

MA TO DO LIST

Je me libère de ma blessure d'Injustice

☐

J'apprends à être plus doux, bienveillant avec moi-même.

☐

Je n'utilise plus la critique et les rapports de force contre moi.

☐

Je ne me compare plus aux autres. Je suis unique et je m'accepte tel que je suis.

☐

Les autres ne sont pas meilleurs ou plus chanceux. Je suis responsable de mon bonheur.

☐

J'ai le droit de vivre la facilité, l'abondance, l'amour sans contre-partie.

☐

Je m'offre du plaisir librement sans avoir besoin de le mériter !

☐

J'accueille mes émotions et mes sentiments sans les réprimer.

☐

Je me libère de mon besoin de me débrouiller seul et j'accepte l'aide et le soutien.

☐

J'utilise ma force d'exécution et mon perfectionnisme avec parcimonie.

☐

Je me pose des limites et je les respecte.

☐

Je m'autorise à être vulnérable et à exprimer mes besoins et mes problèmes.

☐

J'ai le droit à l'erreur, d'être faillible cela ne remet pas en cause ma valeur ou mon intégrité.