

FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ACCEPTATION RADICALE DE SOI

Date : Important : lisez tout à voix haute, les textes en italique et ce que vous écrivez !

L'IMAGE

sympathique
conciliant
amical
calme
fiable
responsable
généreux
raisonnable
intelligent
brillant
mince
attirant
drôle
sexy
confiant
sociable
doux
sensible
brave
intègre
talentueux

face à

L'OMBRE

désagréable
rebelle
hostile
grossier
indifférent
égoïste
lâche
peu fiable
dépendant
manipulateur
menteur et trompeur
méchant
cruel
sexuel
avare
stupide
bête
nul
laid
gros
ennuyeux

1- Inscrivez autant d'attributs "cool" qui, pour vous, font déjà partie de votre personnalité. Dressez la liste intégrale de vos qualités, compétences, talents et dons. Ne soyez pas timide. Allez-y, faites-vous plaisir !
Mes qualités, compétences, talents et dons sont :

2- *Voici ce que je trouve ou ai récemment trouvé douteux chez une autre personne, qui pourrait aisément faire partie de mon ombre et qui est en grand besoin d'amour et d'acceptation :*

Ecrivez tout ce qui vous irrite chez cette autre personne et voyez si éventuellement, vous reconnaissez ce trait de caractère quelque part en vous. Puis, **affirmez que vous aimez et que vous acceptez cet aspect de vous-même.**

3- **Alternative à la partie 2 :** *Même si personne ne reflète d'aspects de mon ombre en ce moment, j'éprouve de la haine envers moi-même. Voici ce qu'apparemment, je déteste le plus chez moi actuellement :*

En supposant que vous puissiez l'identifier, mettez par écrit la partie de vous-même que vous n'aimez pas et qui semble remonter à la surface. Si pour l'instant, vous n'arrivez pas à la distinguer, écrivez simplement que vous ne savez pas de quoi il s'agit. Puis, **affirmez que vous aimez et que vous acceptez cet aspect de vous-même.**

Test : votre estime de soi

4- Sur une échelle de 1 à 10 (1 = minimum et 10 = maximum), mon estime de soi est actuellement à :

5- Lisez l'affirmation suivante à voix haute :

Avec amour, je reconnais, j'accepte et je ne juge plus mes sentiments.

6- Lisez l'affirmation suivante à voix haute :

Je suis responsable de mes sentiments. Personne ne m'oblige à les avoir. Ils sont un reflet de ma perception de chaque situation.

7- Lisez l'affirmation suivante à voix haute :

Je réalise maintenant que la part d'ombre qui résonne en moi, même si c'est dur à reconnaître, n'est rien de plus qu'un ensemble d'histoires auxquelles j'ai cru par sentiment de honte. Ce sont elles qui m'ont donné une mauvaise image de moi-même. Désormais, je rejette complètement ces histoires et je me redonne de l'amour.

Il est important de comprendre que même si quelqu'un vous reflète quelque chose, il n'est pas toujours facile de voir en quoi son comportement vous renvoie à votre part d'ombre. Il n'est pas nécessaire de savoir quel aspect de cette ombre est activé, aussi ne vous sentez pas obligé de consacrer beaucoup de temps à découvrir de quoi il s'agit.

8- *Avec amour, je me libère maintenant de tous les jugements et de tous les sentiments négatifs que j'avais à mon égard, et je m'accepte totalement tel que je suis dans mon imperfection (absolument parfaite). En particulier, je me libère des aspects suivants :*

Evoquez les mêmes choses qu'à la troisième partie. Souvenez-vous, toute forme de pardon (et donc d'acceptation) demande de simuler avant de vraiment y arriver, donc ne vous inquiétez pas si vous ne ressentez pas d'amour-propre à l'instant même. Cela n'empêche pas le travail de se faire. Vous devez également prendre note de la perfection de votre imperfection.

9- *Je réalise qu'il y a des personnes que je suis peut-être tenté de tenir responsables du sentiment de honte qu'elles ont éveillé en moi et qui m'ont amené-e à croire à ces histoires, ainsi que de m'avoir enseigné que je suis imparfait. Je prends la résolution de faire autant de feuilles de travail de pardon radical que nécessaire pour leur pardonner leurs agissements* (dressez une liste des personnes concernées).

Il pourrait s'agir d'une partie extrêmement importante de votre processus. Ce sont généralement nos parents qui, à leur insu la plupart du temps, nous amènent à penser du mal de nous-mêmes en nous rendant honteux.

10- *Maintenant, voici comment je me décrirais, avec toutes mes forces et mes faiblesses, de manière réaliste:*

Ceci fait, comme vous l'avez fait dans la première partie, faites une proclamation forte et positive à votre sujet, en incluant les traits de caractère qui sont considérés comme inacceptables (part d'ombre) et ceux qui sont valorisés. Puis affirmez que vous vous acceptez tel que vous êtes.

11- Lisez l'affirmation suivante à voix haute :

Je me pardonne complètement, moi, (donnez votre nom), et je m'accepte en tant qu'être aimant, généreux et créateur. Je me libère du besoin de m'accrocher à des émotions négatives et à des idées liées à un faible amour-propre. Je retire mon énergie du passé et je me libère de toutes les barrières qui entravent l'amour et l'abondance que je sais déjà avoir. Je crée mes pensées, mes sentiments et ma vie, et j'ai maintenant les moyens d'être à nouveau moi-même, de m'aimer inconditionnellement et de me soutenir, tel que je suis, dans tout mon pouvoir et dans toute ma magnificence.

Cette affirmation et celle qui suit sont des affirmations d'amour-propre et d'acceptation inconditionnelle très puissantes. Prenez au moins quelques instants pour ressentir l'amour qui s'écoule en vous après avoir énoncé ces paroles. Ce serait également une bonne chose d'en faire le thème de votre méditation à chaque fois que vous vous sentez mal ou que vous vous critiquez.

12- Lisez l'affirmation suivante à voix haute :

Je m'abandonne maintenant à la Puissance supérieure que j'appelle, et j'ai confiance, car je sais que cette situation continuera à se dérouler parfaitement selon la guidance divine et la loi spirituelle. Je reconnais mon unité et je me sens totalement reconnecté à ma Source. Je suis revenu à ma véritable nature, l'amour. Je ferme les yeux afin de ressentir cet amour qui coule dans ma vie et la joie qui jaillit lorsqu'il est ressenti et exprimé.

Pendant que les mots continuent de résonner en vous, voyez si vous pouvez véritablement éprouver de la joie, même si ce n'est qu'une sensation éphémère. Dans les jours qui suivent, tandis que vous poursuivrez votre méditation sur cette affirmation et la précédente, ce sentiment augmentera progressivement.

13- A moi-même :

Ecrivez une affirmation bienveillante à votre égard pour dire à quel point vous vous appréciez et vous vous honorez pour avoir rempli cette feuille de travail. Enfin, lisez cette affirmation à voix haute, ainsi que l'affirmation suivante :

Je t'accepte complètement tel que tu es, car je réalise maintenant que tu as toujours été parfait et que tu n'as rien fait de mal. Je t'honore, je t'accepte et je t'aime inconditionnellement, tel que tu es. Je reconnais que je suis un être spirituel faisant une expérience spirituelle dans un corps humain, et je m'aime et je me soutiens dans tous les aspects de mon humanité.

Test : votre estime de soi

14- Sur une échelle de 1 à 10 (1 = minimum et 10 = maximum), mon estime de soi est actuellement à :

Vous êtes arrivé-e à la fin de cette feuille de travail.