



L'ART
DE
S'AIMER
VRAIMENT



Table des matières

Introduction	3
Chapitre 1 : Prendre soin de vous de la tête aux pieds	4
Chapitre 2 : Croire en vous-même	6
L'amour de soi réclame la confiance en soi	6
Chapitre 3 : Examinez ce que vous méritez	8
Obtenez-vous tout ce que vous méritez ?	8
Chapitre 4 : Trouver qui vous êtes	10
Vous devez réaliser qui vous êtes.	10
Poursuivez l'exercice jusqu'à ce qu'il soit terminé.....	11
Chapitre 5 : Vous encourager	13
Donnez-vous un coup de fouet.	13
Chapitre 6 : Vous dépasser	16
Étendez votre connaissance.	16
Chapitre 7 : Vous pardonner	18
Donnez-vous une chance.	18
Chapitre 8 : Vous apprécier	21
Votre valeur propre est importante.	21
Chapitre 9 : La vérité derrière l'amour des autres	23
Qu'implique l'amour des autres ?.....	23
Chapitre 10 : Apprendre comment aimer les autres	25
Astuces pour réellement partager son amour.....	25
Conclusion.....	28

Introduction

Ayez à l'esprit vos 3 besoins prioritaires et comment vous y répondez.

Combien de temps attendez-vous avant que les autres vous donnent ce dont vous avez besoin ?

Cette approche fonctionne-t-elle fréquemment – très rarement, de manière correcte ?

Il existe une meilleure formule : aimez-vous plus vous-même. Lorsque vous vous aimez, votre vitalité émotionnelle vibre "plus proprement" et à une fréquence plus élevée.

De la même manière, lorsque vous vous aimez plus, vous êtes plus apte à partager cet amour avec les autres.

Ici, nous allons explorer comment réaliser cela.

Chapitre 1 : Prendre soin de vous de la tête aux pieds

Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne pouvez pas prendre soin des autres.

Votre santé physique et votre bonheur émotionnel dépendent de la manière dont vous prenez soin de vous

Il est intrigant de constater que, dans la majorité des cas, nous avons tendance à considérer notre santé générale comme un acquis.

Nous vivons dans un monde tellement agité que nous n'avons que rarement le temps d'examiner les soins que nous devrions offrir à notre corps afin d'entretenir une bonne santé mentale et physique.

Nos corps sont comme des machines qui ont besoin de certaines choses pour fonctionner correctement. Une machine a besoin d'huile pour être lubrifiée pour pouvoir continuer à fonctionner.

Et nous devons utiliser l'huile appropriée, sinon, la machine se casse, n'est-ce pas ?

Ne vous êtes-vous jamais demandé si ce que vous infligez, aide ou nuit à votre corps ? Commencez avec la nourriture que vous consommez au quotidien, puis passez aux choses que vous infligez à votre corps et réalisez avec votre corps et votre esprit.

Si vous étiez une machine, pourriez-vous fonctionner sans arrêt ou devriez-vous vous arrêter de temps à autre pour un entretien ?

Je reconnais volontiers que tout le monde veut vivre longtemps et heureux, une vie sans maladie et pleine d'amour.

Mais tout le monde ne veut pas faire les choses appropriées afin d'améliorer sa vie. Tout le monde, semble-t-il, veut emprunter la route de la facilité !

Il peut être parfois difficile de prendre soin de vous, et encore plus de vous des pieds à la tête. Par exemple, il est important de bien manger et de faire des exercices de routine régulièrement.

Il est également important de vivre une vie avec le moins de stress possible. Ce n'est pas facile.

Commençons avec la nourriture que nous mangeons, combien d'entre nous suivent un régime complet avec les bons aliments 24/7 ? Prenez le travailleur moyen qui travaille 8 heures / 5 jours par semaine, du lundi au vendredi.

Cet individu peut-il réellement respecter un régime prescrit alors qu'il sera tenté par différents aliments que mangent d'autres personnes et qu'il aura probablement peu de temps ?

Cet individu doit être extrêmement discipliné s'il veut prendre soin de lui des pieds à la tête et être en meilleure santé !

En parlant de vie avec peu de stress, cela pourrait sonner comme une blague pour certains. Aucune vie ne peut être libre de tout stress si nous tenons compte des choses que nous avons à faire et à affronter jour après jour.

Il existe beaucoup d'informations disponibles au sujet d'excellentes manières de réduire le stress. Essayez le yoga apaisant ou les exercices de respiration profonde.

Faites une courte promenade et regardez vraiment la beauté le long du chemin. Offrez-vous un massage ; c'est une manière merveilleuse de vous calmer physiquement et émotionnellement.

Nous sommes plus que de simples êtres physiques. Nous sommes également des êtres émotionnels et spirituels. Si vous voulez être un « tout », vous devez observer tous les aspects de votre vie.

Prenez soin de vous-même en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en marchant, en vidant votre esprit, en répondant à vos besoins émotionnels et sexuels et en prenant beaucoup de repos. Acceptez votre immensité et vos limites.

Vous êtes un être humain plein de vie et de vivacité, sentez-vous bien dans votre peau maintenant !

Chapitre 2 : Croire en vous-même

Vous devez tout d'abord croire en vous pour que les autres croient en vous

L'amour de soi réclame la confiance en soi.

Des millions de personnes ne vivent pas la vie dont ils ont toujours rêvé. Elles ne réalisent pas leurs ambitions et abandonnent leurs grands rêves aussitôt qu'elles rencontrent le premier obstacle.

Une des raisons les plus importantes entraînant cette attitude mentale est que les gens ne croient pas en eux-mêmes.

Croire en soi consiste à être sûr de réaliser toutes les choses auxquelles vous vous dédiez, même si d'autres sont contre vous. Généralement, lorsque vous choisissez de vous attaquer à un gros défi ou de faire quelque chose où d'autres ont échoué, vous découvrirez qu'ils essayent de vous débiner.

Sous la pression de ces critiques, certains commencent à se poser des questions au sujet de leurs capacités et, bientôt, abandonnent. Ceux qui réussissent à croire en eux-mêmes et à continuer sur le chemin qu'ils ont choisi seront ceux qui goûtent à la gloire de la réussite et apprennent à s'aimer eux-mêmes.

Quelques individus pensent que si tout le monde n'est pas d'accord avec eux, ils ont tort. C'est totalement faux. Personne ne réussit jamais sans avoir des gens qui sont contre leurs idées sur un point ou un autre.

Ce rejet devient plus tard les fondations de la réussite d'une personne. Si les gens pensent que vous avez tort, ou que ce que vous faites n'aura aucun résultat, avancez simplement, soit en les convainquant sur le champ à partager votre point de vue, soit en les laissant être convaincus de force lorsqu'ils voient ce que vous avez accompli.

Si vous défiez les gens une fois ou deux et que vous allez à l'encontre de leurs impressions, mais réussissez, même si c'est une petite tâche superficielle, vous finirez par gagner de la confiance en votre pouvoir et en vos idées.

C'est à ce moment-là que leurs impressions ne vous affecteront presque plus puisque vous posséderez cette précieuse expérience vous prouvant que vous pouvez réussir.

Demandez conseils et aide à votre être supérieur et vous vous sentirez supporté par une puissance qui est supérieure à n'importe quelle personne rejetant ce que vous faites et aux difficultés imprévues que vous allez certainement rencontrer sur le chemin menant à votre objectif.

Si vous ne croyez pas en vous, vous finirez par mettre vos idées au rebut et ne réaliserez jamais l'amour de vous-même.

D'un autre côté, si vous croyez en vous et continuez à vous battre pour ce que vous voulez et à développer l'amour propre, les gens pourraient, au début, rejeter vos idées, mais finalement ils devront croire en vous après avoir constaté votre réussite.

Chapitre 3 : Examinez ce que vous méritez

Réfléchissez à ce que vous aimez, n'aimez pas, ce que vous voulez et ne voulez pas. Vous méritez les meilleures relations, la meilleure des carrières et le meilleur des styles de vie.

Obtenez-vous tout ce que vous méritez ?

Beaucoup de gens se battent avec l'idée de mériter quelque chose. Ils pensent qu'en eux, quelque chose ne va pas. C'est pourquoi ils pensent qu'ils ne méritent pas le bonheur, l'amour, la richesse ou n'importe quoi d'autre.

Voici les choses à éviter lorsque vous essayez de changer votre vie et de vous aimer plus. Lorsque vous essayez de ressentir que vous méritez le meilleur.

1. Évitez de vous comparer aux autres, spécialement s'ils possèdent plus que vous. Vous êtes unique et votre situation ne correspond à celle de personne d'autre. Voyez-vous en tant qu'individu possédant sa propre influence, ce qu'en vérité vous possédez.
2. Évitez de comparer votre vie actuelle avec celle que vous meniez lorsque vous étiez plus jeune. Vous étiez fondamentalement impuissant lorsque vous étiez jeune, comme l'est tout enfant. Ce qui se passait à l'époque ne joue pas sur ce que vous êtes lorsque vous êtes un adulte.
3. Évitez les pensées préjudiciables. Une personne a de 50 000 à 60 000 pensées par jour – beaucoup d'entre elles préjudiciables. Si la majorité de vos pensées le sont, elles seront inutiles sauf si vous réalisez un effort conscient pour les modifier. Pensez simplement à comment vous perpétuez la négativité dans votre vie.

Il existe donc une autre face à cette pièce. Voici les choses que vous devrez rechercher dans votre vie quotidienne – menant à une meilleure appréciation de ce que vous méritez et à plus d'amour propre.

1. Essayez de vous définir comme la personne que vous êtes réellement. Une pensée que vous devez considérer distinctement est celle-ci : vous êtes en enfant de l'univers. Oui, si vous le voulez, vous êtes divin ! En conséquence, vous méritez le meilleur.

2. Ce qui vous est arrivé dans le passé, quel qu'il soit, n'a pas à vous restreindre aujourd'hui. Le passé est en paix. Autant que possible, oubliez-le. Vivez dans le moment présent et tirez-en le meilleur.

3. Essayez de vous exprimer de manière positive. Vous commencerez cela en étant conscient de vos points de vue et vous devez prendre du temps pour examiner ces points de vue.

Ça semble curieux, je sais. Mais afin de stopper la négativité dans vos pensées, vous devez être conscient de ces points de vue. Ensuite, lorsque vous découvrez de la négativité, supplantiez-la immédiatement par du positif.

Maintenant, utilisez ces techniques pour les choses que vous recherchez et pour celles que vous évitez, et appliquez-les dès maintenant dans votre vie. Je crois que vous vous sentirez immédiatement plus méritant.

Chapitre 4 : Trouver qui vous êtes

Apprenez-en le maximum au sujet de votre personnalité, de vos valeurs, de vos croyances grâce à des outils d'évaluation et à des livres inspirateurs. Fouillez votre âme et créez votre vie autour de ce qui est le plus précieux pour vous.

Vous devez réaliser qui vous êtes.

Qui êtes-vous ? Si vous ne pouvez pas répondre rapidement à cette question, alors vous n'avez pas une image claire de votre propre identité. Avoir une image claire de soi-même est crucial pour les relations, la confiance en soi, l'amour propre et la croissance.

Tout comme il est inconcevable d'atteindre une destination lorsque vous ne savez pas où vous êtes, il est impossible de devenir qui vous voulez être lorsque vous n'avez pas bien défini qui vous êtes.

Afin de vous améliorer, vous devez tout d'abord définir qui vous en êtes, puis la personne que vous souhaitez être. Si vous n'êtes pas sûr de qui vous êtes, il vous est impossible de commencer à faire des changements.

Beaucoup de psychologies de comptoir vous disent de mettre l'accent sur le positif et de balayer d'un revers de main le négatif, mais le problème est que si vous ne reconnaissez pas ce qu'est la négativité potentielle, vous ne pouvez pas l'améliorer.

Reconnaître qui vous êtes actuellement, offre un niveau étonnant d'autosatisfaction. Lorsque vous êtes totalement incertain au sujet de qui vous êtes, il est facile de rester piégé dans les petites imperfections que vous êtes incapable de percevoir.

Une analyse de soi crée inévitablement une situation contradictoire dans laquelle vous acceptez qui vous êtes sans perdre le désir de vous améliorer.

Pour définir votre identité actuelle, tout ce dont vous avez besoin est d'une feuille et d'un crayon (ou d'un ordinateur).

Commencez par simplement écrire une liste de tous les attributs et manières dont vous vous définissez. Maintenant, il est facile de réaliser une liste relativement courte nommant les attributs évidents, mais je pense que vous avez besoin d'aller un peu plus en profondeur.

Continuez à travailler sur votre liste jusqu'à avoir de 100 à 200 points sur vous-même.

Écrivez les choses qui décrivent ce que vous liez à votre identité. Ce qui signifie les réussites, les échecs, les forces, les carences, les traits de personnalité, les intérêts, les espoirs, le passé, l'avenir, etc.

Poursuivez l'exercice jusqu'à ce qu'il soit terminé.

Cette liste n'est pas un CV ni une manière de vous percevoir sous une lumière confiante. C'est une technique pour déterminer exactement votre identité actuelle, le bon, le mauvais, le laid.

S'il y a des parties de vous-même que vous n'aimez pas, mettez-les également par écrit. Vous serez la seule personne à lire cette liste, donc placez-y absolument tout.

Vous pourriez vous sentir mal à l'aise en décrivant des aspects négatifs de vous-même. Vous pourriez vouloir en repousser certains ou les ignorer.

Mais une analyse de vous-même consiste également à trouver ce que vous n'aimez pas, ce que vous craignez ou même détestez.

Lorsque vous écrivez ces choses, reconnaissez qu'elles font partie de vous. Admettez la vérité, à savoir que ce sont les ingrédients de votre identité.

Dévoiler ces parties peut être difficile, mais c'est absolument essentiel si vous voulez une identité claire pouvant être améliorée.

Lorsque vous lisez votre liste, vous pourriez être abasourdi de constater combien votre identité est complexe et étendue.

Votre identité actuelle possède des centaines de facteurs entrelacés créant votre vie. Vous pourriez ne pas aimer certains d'entre eux et vous sentir incroyablement fier de certains autres.

Maintenant, approuvez complètement cette liste. Si vous pensez que cette liste n'est pas complète, revenez-y et ajoutez des choses, mais pour finir, vous devez revoir votre vaste liste de qualités et accepter que ce soit qui vous êtes maintenant, à cet instant même.

Maintenant que vous avez une liste détaillée de votre identité, tout est mis à jour. Aucune partie de vous n'est dans l'obscurité, cachée loin de votre regard. Avec votre identité actuelle précise et claire, le travail véritable débute maintenant.

C'est le travail consistant à façonner précisément ce que vous voulez pour votre identité. Faites-en ce que vous voulez qu'elle soit et déterminez comment l'exprimer de la meilleure des manières.

Chapitre 5 : Vous encourager

Vous avez droit à un traitement spécial ! Dites et faites des choses agréables pour vous chaque jour. Gardez une liste d'accomplissement à jour et ajoutez-y des choses régulièrement.

Donnez-vous un coup de fouet.

Souvent, les gens sont mécontents parce qu'ils ne se sentent pas appréciés par les autres. C'est compréhensible. Naturellement, nous aimons tous être appréciés des autres.

Mais si notre bonheur repose sur les encouragements des autres, nous pouvons de temps à autres, nous trouver découragés inutilement.

La réponse consiste à s'encourager soi-même !

Voici quelques manières de le faire.

1. Des petites parties de bienfaits plus grands.

Lorsque vous vous encouragez vous-même, il est bon de commencer avec les choses familières et évidentes telles que la famille, les amis, votre maison, etc. Mais une fois que vous avez nommé ces choses, essayez d'être plus spécifique.

Par exemple, si vous êtes reconnaissant d'avoir une telle famille, établissez individuellement la liste des membres puis composez une liste détaillée de tout ce dont vous êtes reconnaissant pour chaque membre.

La même chose peut s'appliquer aux autres choses importantes. Par exemple, si vous êtes reconnaissant de posséder une maison (et vous devriez l'être, même si elle est humble), établissez la liste des particularités que vous aimez dans votre maison.

Pensez à chaque facette de votre maison, et individuellement, faites la liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Vous prenez certaines choses pour acquises et elles vous manqueraient certainement si vous ne les aviez pas ! J'ai trouvé qu'il était utile de se concentrer sur un petit aspect des grandes choses de ma vie quotidienne et de faire la liste complète de toutes les choses qui m'encourageraient.

2. Faites la liste de vos talents.

Nous nous concentrons fréquemment sur nos carences ou sur les manières dont nous échouons ou souhaitons être différents. Mais nous possédons tous des talents et capacités assortis.

Nous concentrer sur ces choses peut fournir beaucoup d'encouragement. Rien n'est trop petit pour figurer sur la liste ! Ou, dans le cas ci-dessus, commencez avec quelque chose de grand, puis dressez la liste complète de toutes les choses auxquelles vous rêvez et qui entrent dans une certaine catégorie.

En règle générale, chaque talent que vous possédez inclut de multiples « sous-talents ». Soyez spécifique !

3. Se remémorer le passé.

À l'occasion, lorsque surviennent des déboires, comme ne pas être en mesure de payer le loyer à temps, rappelez-vous le fait que vous avez quand même toujours été en mesure d'avoir un toit sur votre tête dans le passé, et que, d'une manière ou d'une autre, les choses fonctionneront également cette fois-ci.

De la même manière, lorsque vous vous remémorez le passé, il est de temps en temps extrêmement amusant de penser loin en arrière, même jusqu'à l'enfance, pour penser aux expériences amusantes, intéressantes ou excitantes.

Fréquemment, ceci me fait rire et m'aide également à voir combien ma vie a été riche et formidable – et, sans aucun doute, continuera de l'être.

4. Nommez vos soucis.

Ceci peut sembler être une manière inhabituelle d'être encouragé et je reconnais qu'au début, nommer mes soucis m'a parfois causé de la tension ! Mais nommer mes soucis est souvent la première étape pour faire face aux problèmes imminents et à mesure que je les gère, je suis encouragé.

Et à mesure que je nomme mes soucis – spécialement si j'écris à ce propos dans mon journal – je vois fréquemment qu'ils ne sont pas aussi terribles et effrayants que je le pensais.

Fréquemment, lorsque j'écris à propos de mes soucis ou des choses qui me laissent perplexe, je découvre que j'ai gonflé les choses hors de proportion et que la situation n'est pas aussi grave que je le pensais auparavant. C'est encourageant !

Souvenez-vous des encouragements des autres. Oui, il est question de s'encourager soi-même, mais, parfois, vous êtes capable de le faire en vous souvenant des encouragements des autres.

Peut-être que personne ne vous a encouragé au cours de la dernière semaine ou même du dernier mois, mais nous avons tous reçu des encouragements de la part de quelqu'un dans le passé.

Chapitre 6 : Vous dépasser

Explorez le monde autour de vous. Intéressez-vous à ce que la vie a à offrir. Lisez des livres, rencontrez des gens, inscrivez-vous dans des clubs et voyagez dans de nouveaux pays. Prenez l'habitude de faire les choses différemment.

Étendez votre connaissance.

Lorsque vous travaillez à vous améliorer, vos attitudes personnelles et vos expériences entreront régulièrement en jeu. Pour rester à la pointe de votre vie, vous pouvez profiter du fait de vous éduquer constamment dans tous les domaines qui vous intéressent et qui se rapportent à vous et votre vie.

Votre développement personnel sera très important pour votre état d'esprit. Lorsque vous cherchez en permanence des moyens de vous améliorer, cela apparaîtra dans votre attitude et dans tous les aspects de votre vie.

Il existe de nombreuses manières de le faire. Le fait de simplement lire et observer tout ce que vous pouvez est une bonne manière de commencer.

Il existe beaucoup d'audios, de vidéos et de livres utilisables en ligne et facilement disponibles. Vous pouvez rester à jour en souscrivant aux bulletins électroniques et aux magazines.

L'éducation est significative lorsqu'il est question de votre vie personnelle parce que plus vous en savez, plus vous serez équipés pour gérer une décision importante lorsque vous y serez confronté.

Lorsque l'inconnu surviendra, vous saurez quelle est la meilleure ligne de conduite à adopter. Lorsque vous devrez prendre des décisions difficiles, votre connaissance vous aidera à déterminer comment gérer ces soucis.

De nouvelles informations sont introduites en permanence et le seul moyen de rester à jour est de vous éduquer encore et toujours.

Si vous arrêtez d'apprendre de nouvelles choses, un jour, vous réaliserez que, quelque part le long du chemin, vous vous êtes laissé distancer. Les autres avanceront toujours et vous resterez bloqué dans le passé.

Lorsqu'il s'agit de nous éduquer, de nombreux choix se présentent. La première chose à faire est de déterminer combien de temps nous avons à consacrer à cette éducation.

Comme mentionné ci-dessus, il existe beaucoup de livres, d'audios, de vidéos et d'autres sources en ligne qui peuvent nous aider à nous éduquer. En fait, vous pouvez chercher sur la toile des articles disponibles sur le sujet de l'amour propre et de la croissance personnelle.

Vous devriez aussi chercher des livres sur l'épanouissement personnel traitant de motivation, d'organisation et plus.

Si vous avez la chance de tirer avantage d'un séminaire, faites-le. Ils peuvent être bénéfiques et instructifs. Il existe des séminaires à suivre en ligne également. Ainsi, vous n'avez pas à voyager et vous pouvez suivre des cours ou des séminaires sur la Toile.

La chose importante consiste à comprendre ce dont vous avez besoin pour constamment vous éduquer si vous voulez rester au contact du monde dans lequel vous vivez et vous aider dans votre développement personnel.

Chapitre 7 : Vous pardonner

Abandonnez toute culpabilité ou toute peur résiduelle en provenance de votre passé. Pardonnez-vous d'avoir fait ces erreurs et de ne pas avoir tout fait parfaitement. Lorsque vous vous pardonnez, vous libérez de l'énergie émotionnelle qui peut être mieux utilisée pour aimer et être aimé.

Donnez-vous une chance.

Votre santé mentale peut dépendre de votre capacité à diluer la douleur et la colère. Le pardon est réellement efficace – si nous pouvions trouver une manière de l'apprendre et de l'enseigner – ce monde serait tellement meilleur.

Mais, premièrement, vous pourriez avoir à vous pardonner. Avez-vous trompé votre épouse ? Frappé un enfant sous le coup de la colère ? Volé quelque chose ? La liste des mauvais comportements humains est longue.

Si quelqu'un d'autre a fait ces choses, vous pourriez apprendre à lui pardonner ou, au moins, évacuer la colère. Il est plus facile de pardonner aux autres. Après tout, ils ne vivent pas dans votre cerveau, vous racontant leur acte de trahison encore et toujours.

Toutes les croyances, partout dans le monde, prêchent la force du pardon. Mais le pardon est un acte tellement évasif, assez fort pour être puissamment ressenti à un moment puis s'enfuir hors de portée le moment suivant.

Un état de colère et d'amertume habituel interfère avec la vie. D'innombrables études ont montré que le stress et la colère peuvent causer ou aggraver les maladies telles que le cancer, les maladies cardiaques et les désordres auto-immunitaires.

Lorsque l'amertume interfère avec votre vie, il est temps de vous pardonner. Beaucoup d'individus ont dans leur tête une voix incessante qui critique chacun de leurs faits et gestes. Pardonner ne signifie pas ne pas être en colère contre soi-même, mais signifie ne pas se détester.

Souvent, les gens essaient de se pardonner les mauvaises choses. Ils pensent qu'ils méritent le pardon parce qu'ils sont humains et font des erreurs humaines. Les gens n'ont pas à se pardonner qui ils sont – différents ou souffrant d'un handicap. Le pardon signifie être spécifique au sujet qui doit être pardonné.

Le pardon est souvent confondu avec des excuses ou l'absence de responsabilité. Cette Terre a des normes de fonctionnement drastiques. Les gens pensent qu'ils doivent être parfaits.

Pourtant, ils font des choses – voulues ou non – qui font du mal aux autres. Vous pourriez ne pas avoir l'intention de blesser, mais l'autre n'en est pas moins blessé. C'est à ce moment que vous devez vous arrêter et vous pardonner.

Il est question de libérer une source de douleur ainsi que le ressentiment. Les gens pensent que se pardonner soi-même signifie laisser échapper ce qu'ils ont fait.

La douleur et la colère que vous ressentez sont supposées être votre punition. Les gens qui veulent ressentir de la douleur et du ressentiment l'utilisent comme une manière de placer une barrière autour d'eux et ainsi éviter d'être de nouveau blessés.

Vous avez choisi un compagnon qui ne vous convient pas et les enfants souffrent de négligences. Vous avez fait circuler la rumeur que quelqu'un était viré. Vous n'avez pas rapporté de crimes et d'autres personnes sont devenues des victimes.

Le fait de vous déclarer pardonné est-il suffisant ? Vous savez que vous l'êtes lorsque le souvenir n'amène ni douleur ni colère. C'est aussi simple que cela. Lorsque vous êtes capable de dire, « Je suis libéré de cela ».

Naturellement, en parallèle se trouve le besoin de demander à la personne ayant été trompée de vous pardonner également. Le pardon n'est jamais réalisé tant que les individus et les relations ne sont pas transformés au cours du processus.

Une réparation allant au delà d'un simple « Je suis désolé » nécessite la volonté d'écouter l'angoisse de la personne concernée. Cela implique la volonté de corriger immédiatement.

Vous pardonner ne consiste pas à s'acharner dans une sorte de « bonne journée/mauvaise journée ». Vous atteignez un palier à un certain moment. Quelque chose change.

Vous ressentez un fardeau moins lourd, vous avez plus de vitalité. Vous vivez plus longtemps ; votre santé est meilleure et vous vous aimez plus.

Nous flanquons la pagaille à l'occasion. Nous pardonner se rapproche le plus à ce qui ressemble à un bouton de réinitialisation et c'est une chose excellente sur laquelle travailler pour votre amour propre.

Chapitre 8 : Vous apprécier

Juste en étant né, vous avez droit à l'estime et à l'appréciation. Pardonnez-vous et arrêtez de penser que vous avez quelque chose à faire pour mériter l'appréciation. Traitez-vous comme vous traiteriez votre meilleur ami.

Votre valeur propre est importante.

Le respect de soi joue un rôle important dans la façon dont vous vous évaluez vous-même. Afin d'estimer les autres, vous devez d'abord vous estimer vous-même.

Que pensez-vous de vous-même ? Que pensez-vous de votre travail ? Ressentez-vous que vous faites un bon travail ou que vous êtes moyen à ce que vous faites ?

Vous avez plus de chances de réussir si vous vous estimez vous-même. L'estime de soi décide de votre bonheur le plus intime. Si vous possédez une estime élevée, vous êtes certainement plus heureux qu'une personne ayant une faible estime d'elle-même. Le respect de soi traduit la manière dont nous nous traitons nous-mêmes et comment nous prenons soin des autres.

Vous devez vous sentir bien dans votre peau. Ce que les autres pensent ou disent importe peu. Vous n'avez pas à être la personne la plus décontractée d'un groupe, vous n'avez pas à être le plus beau non plus.

Arrêtez de vous comparer aux autres et arrêtez de laisser les autres prendre le dessus sur vous.

Nous ne devons pas laisser les autres déterminer comment nous nous sentons, nous ne devons pas non plus tomber dans cette critique interne.

Nous ne devons pas baser notre respect de nous-mêmes sur la manière dont les autres nous traitent. Si nous nous estimons, notre image de nous-mêmes est plus confiante et notre estime plus élevée.

La bonne nouvelle est que nous sommes en mesure de modifier notre estime de nous-mêmes. Nous pouvons apprendre à nous estimer nous-mêmes.

Soyez confiants : aussitôt que vous entendez cette critique interne tellement dommageable, stoppez-la et remplacez-la par des affirmations confiantes.

Continuez à remplir votre cerveau de pensées confiantes et, au fur et à mesure, votre esprit n'aura plus de place pour les pensées préjudiciables.

Voyez vos erreurs comme des opportunités d'apprentissage. Tout le monde fait des erreurs et la meilleure chose que vous pouvez faire est d'en tirer les leçons au lieu de vous flageller. Faire des erreurs vous rend plus humain, apprendre d'elles vous permet de grandir et d'évoluer – et c'est une chose bénéfique.

- Faites des rencontres de personnes confiantes. Entourez-vous de ceux qui vous aiment et prennent soin de vous et de ceux qui vous traitent bien.
- Évitez ceux qui vous traitent mal.
- Faites quelque chose de courtois pour quelqu'un, vous vous sentirez bien.
- Reconnaissez vos réussites et vos talents – bâtissez dessus.
- Définissez des objectifs honnêtes, restez-y fidèle, et lorsque vous les accomplirez, vous vous sentirez bien.
- Arrêtez de chercher la perfection.
- Poursuivez votre passion, soyez honnête avec vous-même.
- Regardez les gens dans les yeux, tenez-vous droit et habillez-vous bien – vous vous sentirez mieux.
- Souriez.

Ce sont des choses que vous pouvez faire pour changer votre image et mieux vous estimer – pour changer l'image mentale que vous avez de vous-même. Vous pouvez traiter la question petit à petit et constater que vous vous sentez un peu mieux à chaque fois que vous essayez ces astuces.

Chapitre 9 : La vérité derrière l'amour des autres

Il y a plus de choses cachées derrière le simple fait de dire "Je t'aime".

Qu'implique l'amour des autres ?

Que nous le reconnaissons ou non, le rôle que nous jouons dans la vie des autres – ceux que nous connaissons et ceux qui nous connaissent – est celui d'un professeur karmique.

C'est le même rôle que ceux que nous connaissons jouent dans notre vie. Chacun d'entre nous enseigne perpétuellement aux autres – par nos mots et nos actes – au sujet de manières d'être distinctes.

À partir de ces exemples, chacun décide quoi faire et comment être en réalisant son propre voyage à travers l'univers.

Souvent, ceux qui nous enseignent les choses à ne PAS faire ou être, possèdent même plus de valeurs que ceux qui nous enseignent quoi faire ou être.

Être ouvert à apprendre des autres est la première étape du long voyage à travers l'univers que nous entreprenons tous pour découvrir les niveaux les plus élevés d'amour, de joie et de conscience. Il est facile de DIRE que nous aimons les autres, mais...

Il est plus difficile de montrer que nous aimons les autres. Le montrer ne demande qu'une chose : « aimer les autres ». Traiter les autres avec une telle gentillesse aimante est plus facile à dire qu'à faire.

Nous sommes notre pire ennemi lorsque nous pensons, agissons et traitons les autres comme autre chose que des êtres inspirés.

Lorsque nous pensons « Je les déteste » ou « Ils ne méritent pas de vivre », ou « c'est regrettable qu'ils (remplir le blanc) ... sinon nous serions alliés » ou « Si seulement plus de gens étaient comme moi » ou « S'ils pensaient comme moi », nous affirmons qu'une erreur a été commise lorsqu'ils ont été créés.

Nous ne devrions pas montrer notre amour pour les autres afin de recevoir leur amour. L'amour est le don que vous faites et une extension de votre âme et de votre cœur. Le profit n'entre jamais dans l'équation. Si un motif vous pousse lorsque vous donnez de l'amour, alors vous ne donnez rien, vous vendez...

L'amour doit être inconditionnel. À noter : ne dites jamais les mots sauf si vous êtes capable de réellement vivre l'aspect inconditionnel et l'essence réelle de ce qu'est l'amour.

Trop d'individus lancent le mot à tort et à travers et en minimisent la valeur en le disant sans intention, juste pour l'effet...

Chapitre 10 : Apprendre comment aimer les autres

Les étapes que vous prenez pour partager votre amour avec les autres.

Astuces pour réellement partager son amour.

1. Les critiques incessantes des autres ne les changent pas et elles nous blessent.

Ne pas aimer les autres est comme prendre du poison et s'attendre à les voir mourir... lorsque c'est vous qui serez blessé par l'épanchement de vos pensées sans amour vis-à-vis d'eux. Pour enrayer la marée de négativité envers les gens, vous devez commencer une pensée à la fois.

À mesure que vous avancez dans la journée, pour chaque personne que vous voyez (vous-même ou quelqu'un d'autre) dites-vous silencieusement « Je t'aime en tant qu'Âme ». L'amour de l'âme est neutre et non romantique.

Vous pouvez aimer l'âme de quelqu'un même si vous détestez tout le reste en lui parce que leur âme est la partie « amour » en eux. C'est la partie parfaite que voit le Créateur, qu'il connaît, qu'il aime.

C'est ainsi que vous pouvez vous connecter avec le mérite et agir comme s'ils étaient dignes... et réellement le penser.

2. Si vous aimez les autres, améliorez leur santé en nourrissant leurs corps avec des contacts tendres. 4 câlins par jour sont le minimum pour une bonne santé, 8 par jour sont vraiment nécessaires et 12 par jour mènent au renforcement personnel.

Pour montrer son amour à l'autre, encouragez-le à aimer son propre corps. Souvent, nous rejoignons les gens dans leur tendance contemporaine à la « blessurisation », où nous échangeons combien nos corps sont laids, vilains et imparfaits.

3. Les dégâts mentaux sont les dégâts les plus néfastes que nous faisons régulièrement l'un à l'autre. Nous pensons qu'en partageant nos peines, nous supportons les autres.

La réalité est que ce partage continu des blessures du cœur – spécialement une fois que la crise douloureuse est passée – ne sert qu'à garder vivante leurs blessures et les nôtres. Parce que les choses sur lesquelles nous portons notre attention sont celles qui se manifestent dans notre réalité. Tout le monde réalise sa part d'erreurs... nous sommes faits pour en tirer des leçons et progresser.

Nous montrons le plus grand des respects aux autres lorsque nous refusons de conserver leur douleur vivante... lorsque nous parlons de manières grâce auxquelles ils peuvent résoudre leurs problèmes et dépasser leur douleur.

Ou lorsque nous leur montrons le chemin du renforcement ou la manière d'atteindre leurs rêves... tout sauf nourrir leur douleur.

4. Personne n'est parfait, ni moi, ni vous, ni personne. Sans tenir compte de ce que vous n'aimez pas chez les autres, il est d'une importance vitale d'estimer les autres – même tels qu'ils sont en ce moment.

En faisant cela, nous créons la paix dans nos cœurs. Le fait est que nous sommes tous des saints et des pêcheurs changeants quotidiennement et évoluant pour devenir celui que nous sommes déjà.

Comme le conseille Philon d'Alexandrie, « Sois prévenant, parce que chaque personne que tu rencontres est comme livrer un difficile combat ». Lorsque nous acceptons les autres comme ils sont en ce moment, c'est la meilleure manière de respecter le dur combat qu'ils mènent.

5. Ce qui nous garde accroché à notre bagage de négativité est le fait que nous ne pouvons pas pardonner aux autres d'avoir failli. Le pardon franc et sincère est le solvant qui décolle nos doigts de ce bagage, nous permettant de le laisser tomber.

L'abandonner est la meilleure chose à faire pour nous et les autres. Le pardon ne signifie pas tolérer ce qui se passe, juste l'oublier ou ne pas en tirer de leçons. Tout ce qui se passe est une leçon utile pour laquelle nous dépensons des émotions afin d'apprendre.

6. S'il y a une clé pour montrer de l'amour inconditionnel aux autres, c'est celle-ci : Comme William Penn l'a dit, « tout le bien que je peux faire, ou toute affection que j'offre à un semblable, laisse-moi le faire maintenant.

Ne me laisse pas différer ou le négliger, parce que je pourrais ne jamais repasser par ce chemin. » Faire plaisir aux gens, les aider à être heureux et leur permettre d'être ravis sont les manières de montrer aux autres son amour inconditionnel.

Conclusion

L'amour est la force la plus puissante dans l'univers. C'est le solvant universel qui traverse toutes les haines, toutes les peurs, toutes les obstructions, tous les problèmes.

Lorsque des relations difficiles et conflictuelles existent, elles sont dues à l'absence d'énergie d'amour entre nous et les autres.

En gardant en permanence dans nos esprits, des pensées d'amour et de gentillesse envers les autres, ainsi qu'en faisant des efforts pour nous aimer plus à nous-mêmes, nous reconstruisons les ponts d'énergie d'amour entre nous et les autres.