



## NEWSLETTER N° 5 A MON VRAI POTENTIEL : Je m'aime !

Dans cette période inédite où nos peurs refont surface et nous tiraillent, je vous propose un retour à soi. Un aller simple vers notre cœur. Précédemment nous avons exploré notre façon d'aimer, comment notre amour s'exprimait vers et pour l'autre. Et si aujourd'hui nous revenions à nous, à notre Moi. Comment nous aimons-nous ?

*« Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. Je suis moi et tout ce que je suis est unique. Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement. Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même, les autres et Dieu. Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant. Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui. »*

Virginia Satir

Il est souvent plus facile d'aimer l'autre que de s'aimer soi, comme si toujours nous cherchions à l'extérieur ce que nous ne pouvons remplir à l'intérieur de nous.

Et pourtant !

Notre capacité d'aimer dépend directement de notre réservoir d'amour interne. Si notre réservoir est plein, alors notre capacité d'aimer et d'accepter l'autre sera à son niveau maximum. En revanche si notre réservoir d'amour est peu rempli, bonjour à la susceptibilité, la culpabilité, aux émotions à fleur de peau, au jugement, à nos peurs...

Alors dans cette publication, je choisis de nous faire des cadeaux pour mieux nous accepter, nous respecter et en conséquence nous aimer.

### 1) Cadeau 1 : (document joint)

Faire une liste de 30 éléments, de toutes les choses que vous aimez, qui vous rendent heureux/heureuse et accessibles pour les faire presque chaque jour....

Quelques exemples :

- Écouter de la musique
- Partager un moment avec un ami
- Lire un bon livre
- Se promener dans la nature
- Jouer d'un instrument de musique
- Écrire....

Une fois que vous avez identifié ces 30 choses, donnez-vous le défi d'en faire au moins une sur les 30 jours qui viennent. A vos marques, prêts, partez !

### 2) Cadeau 2 : Arrêtons de nous juger et de nous culpabiliser ! (support joint)

Sur cet exercice-là, il est nécessaire d'observer nos discours intérieurs ; la façon dont vous vous traitez quand cela ne se passe pas comme vous le pensiez.

Arrêtez de vous taper sur la tête, de vous faire des reproches, de vous juger négativement ! Êtes-vous bon pour vous-même ou êtes-vous un bourreau impitoyable ?

Chaque fois que vous vous surprenez à vous juger, remplacez immédiatement la critique par au moins 3 compliments. Et si possible à voix haute, pour que vous l'entendiez.

Ex : Vous vous traitez d'imbécile parce que vous venez de casser de la vaisselle, dites immédiatement : « Non ! Je suis intelligent/e, débrouillard/e, généreux/se... »

### 3) Cadeau 3 : Visualisation de pardon et d'amour pour notre enfant intérieur.

Pour ce dernier cadeau, je vous demanderai de rechercher une photo de vous avant ou jusqu'à 5 ans. Garder-là lorsque vous lancerez la piste audio que je vous joins.

Que ces cadeaux vous apportent amour et paix intérieur !

Prenez soin de vous et portez-vous bien !

Information :

Je reprendrai les consultations à l'Espace de santé sur la Salvetat Saint Gilles à partir du samedi 16 mai.

PS : Si vous avez envie de partager votre ressenti suite à l'écoute de la piste audio ou à l'application des cadeaux, je suis là.

Nathalie LECLERC

Thérapeute en relation d'aide

[www.amonvraipotentiel.fr](http://www.amonvraipotentiel.fr)