

Le jour où je me suis aimé pour de vrai ...



"Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place,
au bon moment.
Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle,
n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de
mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de vouloir une vie différente
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma
croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à percevoir l'abus
dans le fait de forcer une situation, ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni
la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le
moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à me libérer
de tout ce qui ne m'était pas salubre,
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Amour Propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans ,
j'ai abandonné les méga-projets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime,
quand ça me plait et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de chercher
à toujours avoir raison et me suis rendu
compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert l'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle

Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir ,
mais si je la mets au service de mon coeur,
elle devient un allié très précieux."

Charlie Chaplin