

Je me réconcilie avec mes parts d'ombre



Ecrivez-vous une lettre de réconciliation, de pardon, de libération et d'amour.

Avant de débiter, inspirez-vous de la phrase suivante :

« En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin. Lorsqu'avril refleurit et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles. »
Khalil Gibran

Commencez votre lettre de la manière suivante :

Ma chère (mon cher), écrivez votre prénom ou votre surnom (celui qu'on vous donnait lorsque vous étiez enfant serait idéal),

Je t'écris aujourd'hui car je suis ton (ta) meilleur ami (e) et je vais t'aider à te libérer des peurs, de la haine, de la colère et de tous tes comportements autodestructeurs.


Je sais que tu as peur quand... Et quand... Et de... Ce n'est pas grave, nous allons surmonter tout cela ensemble, tu n'es pas seul... J'accepte tes peurs et je te pardonne (*écrivez aussi tout ce que vous ressentez et tout ce qui vous permet de vous libérer!*), Faites la même chose à propos des sentiments de haine et de colère et de l'auto sabotage.

Je sais que tu ressens cela parce que...*écrivez toutes les explications qui vous viennent à l'esprit.*

À présent, je te pardonne, de tout mon cœur et de tout mon être, je m'engage à t'aider à te libérer de tout cela et à t'aimer inconditionnellement. *Écrivez toutes les autres belles choses que vous avez envie de vous dire à vous-même !*

Pour symboliser ce renouveau, prenez une douche ou un bain pour vous laver de tout ceci, puis faites un acte symbolique qui vous permette de marquer ce grand changement et la naissance d'un nouveau Vous (planter une fleur, faire quelque chose qui vous fait du bien – vous programmer une journée pour vous, vous faire faire un massage, sortir avec des amis ou si vous le pouvez, quelque chose que vous n'osiez pas faire malgré votre envie)

Bravo, vous avez énormément avancé avec votre confiance. Vous êtes sur la bonne voie, pour enfin vous libérer de vos poisons intérieurs !

Félicitations ! 

Revenez ici chaque fois que vous en avez besoin !

À très vite pour les nouvelles



aventures de la confiance !

 **École de Pensée Positive** 
L'ÉCOLE QUI FAIT GRANDIR LES ÊTRES
by Nicoletta