

LETTERA A ME STESSA/O PER I GIORNI DIFFICILI.

Da leggere nei giorni bui, quando ti senti triste, per ricordarti che nulla è eterno e che tutto passa.

Cara/o.....

So che stai passando un momento difficile, che ti senti a disagio in questa situazione e non vedi l'ora che tutto passi.
PASSERA'. TE LO PROMETTO.

Presto, tutti i problemi, le difficoltà, le lacrime saranno solo un ricordo.
La vita non ci pone mai davanti a prove che non siamo in grado di affrontare e risolvere.

Sei più forte di quanto pensi e, dentro di te, hai già tutte le risorse necessarie per superare anche queste difficoltà.

Tutto avviene per il nostro massimo bene. Tutto. Anche ciò che stai passando in questo momento.
E non importa se ora non credi alle mie parole. Accogli i tuoi dubbi, le tue paure, la tua rabbia.

Accogli ogni sensazione che si presenta dentro di te.

Ogni difficoltà è un'opportunità che la VITA ti sta donando.

E' il suo modo di dirti che è arrivato il momento di aprire gli occhi, vedere ciò che non hai visto finora e imparare nuove lezioni di consapevolezza.

Guardati indietro. Quante altre prove hai già affrontato!
E sei ancora qui. Ce l'hai fatta in passato e ce la farai anche questa volta.

Respira profondamente e riempi di calma, tranquillità e pace ogni cellula del tuo corpo.
Va tutto bene. Non c'è nulla di cui avere paura o pre-occuparsi.

Sei al sicuro. E' solo cambiamento.

E quando ti sentirai sola/o e persa/o, ricordati che IO sono e sarò sempre qui per te,
pronto a sostenerti.

Sempre, in ogni istante, in ogni tuo passo, in ogni tua decisione.

Ti abbraccio forte,

Il tuo IO più profondo

P.S. Leggere questa lettera ti farà stare meglio. Ti darà conforto e coraggio.

Portala sempre con te, ripiegata e riposta nel tuo portafoglio o nella tua agenda, in modo da poterla leggere quando vorrai. E' un piccolo gesto di amore verso te stessa/o: non scordare mai di farli.

Dal sito www.blessyou.me
info@elenaminnaja.it