

Voici une lettre personnelle d'une rare puissance,

Je vous laisse en découvrir la magie dans votre quotidien.

Il est question de l'écrire tous les jours pendant une semaine et de vous la lire à voix haute, devant un miroir.

Au bout des 7 jours, poursuivez sa lecture pendant un mois, toujours à voix haute, toujours en vous regardant dans un miroir.

Il n'est pas interdit d'y ajouter vos phrases, vos mots, si le cœur vous en dit ou de l'écrire en couleurs et de l'afficher dans un cadre, sur votre mur, près de vous au quotidien.

Je vous souhaite une expérience unique et puissante avec vous-même sur le chemin de l'amour de soi



« Moi

Je m'engage à m'aimer inconditionnellement, à aimer chaque partie de moi.

Je m'accepte telle que je suis et j'accueille chacune de mes émotions avec bienveillance.

Je suis reconnaissant(e) pour tout ce que mon corps me permet de faire et j'en prends soin en étant à l'écoute de ses besoins.

Je reconnais que je suis un être unique et exceptionnel.

J'ai tout ce qu'il faut en moi pour réussir et je suis capable de grandes choses.

J'ai conscience de l'étendue de mes connaissances et de mes talents et je suis toujours prêt(e) à apprendre plus.

Je me sens digne d'être aimé(e), respecté(e) et d'entretenir des relations enrichissantes.

Je me respecte, m'affirme et me valorise au quotidien.

Je mérite simplement d'être heureux(se) et de vivre la vie que je souhaite dans l'amour, la joie et l'abondance.

J'ai totalement confiance en mes capacités à réussir les défis qui se présentent à moi.

Ma créativité et mon originalité se développent de plus en plus.

Je considère toutes les erreurs comme de merveilleuses opportunités d'évolution.

J'assume l'entière responsabilité de tout ce qui m'arrive dans la vie.

Je choisis de voir en toutes choses ce qui est beau et bon en cultivant l'optimisme au quotidien.

J'éprouve une immense gratitude pour tout ce qui m'est offert.

Je m'engage à m'aimer inconditionnellement, à aimer chaque partie de moi. »