

MA TO DO LIST

Je me libère de ma blessure d'abandon

☐

Je pose un regard bienveillant et aimant sur moi.

☐

J'offre à mon enfant intérieur de l'attention ou lieu de me juger sévèrement

☐

Je fais pour les autres lorsque cela me fait plaisir et pas pour avoir en retour

☐

Je ne me crois plus une victime

☐

Je célèbre chacune de mes victoires ou réussites

☐

Lorsque j'ai des peurs et des doutes je les communique

☐

Je m'offre du temps, de l'amour, des encouragements

☐

Lorsque j'ai des attentes, je les communique

☐

Je me libère des relations toxiques afin de faire rentrer les relations positives dans ma vie.

☐

Je suis digne d'être aimé et d'exister. Je me reconnais dans toute ma valeur.

☐

Lorsque je me déprécie, j'observe sans jugement et je choisis de croire en ma valeur

☐

Je ne me culpabilise plus d'être dépendante. Je suis entrain de me libérer