



L'AMOUR DE SOI!

Bonjour les Âmi-e-s, un mois déjà ! Comme c'est bon de vous retrouver ! Comment allez-vous ? Comment ce mois dernier s'est-il passé ? Donnez-moi de vos nouvelles, cela me fait plaisir, et j'y répondrai, c'est promis.

Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler d'un sujet tellement central : l'amour de Soi. Sans lui, il n'y a pas de véritable chemin spirituel possible. Savez-vous pourquoi ? C'est ce que nous allons découvrir ensemble.

La plupart d'entre nous sommes remplis, voire cernés, par nos pensées liées aux jugements que nous portons sur soi ou sur autrui, à nos traumatismes passés, nos combats contre ce qui existe... Ces pensées négatives sont contre-productives, elles nous détruisent profondément. Nous jugeons, car nous ne nous nous sentons pas à la hauteur. En effet, toute notre éducation a été basée sur le « fais pas ci, fais pas ça », et nous avons malheureusement intégré ces ordres dits et non-dits de la famille, de l'école, de la société...

Alors, faisons de la place en nous-mêmes pour ce qui nous fait véritablement du bien et laissons-nous envahir par l'amour de nous-même. Non ce n'est pas égoïste, c'est tout le contraire. Alors

d'accord, allez-vous me dire, mais Marion-Catherine, je fais comment ?

Avez-vous déjà expérimenté ce qu'est l'amour de Soi ? Mon expérience est celle d'un bien-être profond, tout en soi, et à l'extérieur comme une aura. D'ailleurs, les gens qui vous croisent le ressentent. C'est doux, enveloppant, rayonnant, ça fait du bien pour soi. On se sent à l'aise, bien dans ses baskets, mais profondément, je suis heureuse de vivre, je me sens légère, quels que soient les événements

La façon la plus simple de construire cet amour de Soi est par une connexion directe au divin, quelle que soit votre façon de vous l'imaginer, une relation avec votre Soi divin, votre âme, ou « surâme », Dieu...

Cette partie divine de nous sait très bien nous le faire ressentir. Elle nous aide à le développer, puis à le partager. Ce n'est certes pas si simple, plus facile à dire qu'à réaliser. Demandez l'aide de vos anges, votre grand-mère, Dieu, vos guides et êtres de lumière, qui vous voulez du moment que c'est lumineux. Mais pas une fois de temps à autre ! Non, chaque jour, et plusieurs fois par jour, n'hésitez pas, car leur bonheur et leur mission consistent à nous aider, nous les

S'aimer va passer par le fait de bien se traiter. Cela va devenir systématique et non négociable. Manger correctement, être sobre, boire beaucoup d'eau, faire attention à ce qui sort de sa bouche, les mots notamment, l'énergie. Traiter les autres de la façon dont vous aimeriez qu'on vous traite. Aussi, s'habiller en beauté, d'une manière que vous appréciez, contribue à notre bien-être, en portant soin également à son environnement personnel ou professionnel afin qu'il soit beau, agréable. Communier avec la nature, marcher en appréciant la végétation, les animaux, l'eau, l'environnement... Évidemment, tout cela n'a rien à voir avec des conditions financières.

Vous pouvez penser aussi à votre épigénétique. Quelles personnes fréquentez-vous, quelles sont vos relations, vos activités ? Vous sont-elles toutes vraiment bénéficiaires ? Sinon, hé bien, il reste à réfléchir et faire le choix d'en conserver certaines et d'en délaissier d'autres. Attention à ce que ce soit bien décidé de votre être intérieur lumineux et non par l'ego. Cultiver une vibration d'appréciation de son environnement contribue beaucoup à l'amour de Soi.

Apprenez à vivre votre journée consciemment et non par défaut, voire pire, en suivant la volonté des autres. Le matin, lorsque vous planifiez votre journée,

prévoyez des activités avec des gens sympa, surtout en ce moment puisque nous sommes un peu sevrés de relations. Orientez-vous toujours vers ce qui va bien.

Plus nous pratiquons l'amour divin, l'amour de Soi, plus nous le développons. Soyons en conscience cette étincelle divine, ensuite nous pourrons la partager autour de nous, la faire rayonner. L'amour de Soi est juste à l'intérieur de nous, nous l'avons reçu à notre création, avec la vie de même que la grâce, et c'est un besoin vital à traiter avec bienveillance.

Retrouvons notre liberté de nous aimer, d'aimer le monde entier quel que soit l'autre, parce qu'il est aussi cette étincelle divine d'amour, nous avons tellement envie de voir émerger ce nouveau monde, cela passe par la bienveillance pour nous-même et les autres. Apportons notre contribution d'amour inconditionnel.

Sentez-vous bénis, en totale sécurité, nourris, protégés pour évoluer sur tous les plans, car vous l'êtes.

Namaste mes Âmi-e-s, à bientôt, au plaisir de vous lire...

<https://www.youtube.com/watch?v=RRleHSI8qZo>

