

## S'ACCEPTER ET S'AIMER PLEINEMENT

Apprendre à se donner de l'amour et développer la bienveillance envers soi-même sont absolument nécessaires pour vivre heureux.

Cela définit notre façon de traiter les autres et de prendre soin de nous dans tous les aspects de notre vie. Pourtant, **nous avons tous des difficultés à accepter pleinement qui nous sommes et à reconnaître notre valeur. Et bien souvent, nous apprenons à trouver notre valeur et à nous aimer selon des facteurs conditionnels et extérieurs** comme notre apparence, notre réussite, notre argent, la reconnaissance des autres, etc. Et lorsque l'une de ces choses vient à défaillir, notre image de nous se déforme et nous nous rejetons ou nous ne nous sentons pas à la hauteur.

S'installe alors la croyance que lorsque certains objectifs seront atteints : être plus mince ou avoir plus de succès par exemple, alors nous pourrons mieux nous apprécier et donc être plus en paix.

Bien sûr, ce sont des leurres de l'ego. **La libération se fait lorsque l'on cultive un amour pour soi inconditionnel.** C'est-à-dire ressentir que l'on a de la valeur, même dans les moments difficiles, même lorsque l'on croit avoir mal fait ou que l'on échoue. **C'est se donner le droit à l'amour à tout instant.**

**Cultiver l'amour pour soi transforme tous les domaines de notre vie et tous nos modes de fonctionnement :**

- Cela guérit les addictions et les comportements d'auto-sabotage,
- Cela améliore les relations qui deviennent plus vraies et dans lesquelles on se respecte davantage,
- Notre intuition s'ouvre, car on se sait digne de recevoir la guidance divine,
- On trouve plus d'équilibre et de paix dans sa vie.

En venant nous incarner sur Terre, nous venons avec certains « défis d'âmes » comme j'aime les appeler. Ce sont des enseignements que nous n'avons pas encore bien intégrés lors de nos expériences précédentes et que nous choisissons de venir transcender dans cette vie.

Pour de nombreuses personnes, **l'un de ces défis consiste à apprendre à se donner de l'amour** en dépit de leur enfance difficile, de leurs croyances ou de leurs mémoires douloureuses provenant d'autres vies. Leur âme est venue s'incarner en se disant :

**« Cette fois-ci, je vais enfin m'aimer entièrement. Je vais me souvenir que je mérite l'amour comme tout être vivant. Je vais apprendre à me sentir digne d'amour, peu importe les circonstances de la vie. »**

L'Univers vous soutient pleinement dans votre apprentissage, vous donnant les expériences les plus appropriées pour que vous puissiez aller trouver en vous cet amour... et non plus à l'extérieur.

Mes guides m'ont un jour soufflé à l'oreille le mantra (que vous connaissez peut-être car je le partage souvent) : **« Je m'aime et je m'accepte tel que je suis. »** Si simple et pourtant si puissant, ils m'ont fait comprendre que je pouvais l'utiliser chaque fois que je réalisais avoir eu une pensée ou un mot désobligeant à mon égard. Ainsi, j'apprends à m'aimer, même dans les situations désagréables, même dans les moments où mon regard sur moi n'est pas très bon.

Quand j'utilise ce mantra, j'ai moins de pensées négatives ou critiques à mon égard.

Ce sont donc dans ces moments où l'on se sent particulièrement déçu de soi qu'il est le plus difficile de s'aimer. Pourtant, c'est évidemment là qu'on en a le plus besoin.

Si nous nous rejetons dans certaines circonstances, c'est simplement parce que nous avons appris (par un conditionnement culturel et éducatif) que ces parties de nous-même n'étaient pas belles et pas dignes d'amour. Ainsi, lorsqu'on se trompe, lorsqu'on est lent, lorsqu'on vit une émotion forte, lorsque notre apparence ou nos capacités ne correspondent pas à celles prônées par la société, lorsqu'on n'arrive pas à réaliser quelque chose, même lorsqu'on fait du mal à quelqu'un... nous avons le droit de nous aimer.

Cela ne justifie pas forcément notre action, mais **cela ne nous retire pas l'amour universel Divin pour autant. Car l'amour guérit tout, apaise tout et nous libère le cœur.** Reconnaissons que nous sommes humains et autorisons-nous l'erreur. Et surtout... donnons-nous le droit à l'amour même dans nos moments les plus difficiles. **C'est là que notre âme nous y appelle le plus.**

## EXERCICES

Quels sont les aspects de moi que je « maltraite » ? Quels sont les moments où je ne suis pas dans la bienveillance envers moi-même ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Quelles sont les pensées négatives qui reviennent souvent dans ma tête ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Quels sont mes comportements d'auto-sabotage ? Pourquoi ? De quoi ai-je peur ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Quelles sont les parties de moi (de ma personnalité et de mon corps) que je pourrais aimer davantage ?

- 
- 
- 
- 
- 
-

Quel message d'amour aurais-je à me donner aujourd'hui ?

- 

### Affirmation

**« Je m'aime et je m'accepte tel que je suis. »**

### Rituel d'amour pour soi

Placez-vous devant un miroir et regardez-vous vraiment.

Faites quelques respirations, puis répétez au moins 10 fois la phrase :

**« Je t'aime et je t'accepte tel que tu es »** (ou toute autre phrase qui résonnerait avec vous) avec toute votre conviction. Laissez un petit silence entre chaque phrase pour ressentir les effets. Si votre mental se moque de vous ou vous trouve ridicule, laissez-le dire et réalisez que vous ne pouvez pas connaître les effets de cette expérience si vous n'essayez pas.

### Nettoyage des mémoires négatives

Pensez à toutes les personnes qui, au cours de votre vie, vous ont un jour rabaissé, critiqué, ignoré et qui ont contribué à vous donner une mauvaise estime de vous-même.

Faites une petite liste des croyances ou sentiments désagréables que cela vous a laissé. Puis, visualisez des liens énergétiques entre vous et ces phrases. Fermez les yeux et imaginez qu'avec une paire de ciseaux lumineuse, vous coupez tous ces liens.

Affirmez à haute voix ou intérieurement : **« Je me libère des mémoires négatives liées à cette personne / situation. »**

Respirez et ressentez un vent d'amour et de bienveillance pour vous-même souffler dans votre cœur.

### Mes activités d'amour pour moi

Notez les activités que vous adorez faire et qui sont comme des cadeaux pour vous-même. Par exemple : prendre un bain, lire au calme, peindre... Vous autoriser à vous chérir est une façon concrète de manifester l'amour pour vous. Ce n'est pas un luxe, c'est une priorité !

### Mes activités:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Lithothérapie :** Le *quartz rose* est un cristal qui vous aidera à cultiver l'amour pour vous.

## MODE D'EMPLOI SUR LES PLANS SUBTILS

### PLANS SPIRITUEL ET DIVIN

- Considérons l'être lumineux, brillant et divin que nous sommes. Exprimons notre âme dans la matière,
- Sentons à quel point nous sommes estimable, à quel point nous avons de la valeur.

### PLAN CAUSAL

- Acceptions notre passé, celui ou celle que l'on a été,
- Dépassons l'ego

### PLAN MENTAL

- Emettons des pensées positives à notre égard et celui des autres
- Nourrissons un image positive de nous.

### PLAN EMOTIONNEL

- Emettons des émotions positives à notre égard et celui des autres,
- Reconnaissons nos forces et nos richesses intérieures. Soyons fier de nos qualités, valorisons-les, accordons-leur de l'importance qu'elles méritent. Il ne s'agit pas là de perdre notre humilité mais de gagner en confiance,
- Développons la confiance en soi,
- Sentons ô combien nous sommes aimable et acceptable.

### PLAN VITAL

Rayonnons. Pour cela, visualisons tout simplement que nous sommes un soleil radieux et acceptons d'être remarqué par les autres pour le meilleur.

Nous pouvons, afin de nous convaincre de cela, nous répéter « **je suis brillan(e), je rayonne de tout mon être et cela est merveilleusement accueilli et accepté par les autres à qui cela fait du bien** »

### PLAN PHYSIQUE

- Réalisons des actions altruistes et positives,
- Acceptons nous physiquement,
- Traitons-nous bien, prenons soin de nous,
- Témoignons à notre corps tout l'amour que nous avons pour lui.

## MES PREMIERES ACTIONS AUJOURD'HUI :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## RITUELS

**Pour s'avouer tout l'amour que l'on se porte,  
Prenons soin de noter les choses qui nous font dire que nous sommes :**

**Aimable : ...**

**Estimable : ....**

**Exceptionnel : ....**

**Divin : ....**

**Ecrivons nous un poème qui nous est destiné, déclarons notre amour !**

**Pour gagner en estime de soi**

**Ecrivons une phrase positive sur un post it.**

**Par exemple :**

**« Je suis une superbe personne »**

**« Je suis incroyable »**

**« J'ai confiance en moi »**

Soyons franchement convaincu de ce que nous écrivons et mettons ces petits mots sous notre oreiller quelques jours ou sur notre table de chevet.

## EXPERIENCE

Pour témoigner de l'amour que l'on se porte, choisissons de réaliser un acte qui témoigne de fait que :

- Nous prenons soin de nous physiquement
- Nous nous ménageons, gardons de l'énergie pour nous.
- Nous nous écoutons profondément et respectons nos appels et besoins.
- Nous nous acceptons physiquement malgré nos petits complexes.
- Nous nous assumons pleinement tel que nous sommes.
- Nous acceptons notre passé et les actions que nous avons réalisées.
- Nous reconnaissons notre divinité.

Notons ensuite comment nous nous sentons physiquement, vitalement, émotionnellement et mentalement après avoir réalisé chaque acte.

## CHALLENGES

Pour développer l'estime de soi.

**Premièrement**, posons-nous les questions suivantes :

- Sommes-nous heureux de la place que nous occupons dans l'Univers ?
- Sommes-nous capable d'affirmer que nous méritons de recevoir ce qu'il y a de mieux pour nous ?
- Sommes-nous capable de nous admirer, d'affirmer que nous sommes une personne fantastique et incroyable ?
- Sommes-nous fier de notre passé, de ce que nous avons réalisé jusqu'à présent ?
- Est-ce que nous aimons notre façon de nous exprimer, de nous comporter, d'être en société ?
- Est-ce que nous apprécions notre personnalité, notre état d'esprit ?
- Est-ce que nous aimons l'énergie que nous dégageons ?
- Sommes-nous fier de ce que nous réalisons, de ce que nous apportons aux autres ?
- Est-ce que nous nous trouvons utile ?
- Est-ce que nous apprécions notre corps physique, notre voix, nos mimiques ?

**Deuxièmement**, si la réponse à l'une de ces questions est « non », pouvons-nous **prendre trois engagements, tous les jours pendant quinze jours**, pour nous permettre de changer notre état d'esprit ?

Un engagement pour nourrir notre **conscience**, un engagement pour nourrir notre **cœur** et un engagement pour nourrir notre **corps physique**.

Exemples :

1. Nous méditons. Nous lisons des livres en développement spirituel qui nous font du bien. Nous cessons de consommer du sucre.
2. Nous utilisons des mantras d'affirmations positives: « je suis un être divin incarné et je mérite de recevoir le meilleur pour moi ». Nous nous offrons un cadeau qui nous tente depuis longtemps. Nous coupons les liens que nous entretenons avec des situations, des personnes ou des choses toxiques.
3. Nous effectuons une méditation pour nous connecter à notre Moi Supérieur. Nous demandons à des proches quelle vision positive ils ont de nous. Nous nous engageons à réaliser des actions bénéfiques pour les autres et pour la planète.
4. Nous réalisons un bilan de vie afin de dresser la liste des actions positives que nous avons réalisé et nous nous en gratifions.
5. Nous affirmons être une personne intéressante et valable qui apporte énormément au monde. Nous décidons de nous investir dans un projet collectif qui nous fait plaisir. Nous décidons de réaliser une action qui nous mettrait habituellement mal à l'aise et nous le faisons avec détermination et confiance.
6. Nous dressons une liste des traits de notre personnalité que nous n'apprécions pas et nous choisissons de travailler sur ces derniers.
7. Nous prenons le temps d'effectuer chaque matin une douche énergétique et d'envoyer de l'amour et des pensées bienveillantes à ceux qui nous entourent.
8. Chaque jour, nous réalisons des actions qui nous permettent d'aider les autres, d'être fier de nous et de nous sentir en joie.
9. Nous comprenons que nous sommes parfait tel que nous sommes, que nous avons choisi notre enveloppe charnelle en fonction de ce que nous avons à vivre. Nous changeons la façon de nous nourrir. Nous allons chez le coiffeur.
10. Nous prenons des cours de théâtre ou de chant afin d'être plus à l'aise en public, etc.