

# S'aimer soi-même

"Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors j'ai pu me relaxer

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle:

## **Estime de soi.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle:

## **Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle:

## **Maturité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle:

## **Respect.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle:

## **Amour propre.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui me semble correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle:

## **Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert l'**Humilité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle:

## **Plénitude.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux."

Charlie Chaplin