

MON MEILLEUR AMI... C'EST MOI



Les dix pratiques-clés pour renforcer l'amitié avec soi-même

1. Je suis **heureux** d'être qui je suis. Je m'accepte, m'apprécie et **m'aime comme je suis.**

2. Je passe du temps seul avec moi **chaque jour.** Je suis présent pour moi, **à mon écoute, fidèle.**

3. Je me parle avec **bienveillance** et compréhension, sans tomber dans la complaisance, comme le ferait un vrai ami.

Dès que j'entends mon critique intérieur, je le remercie pour ses bonnes intentions et lui indique que **je préfère me motiver autrement.**



4.

Je me félicite pour mes actions du jour et exprime les sentiments positifs que j'ai pour moi.



6. Je choisis avec clarté **mes valeurs** et mes intentions de vie. Elles font sens pour moi et **me motivent à me dépasser,**

notamment au service des autres. Je veille à la **cohérence** entre ces choix, et mes actions et pensées dans les différents domaines de mon existence.

5. **J'accueille** avec bienveillance ma vulnérabilité, mes peurs, **mes doutes,** mes hontes. J'ose échanger à leur propos avec **des personnes dignes de confiance.**

7. Je cultive **l'audace, la générosité** et le dépassement au service de **mes choix de vie.** Quand je rencontre des obstacles sur mon chemin, j'apprends à les considérer comme **des défis enthousiasmants.**



8. Mon corps est le **précieux véhicule de mon existence.** J'en prends soin et le développe, comme je le fais aux niveaux moral et spirituel.

9. Je mets un point d'honneur à **tenir mes engagements.** Si, un jour, je n'y parviens pas, je me traite avec **compréhension** et bienveillance car je sais que **je suis humain donc imparfait,** et je m'engage à faire mieux le lendemain.

10. Je cultive cette qualité de relation amicale autour de moi. **J'aime et célèbre la vie.**