

L'amour commence par soi « m'aime »

Apprendre à s'aimer !



Résumé article sur <http://www.revelessencedesoi.com/>

" A vouloir toujours être aimé des autres, on perd le seul amour indispensable ; celui de soi."
Catherine Enjolet, L'amour et ses chemins

L'amour de soi est le sentiment de bienveillance, d'affection et de reconnaissance que l'on éprouve vis à vis de soi-même.

C'est s'accepter avec ses défauts et ses qualités, et donc apprendre à aimer sa part d'ombre.

Ce n'est pas de l'égoïsme car il ne prend rien à personne, ne dépend de personne, c'est s'accorder à soi, découvrir en soi cet amour que l'on se donne inconditionnellement et que l'on pourra ainsi partager, ce n'est pas confier à l'autre ce qu'il nous appartient de cultiver, c'est faire ami avec son premier partenaire de vie : soi m'aime ...

"S'aimer soi-même, c'est l'assurance d'une longue histoire d'amour" Oscar Wilde

Prenez conscience de vos atouts et points forts :

Afin de booster votre confiance en vous-même, faites les listes suivantes (surtout ne vous limitez pas, plus la liste est grande, mieux c'est !) :

- ce qui est unique en moi...
- mes qualités et mes atouts...
- mes talents et mes points forts...
- les personnes qui m'aiment...
- ce qu'elles apprécient chez moi...
- les succès et les réussites dont je suis fier(e)...

Relisez-les et n'hésitez pas les compléter au fur et à mesure que des souvenirs vous reviennent en mémoire !

Chaque matin devant votre miroir, dites à votre reflet, à voix haute : "Je t'aime"

Au début cela peut vous paraître gênant voire bizarre mais si vous ritualisez cet acte cela vous paraîtra plus naturel au bout de quelques jours... et si vous êtes "courageux(se)" faites-le au saut du lit, la tête bien embrumée, les cheveux en pétard... vous ne pourrez que vous apprécier encore plus une fois "pomponné(e)" !

Cessez vos auto-critiques :

Combien de fois par jour, vous adressez-vous mentalement des critiques ?

Agissez avec vous-même comme si vous étiez votre meilleur ami, alors au lieu de vous blâmer, encouragez-vous.

Trouvez des phrases toutes faites opposées à vos critiques !

(ex : à la place de "je suis vraiment nul(le)", dites-vous "je fais de mon mieux") et faites en sorte que cela devienne automatique, en vous les répétant jusqu'à ce que vos critiques disparaissent !

Transformer vos défauts en aspects positifs :

Pour apprendre à aimer votre part d'ombre, faites la liste de vos défauts, des comportements que vous n'appréciez pas chez vous.

Connaissez-vous leur origine, qui a les mêmes défauts dans votre famille ?

Ensuite, cherchez les aspects positifs de vos principaux défauts.

Et notez quels sont les avantages cachés ou les bénéfices secondaires apportés par ces défauts (ex : je suis paresseux(se) pour économiser mes forces...).

Prenez soin de votre corps, de votre physique :

- en vous laissant tenter par un massage, relaxation, yoga, spa, sieste...
- en dormant bien, tout en respectant votre cycle de sommeil.
- en développant vos sens : relaxez-vous dans un bain et prenez conscience de toutes les parties de votre corps; savourez le goût des aliments, des épices, des condiments que vous mangez; respirez profondément en forêt, en montagne, en pleine nature; appréciez les belles choses qui vous entourent : la lumière du soleil, les fleurs dans le jardin, l'odeur de votre parfum, votre musique préférée, les câlins de vos enfants ou de votre partenaire, un délicieux repas...
- en mangeant sainement et équilibré, évitez ou diminuez les toxines qui polluent votre corps et vous alourdissent.
- en faisant du sport, c'est une manière de respecter votre corps et vous-même et c'est un excellent anti-stress.
- en achetant le vêtement tant convoité dans le but de vous faire plaisir et dites-vous que vous le méritez.

Prenez soin de votre moral :

- en écoutant vos besoins, reconnaissez-les et exprimez-les.
- en vous parlant avec gentillesse, bienveillance, traitez vous avec respect et dignité.
- en chantant à tue-tête sous votre douche, dans votre voiture...
- en provoquant le rire, regardez des vidéos drôles, ou consultez des sites humoristiques, vous produirez ainsi des endorphines (hormones du bien-être)!
- en lâchant prise, méditez, cessez de vous prendre la tête avec vos soucis...
- en éprouvant de la gratitude quand vous réussissez vos entreprises, même les plus infimes, partagez vos satisfactions et remerciez ceux qui ont contribué à vos succès, en tenant un journal de gratitude pour les petites choses de la vie (en trouver au moins 5 par jour et si possible différentes chaque jour ...)
- en pratiquant un art, faites de la musique, du dessin, de la poésie ou une activité créative qui vous procure du plaisir
- en prenant conscience de ce qui vous entoure, ce à quoi vous êtes connectés et ce qui vous rend unique !

source d'inspiration : "50 bonnes raisons de renforcer estime et confiance en soi avec la pnl "

de Josiane de Saint Paul et Christiane Larabi