



L'ESTIME DE NOUS-MÊME.

Je vis dans la joie et tous les domaines de ma vie me donne un **sentiment de sécurité !**

Je m'aime, je m'apprécie et je prends soin de moi, **je suis à la hauteur**

Je suis digne de pardon! J'ai le droit de me pardonner!

Je m'aime et je me chéri.

Je fais ce qui est en mon pouvoir pour rebâtir des bases émotionnelles solides et sécurisantes.

La honte et la culpabilité!

- La honte toxique
- La culpabilité toxique

La honte toxique est une force destructrice synonyme de désespoir. C'est aussi une des pires formes de violence retournée contre-soi.

La culpabilité est un douloureux et intense sentiment de regret. Je me sens coupable ou je suis coupable sont différent. Le 'je suis coupable' s'arrange plus facilement. Le 'je me sens coupable' est une émotion qui peut rester collé et tournée en rond dans nos pensées. **IL SUFFIT DE NOUS PARDONNER!**

La confiance en soi :

A force de ne pas nous aimer, à force de nous critiquer, de nous condamner, de nous invalider, d'avoir honte de nous-même, et de nous culpabiliser, nous en arrivons à inévitablement à nous mépriser et à ne plus nous faire confiance. Nos peurs d'être inadéquats et de ne pas être à la hauteur, entretenue par une attitude intérieure (et souvent par des relations méprisantes) nous conduisent à une piètre estime de nous-même.

Avouer que nous ne sommes pas capables de s'en sortir seul. Taire son égo qui dis : voyons voire, tu es bon tout seul... tu connais toute ça. NON ce n'est pas vrai. Nous avons besoin d'aide et de soutien des autres humains qui ont acquis des connaissances dont nous avons besoins. En partageant.

Nos conversations intérieures son importante : nos deux voix : La voix de l'égo, le parent critique, qui mène par la peur, la honte et la culpabilité, les faux désirs, la haine, la revanche, le contrôle, stricte, violent et qui essaie de faire de toi un être supérieur, qui n'est pas toi dans le fond de toi-même. Il y a la voix plus faible et plus tranquille, lorsqu'on est attentif et on écoute bien elle nous apporte les bons messages, le parent aidant : celui qui valide, qui t'accepte dans ta condition humaine, et qui t'encourage à évoluer par l'apprentissage de l'amour. Souplesse, patience, amour, harmonie, OUI, positif.

Je reconnais :

Je reconnais l'authenticité de ces révélations concernant les façons dont je me suis traité par le passé.
J'accepte maintenant sans jugement qu'il en ait été ainsi.
Je reconnais que je fais est ce qui m'a semblé la chose à faire à ces moment-là.
Je refuse de continuer de nourrir ces sentiments de honte et de culpabilité toxiques qui m'empêche de m'aimer tel que je suis et de jouir des cadeaux que la vie m'offre.
Je suis compatissant et je me pardonne tous mes manques d'amour envers moi-même.
Je m'accepte et je m'aime tel que je suis et tel que je ne suis pas maintenant.
Je laisse aller mes peurs et je consens maintenant à évoluer uniquement dans l'amour.

Moi, Inuk Thériault, Je me pardonne tous mes manques d'amour envers-moi-même.

Je m'aime sans condition maintenant.

Je ne suis pas perturbé par mes erreurs du passé ni par mes défauts et mes déficiences, je reconnais que j'ai eu besoin de ces expériences pour l'évolution de mon âme et j'en suis reconnaissant.

Je m'admire tel que je suis et tel que je ne suis pas maintenant.

Je n'ai rien à changer pour m'aimer sans condition maintenant.

Je n'ai rien à changer pour être digne d'être aimé maintenant.

Je suis reconnaissant pour tout ce que je suis et tous ce que je deviens.

Merci mon dieu de m'aimer inconditionnellement.

J'ai le droit :

J'ai le droit de déterminer la pertinence de mes comportements, de mes pensée et de mes émotions, et d'assumer la responsabilité de leur déclenchement aussi bien que de leurs conséquences sur moi-même.

J'ai le droit de ne donner aucune raison pour justifier ma conduite.

J'ai le droit de juger si je suis concerné ou non par les problèmes d'autrui.

Je le droit de changer d'idée.

J'ai le droit de commettre des erreurs et d'en assumer la responsabilité.

J'ai le droit de dire : Je ne sais pas.

Je le droit d'être illogique lorsque je prends des décisions.

J'ai le droit de dire : je ne comprends pas.

Je le droit de dire : Je m'en balance !

Apprendre à s'affirmer :

Quelle est ma réelle intention pour cette affaire?

Qu'Est-ce que je veux vraiment?

Quels sont les résultat que je veux obtenir maintenant et pour l'avenir?

Dans une bonne relation :

Tu te sens respecté comme personne.

Tu te sens admiré pour ce que tu es.

L'autre te soutient dans ce que tu veux être, faire et avoir.

L'autre veut évoluer avec toi dans une relation gagnante-gagnante.

Les bonnes personnes :

Veulent contribuer à ta vie en te donnant du temps, de l'attention et de l'amour sans attentes.

Sont capable de décrocher de leur petite-grosse affaires et de t'écouter avec compassion quand tu en as besoin.

Sont autonomes et te fréquente parce qu'elles t'apprécient pour ce que tu es et non pour ce qu'elles peuvent retirer de toi.

Sont capable de reconnaître tes talents, tes qualité et tout ce que tu es sans se sentir menacé.

Sont authentique et franches, tu peux compter sur elles pour toujours savoir la vérité même lorsque c'est inconfortable et risqué.

On choisit d'expérimenter leur relation dans un monde de gagnant-gagnant et n'accepteront jamais de gagner à tes dépens.

Sont capable d'écouter tes points de vue sans t'invalider et de partager les leurs d'une manière responsable, respectueuse et humble.

Sont engagé à évoluer avec toi parce qu'elles t'aiment et qu'elles veulent contribuer à la qualité de ta vie.

Te reconnaissent pour tes accomplissements et se réjouissent avec toi de tes joies, de tes enthousiasmes et de tes succès.

Les personnes à mauvaise intentions :

Des violent (verbalement et physiquement).

Des parasite-victimes-vampires qui draines les énergie vitales avec leur sempiternel drames.

Des éteignoir-pompier qui ne peuvent tolérer l'enthousiasme et la joie de vivre des autres.

Des manipulateurs sournois qui sont prêt à tous pour obtenir ce qu'ils veulent.

Des dominateurs arrogant qui n'hésiteront pas à écraser pour se revaloriser et réussir.

Des invalidants qui se grandissent et diminuant les autres.

Des critiqueurs dépressif et déprimant qui voient toujours la petit bête noir en ce qui ne fonctionne pas.

Des prétentieux (les smart) qui savent tout et qui veulent toujours prouver qu'ils sont raison et que l'autre à tort.

Des égoïstes chroniques qui se prennent pour le nombril du monde et ne sont attendit qu'à leur propres besoin.

Et les autres tannants qu'on ne veut pas avoir alentour.

Le concept du APRES PENDANT ET AVANT.

Au début on réagit et on corrige APRÈS

Plus tard quand on connaît mieux, on réagit et on corrige PENDANT

Ensuite quand nous avons bien compris et intégrer, on réagit et on ajuste avant.

