

Petit rituel pour l'amour de soi

1. Faites la liste de dix choses que vous aimez chez-vous.
 2. Commence par « Chère (ton nom) », et imaginez qu'une personne follement amoureuse te chuchote à l'oreille. Que te dit-elle? Quelles sortes d'expression romantiques utiliseraient-elles?
 3. Décrivez un geste plein d'affection que vous avez fait pour quelqu'un.
 4. Écrivez six fois ce qui suit : « (Ton Nom) je t'aime et je te chéris profondément, chaque jour, chaque minute sans exception. »
 5. Écrivez six fois ce qui suit : « (ton nom), tu es une personne magnifique et radieuse. Ici et dans mon coeur, il n'y a que de l'amour, de la compassion et du respect pour toi. Je t'aime (votre nom)»
- Tu peux te poster cette lettre et l'ouvrir quand tu auras besoin d'intensifier l'estime et l'amour que tu te portes à toi-même.
 - Tu peux en faire des copies, en mettre une dans ta bourse et à différents endroits réconforts.
 - Tu peux aussi inscrire sur des post it les mots qui t'inspirent et les afficher un peu partout chez-toi.

*Mon rituel est inspiré du livre *Cinq bonnes minutes en amour*/Jeffrey Brantley