



## *Le plein de vie - l' anxiété*

Une lumière anxieuse se réfère trop à sa personne, à son passé et à toutes les références qu'elle s'est construite à mesure des années. Ce qu'elle a vécu ou ce que d'autres lui ont rapporté avoir vécu est figé comme des résultats qui ne peuvent jamais changer. Mais plus que cela encore, cette personne va employer son imagination à lui dessiner les pires scénarios y compris ceux qui sont à peine probables.

Là où je vis, je suis.  
Là où je pense, je suis.  
Là où mon imagination s'envole, je pars.  
Alors je reviens ici, je reviens à MOI et je ramène mon image dans l'air de mon cœur.  
Je stimule ma joie et non ma crainte.  
Je nage dans la paix et non dans la pénombre.  
L'anxiété n'est plus la bienvenue.  
Ma porte se ferme lorsque je la sens s'inviter.

Le présent est mon histoire,  
Le présent est mon cadeau,  
Dans cet instant, la paix m'attend,  
Je me rends disponible pour l'accueillir,  
Je chasse ici et maintenant toute pensée qui peut la troubler,  
Je chasse ici et maintenant toute peur qui tentera de s'immiscer.

Là où je vis, je suis.  
Là où je pense, je suis.  
Là où mon imagination s'envole, je pars.  
Alors je reviens ici, je reviens à MOI et je ramène mon image dans l'air de mon cœur.  
Je stimule ma joie et non ma crainte.  
Je nage dans la paix et non dans la pénombre.  
L'anxiété n'est plus la bienvenue.  
Ma porte se ferme lorsque je la sens s'inviter.

A partir d'aujourd'hui,  
dès lors que je sentirai le présent s'engourdir,  
mon imaginaire s'assombrir,  
je prends une grande inspiration intérieure,  
et je relâche mes peurs.  
Je remets de l'Or dans mes pensées,  
et je dirige avec mon cœur, ma volonté.

Là où je suis, je vis.  
Là où je pense, je suis.  
Là où mon imagination s'envole, je pars.  
Alors je reviens ici, je reviens à MOI et je ramène mon image dans l'air de mon cœur.  
Je stimule ma joie et non ma crainte.  
Je nage dans la paix et non dans la pénombre.  
L'anxiété n'est plus la bienvenue.

*By Lulumineuse*  
DE VOTRE CŒUR VERS LE LUMIÈRE