

## *Semaine 3*



### **L'amour de soi**

*Le moyen par excellence pour récolter  
de l'amour des autres est de s'aimer  
véritablement d'abord*

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Lundi**

---

Aujourd'hui, je prends du temps pour méditer sur l'amour de soi, c'est-à-dire sur l'amour inconditionnel de soi. Ce type d'amour est vécu à chaque instant où je m'accepte en tant qu'humain, avec mes limites humaines.

**Dans quel domaine ai-je de la difficulté à m'accepter?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Mardi**

---

Aujourd'hui, je fais la liste des peurs, des faiblesses, des difficultés et des défauts qui m'habitent. Je réalise que m'aimer signifie me permettre d'être ce que j'ai inscrit, même si je ne suis pas d'accord.

**À quel point puis-je me l'autoriser, me donner le droit d'être humain?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Mercredi**

---

Aujourd'hui, j'énumère les qualités, les forces et les talents qui me viennent facilement ou que j'ai développés. Je réalise que m'aimer signifie me permettre d'être ce qui est noté sur cette liste sans avoir peur de me prendre pour un autre et sans avoir à me justifier. En plus, c'est m'autoriser de les mettre à profit.

**À quel point puis-je me prévaloir de ces qualités sans considérer cela injuste?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Jeudi**

---

Aujourd'hui, je fais la différence entre l'amour divin et l'égoïsme. J'arrête de croire que penser à moi et oser dire non à quelqu'un qui me demande quelque chose signifie être égoïste. Au contraire, c'est de l'amour. Être égoïste signifie enlever quelque chose à l'autre pour son propre plaisir.

**Est-ce que je peux dire non à ceux que j'aime sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Vendredi**

---

Aujourd'hui, je prends quelques instants pour me demander « qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui? » en ne rejetant pas la première idée qui me vient à l'esprit. J'utilise plutôt mon intellect pour m'aider à manifester ce désir.

**Suis-je capable de me faire plaisir sans me sentir coupable?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Samedi**

---

Aujourd'hui, j'accepte l'idée que j'ai le droit de faire des demandes sans croire que j'abuse de l'autre ou sans présumer que je serai en dette envers l'autre. Je reconnais que l'autre peut vouloir me donner par amour, sans attentes.

**Ai-je de la difficulté à demander et, si oui, pourquoi?**

MES NOTES PERSONNELLES :

*Semaine 3 - L'amour de soi*

## **Dimanche**

---

Aujourd'hui, je me demande : « Si toutes les circonstances étaient parfaites dans ma vie, qui est-ce que je voudrais être? » Je laisse venir le premier ÊTRE qui monte en moi et je note les actions et l'attitude intérieure que je décide de développer pour satisfaire ce besoin d'être.

**Puis-je me donner le droit d'être qui je veux, même si d'autres ne sont pas d'accord?**

MES NOTES PERSONNELLES :