

## La phrase du jour

« Aimez-vous ! Bilan de votre deuxième semaine »

Aujourd'hui, vous passez en revue vos progrès et apprenez comment continuer à vous encourager et à vous accorder plus de temps.

### Enseignement/réflexions :

Que je suis fière de vous ! Voici la fin de notre deuxième semaine et vous voilà à nouveau face à moi, chaque matin, prêt à apprendre et à mettre en pratique de nouvelles façons de refléter plus d'amour dans votre vie ! Vous méritez pleinement tout l'amour, toute la joie et le meilleur que la vie a à vous offrir.

Il se peut que vous soyez encore un peu mal à l'aise en faisant vos exercices face à vous, et c'est normal. Je vous encourage à faire preuve de patience avec vous-même en abordant de nouveaux exercices chaque jour.

Le changement peut être difficile, mais il peut aussi être aisé. N'oubliez pas que c'est une quête vers l'amour et l'acceptation de soi, saluez votre persévérance, votre volonté et votre engagement.

Vous avez déjà beaucoup accompli jusqu'à maintenant.

Vous avez constaté à quel point votre miroir vous aide à prendre conscience de ce que vous dites, de ce que vous faites.

Vous apprenez à éliminer tout ce qui ne vous sert plus.

Vous êtes de plus en plus sensible à votre dialogue intérieur, car vous écoutez plus attentivement tous vos mots et vous apprenez à les transformer en affirmations positives.

Votre critique intérieur se métamorphose en un fervent admirateur qui vous complimente et vous encourage sur le chemin du changement.

La semaine passée, deux leçons avaient pour sujet votre enfant intérieur.

Vous avez fait connaissance peut être avec votre enfant intérieur, vous commencez à comprendre ce qu'il a vécu, ressenti, ce qui lui a manqué. Il a fait de son mieux.

Vous avez également trouvé du temps pour prendre cet enfant dans vos bras, lui faire savoir à quel point il est aimé et en sécurité.

Après ces premières 14 leçons, vous avez compris à quel point votre corps reflète vos pensées et vos croyances intérieures.

À présent, vous commencez à prêter attention aux messages que vous envoie votre corps et à lui donner les soins dont il a besoin : des pensées bienveillantes et des affirmations positives.

Vous constatez également comment vous pouvez vous sentir quand vous exprimez vos véritables émotions et sentiments, même s'ils sont négatifs.

Vous devez aussi vous féliciter pour la libération de la colère que vous avez expérimentée.

C'est un processus de guérison qui peut vraiment changer votre vie.

En observant vos peurs et en leur parlant durant vos exercices face à vous, vous avez appris une autre leçon très importante cette semaine : vous n'êtes pas vos peurs. La peur n'est rien d'autre qu'une limitation de l'esprit.

Vous avez toujours le choix entre l'amour et la peur.

Vous avez également pratiqué un des principes de base d'une journée réussie, positive et belle : La façon dont vous commencez votre journée est souvent le reflet de la façon dont vous vivez votre vie.

Voyez-vous tout ce que vous avez appris en simplement 14 jours ?

Prenez un bon temps ce matin pour ce bilan des 14 jours qui furent riches en expériences diverses, profondes et essentielles.

Ecrivez sur votre cahier-journal tout cela.

## Les affirmations du jour face à soi

1. Trouvez une photo de vous quand vous étiez enfant, à un moment où vous rayonnez de bonheur.

Vous avez peut-être une photo prise lors d'une de vos fêtes d'anniversaire ou pendant vous jouiez avec des amis ou encore que vous visitez l'un de vos endroits préférés.

2. Collez cette photo sur le miroir de votre salle de bain.

3. Parlez à l'enfant dynamique et heureux qui apparaît sur la photo. Dites-lui combien vous aimerez retrouver vos sentiments de cette époque.

Parlez avec votre enfant intérieur de vos véritables sentiments et de ce qui vous retient.

4. Dites ces affirmations à vous-même :

**« Je suis disposé à éliminer toutes mes peurs ».**

**« Je suis en sécurité ».**

**« J'aime mon enfant intérieur ».**

**« Je t'aime ».**

**« Je ressens de la joie et je me sens bien, car j'aime et je suis aimé(e) ».**

5. Répétez 10 fois ces affirmations.

## Sur votre cahier Journal

1. Sortez votre journal et ouvrez-le à la page du premier exercice que vous avez fait le jour 7.

2. Lisez les sentiments et les observations que vous avez écrits lorsque vous avez fait vos exercices face à vous ce jour-là.
3. Sur une nouvelle page, notez vos sentiments et observations d'aujourd'hui, après la deuxième semaine de travail devant le miroir. Les exercices vous semblent-ils plus faciles ? Êtes-vous plus à l'aise quand vous êtes face à vous ?
4. Notez les points pour lesquels vous avez eu plus de succès et ceux qui vous ont causé plus de difficulté.
5. Créez un nouvel exercice devant votre reflet ainsi que des affirmations pour vous aider dans les domaines où vous avez des blocages.

## La pensée du Coeur

« Je vois ma magnificence, ma beauté, mes talents et tout mon potentiel »

Choisissez d'éliminer de votre esprit et de votre vie toute idée ou pensée négative, destructrice et dictée par la peur.

Ne prenez plus part aux médisances et n'écoutez plus les conversations nuisibles. Aujourd'hui vous refusez de vous livrer à des émotions préjudiciables, même si elles sont justifiées.

Vous ne pensez et dites que ce que vous souhaitez créer dans votre vie. Vous ne faites qu'un avec le pouvoir infini de l'univers qui vous a créé.

## La Méditation du soir

« Connectez-vous à votre pouvoir »



ÉCOUTEZ  
AUDIO DE  
MÉDITATION