



JE SUIS GENTIL
JE SUIS INVENTIF
JE SUIS CAPABLE

Et je m'offre de réparer une situation dont je ne me sens pas fier.

Je me relève de mes chutes. Je surmonte mes erreurs. Je fais face à mes blessures.

Je m'accorde la possibilité de m'ennuyer, parfois.

Je m'autorise à recommencer quelque chose que je n'arrive pas encore à faire.

J'accepte ma vulnérabilité, pleinement. Je sème la générosité, et la compassion.

Je cultive la joie et les mercis, l'amusement et le repos.

J'ose être qui je suis. Je pardonne. Et le plus souvent possible, je me mets en écoute

JE SUIS DRÔLE
JE SUIS HONNÊTE
JE SUIS COURAGEUX
JE SUIS AIMÉ

