

Prière pour l'amour de soi

Écrite par Don Miguel Ruiz (Les quatre accords toltèques)

Aujourd'hui, je m'accepte tel(le) que je suis, sans me juger.

J'accepte mon esprit tel qu'il est, avec toutes mes émotions, tous mes espoirs et mes rêves, ma personnalité, ma façon d'être unique.

J'accepte mon corps tel qu'il est, dans toute sa beauté et sa perfection.

Que l'amour que j'ai envers moi-même soit si fort que jamais plus je ne me rejette, ni ne sabote mon bonheur, ma liberté et mon amour.

Désormais, que chacune de mes actions, de mes réactions, de mes pensées et de mes émotions soit fondée sur l'amour.

J'accrois mon amour pour moi-même, jusqu'à ce que tout le rêve de ma vie soit transformé et que la peur et les drames cèdent la place à l'amour et la joie.

Que la puissance de mon amour pour moi soit assez forte pour briser tous les mensonges qu'on m'a programmé(e) à croire, tous ceux qui m'ont fait croire que je ne suis pas à la hauteur, pas assez fort(e), pas assez intelligent(e), et que je ne m'en sortirai pas.

Que la puissance de mon amour pour moi soit si forte que je n'aie plus besoin de vivre ma vie en accord avec l'opinion d'autrui.

J'ai une confiance totale en ma capacité à effectuer les choix que je dois faire.

Paré de mon amour pour moi, je n'ai plus peur de faire face à quelque responsabilité que ce soit dans ma vie, ni à quelque problème dont je trouve la solution quand il se présente.

Quoi que je veuille accomplir, puissé-je le faire avec la puissance de mon amour pour moi-même.

À partir d'aujourd'hui, je m'aime tellement moi-même que je ne fais plus rien contre moi.

Je peux vivre ma vie en étant moi-même et non en prétendant être quelqu'un d'autre dans le but de plaire à autrui.

Je n'ai plus besoin que les autres disent du bien de moi, car je sais qui je suis.

Grâce à mon amour pour moi, je prends désormais plaisir à l'image que me renvoie le miroir de moi-même. Qu'un sourire illumine mon visage et qu'il accroisse ma beauté intérieure et extérieure.

Je ressens un tel amour pour moi que ma propre présence m'est toujours un plaisir.

Je m'aime sans jugement car lorsque je me juge, il en résulte des reproches et de la culpabilité puis le besoin de me punir, de sorte que je perds de vue mon amour.

Je fortifie ma volonté de me pardonner en cet instant.

Je nettoie mon esprit de tout poison émotionnel et de tout jugement afin de vivre dans la paix et l'amour.

Que mon amour pour moi-même soit la force qui change le rêve de ma vie !

Armé de ce nouveau pouvoir dans mon cœur, le pouvoir de l'amour de soi, je transforme chacune de mes relations, à commencer par celle que j'ai avec moi-même.

Je me libère de tout conflit avec autrui.

Je suis heureux (se) de passer du temps avec ceux qui me sont chers et je leur pardonne toute injustice encore ressentie en moi.

Je m'aime tellement que je peux pardonner quiconque m'a blessé(e) dans mon existence.

J'ai le courage d'aimer ma famille et mes amis sans conditions et de modifier mes relations de la façon la plus positive et la plus empreinte d'amour.

Je crée de nouveaux canaux de communication dans mes relations, de manière à ce qu'il n'y ait plus de guerre de pouvoir, ni de perdant ou de gagnant.

Je peux travailler en équipe, pour l'amour, pour la joie et pour l'harmonie.

Mes relations avec ma famille et mes amis sont fondées sur le respect et la joie, afin de ne plus ressentir le besoin de leur dire comment penser ou se comporter.

Mes relations romantiques sont les plus merveilleuses.

La joie m'envahit chaque fois que je partage mon amour avec mon partenaire.

J'accepte les autres tels qu'ils sont, sans jugement, car lorsque je les rejette, je me rejette moi-même. Et quand je me rejette, on me rejette.

Aujourd'hui, je prends un nouveau départ.

Je recommence ma vie en ce jour avec la puissance de l'amour de soi.

J'apprécie ma vie, j'apprécie mes relations, j'explore la vie, je prends des risques, je suis vivant (e), je ne vis plus dans la crainte de l'amour.

J'ouvre mon cœur à l'amour qui est mon droit de naissance.

Je deviens Maître de la Gratitude, de la Générosité et de L'amour afin de pouvoir jouir de toutes les créations à tout jamais.

Ainsi soit-il !