condition d'en respecter l'intégralité et de citer sa source originale. Tous droits réservés.