



# L'amour véritable avec moi-même, c'est...

- Me donner le droit d'être moi-même à chaque instant, même si je pense que ce n'est pas bien ou pas comme je voudrais être (ex : je suis impatient.e, je n'ai pas dit ce que je pensais, etc.).
- Accepter mes différences par rapport aux autres, sans me juger, avec autant de compassion que possible.
- Être capable d'être tendre envers moi-même si je ne crois pas le mériter.
- Me donner le droit d'être humain (ex : avoir des peurs, des fragilités, des limites).
- Me rappeler que tout ce que je vis est une expérience plutôt qu'une erreur, en évitant de juger ma vie avec dureté.
- Écouter mes ressentis et prendre des décisions à partir de ce qui sonne juste en moi, dans mon corps, plutôt que d'évaluer mes actions en bonnes ou mauvaises selon mes idées préconçues ou mon entourage.
- Envisager chaque expérience comme une opportunité de mieux me connaître et d'être moi-même, plutôt que de me condamner.
- Écouter mon ou mes besoins, même si les autres me conseillent autrement ou si j'ai moi-même beaucoup de jugements envers mes besoins.
- Me faire du bien, physiquement, psychologiquement, et mentalement même si je ne réponds pas à mes propres attentes ou si je ne tiens pas ma promesse envers moi-même ou les autres.
- Observer ce qui se passe en moi, que ce soient mes pensées, mes ressentis, mes perceptions, sans rien vouloir changer et sans y réagir, afin de rencontrer qui je suis vraiment.
- Me rappeler que personne ne peut s'occuper de mon bonheur, que je suis la seule personne responsable de la vie que je crée pour moi, même si je n'ai pas le pouvoir de changer toutes sortes de circonstances de ma vie.



Ces affirmations sont mon adaptation personnelle de celles que partage [Lise Bourbeau](#) dans son ouvrage « La puissance de l'acceptation ».



**Feuille de travail** proposée par Florence ARNAUD, lectrice akashique et coach certifiée, [Le Droit d'Etre Moi](http://www.LedroitdEtreMoi.com)

Je prends un temps pour évaluer chacune des propositions de la page 1, pour ressentir comment elle résonne en moi, ce qu'elle m'évoque, ce à quoi elle m'invite. Pour cela :

1. Je me situe sur une **échelle de 1 à 10** (1 = « cela ne me correspond pas du tout » ; 10 = « c'est tout moi ») par rapport à cette affirmation, et **j'écris tout** ce qui me vient en tête à son sujet.
2. Au vu et au su de ce qui précède, je **prends une décision** pour faire ne serait-ce **qu'un petit pas** vers ce que j'aimerais vivre.

- « Me donner le droit d'être moi-même à chaque instant, même si je pense que ce n'est pas bien ou pas comme je voudrais être (ex : je suis impatient.e, je n'ai pas dit ce que je pensais, etc.). »

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.

- « Accepter mes différences par rapport aux autres, sans me juger, avec autant de compassion que possible. »

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.



- « Être capable d'être tendre envers moi même si je ne crois pas le mériter. »

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.

- Me donner le droit d'être humain (ex : avoir des peurs, des fragilités, des limites).

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.



- Me rappeler que tout ce que je vis est une expérience plutôt qu'une erreur, en évitant de juger ma vie avec dureté.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.

- Écouter mes ressentis et prendre des décisions à partir de ce qui sonne juste en moi, dans mon corps, plutôt que d'évaluer mes actions en bonnes ou mauvaises selon mes idées préconçues ou mon entourage.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.



- Envisager chaque expérience comme une opportunité de mieux me connaître et d'être moi-même, plutôt que de me condamner.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.

- Écouter mon ou mes besoins, même si les autres me conseillent autrement ou si j'ai moi-même beaucoup de jugements envers mes besoins.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.



- Me faire du bien, physiquement, psychiquement, et mentalement même si je ne réponds pas à mes propres attentes ou si je ne tiens pas ma promesse envers moi-même ou les autres.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.

- Observer ce qui se passe en moi, que ce soient mes pensées, mes ressentis, mes perceptions, sans rien vouloir changer et sans y réagir, afin de rencontrer qui je suis vraiment.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.



Le droit d'être MOI

- Me rappeler que personne ne peut s'occuper de mon bonheur, que je suis la seule personne responsable de la vie que je crée pour moi, même si je n'ai pas le pouvoir de changer toutes sortes de circonstances de ma vie.

Je me situe sur une échelle de 1 à 10 par rapport à cette affirmation, et j'écris tout ce qui me vient en tête à son sujet.

Au vu et au su de ce qui précède, je prends une décision pour faire ne serait-ce qu'un petit pas vers ce que j'aimerais vivre.



Vous êtes déterminé.e à aller plus loin dans  
l'exploration de vous-même,  
la connexion et l'alliance  
avec vous-même à titre personnel comme professionnel  
afin de créer et vivre le puissant potentiel que vous portez en vous ?

Lectrice Akashique et Coach certifiée depuis 2018,  
je suis là pour faciliter votre épanouissement,  
être canal de connexion à votre âme et à celle de votre entreprise  
et tenir pour vous un espace confidentiel sacré et non jugeant  
dans lequel œuvrer avec tout de vous.

Je travaille tout spécifiquement avec des femmes, des hommes et des entreprises qui aspirent à mieux se connaître, re-connecter aux motivations de leurs âmes, faire alliance avec tout ce qui nourrit leur puissance et s'abandonner avec foi à la magie de Ce Qui Est pour créer ce qui les met en joie et épanouit leurs cœurs.

Je vous propose une session de découverte de 30 minutes, gratuite, pour nous découvrir et voir comment nous pourrions travailler ensemble au mieux.

N'hésitez pas à profiter de cette session en m'envoyant une demande

- via mail ([florence@ledroitdetremoi.com](mailto:florence@ledroitdetremoi.com))
  - via [le site Le Droit d'Etre Moi](http://le-site-Le-Droit-d-Etre-Moi)
  - via Instagram [@ledroitdetremoi](https://www.instagram.com/ledroitdetremoi).

A bientôt !

Florence