



Prière pour l'estime de soi...

En ce jour, Créateur de l'univers, nous te demandons de nous aider à nous accepter tel que nous sommes, sans jugement.

Aide-nous à accepter notre mental tel qu'il est, avec toutes nos émotions, nos espoirs et nos rêves, notre personnalité ainsi que notre façon d'être qui est unique.

Aide-nous à accepter notre corps tel qu'il est, dans sa beauté et sa perfection.
Que l'amour que nous avons pour nous-mêmes soit si fort que jamais plus nous ne puissions nous déprécier ni saboter notre bonheur, notre liberté et notre vie affective.
A partir de maintenant, que chacune de nos actions, réactions, pensées, émotions soient fondées sur l'amour.

Aide-nous, Créateur, à accroître l'estime que nous avons pour nous-mêmes afin que le rêve entier de notre vie soit transformé, qu'on passe de la peur et du drame à l'amour et la joie.

Que le pouvoir de l'amour de nous-mêmes soit assez fort pour faire éclater tous les mensonges qui nous disent que nous ne sommes pas assez bon, ou assez fort, ou assez intelligent, que nous sommes incapable de réussir.

Que le pouvoir de notre amour de nous-mêmes soit si fort que nous n'ayons plus besoin de vivre notre vie selon l'opinion des autres.

Que nous ayons complètement confiance en nous-mêmes pour faire les choix que nous devons faire. Avec l'amour de nous-mêmes, nous n'avons plus peur de faire face aux responsabilités ni aux problèmes que nous pouvons résoudre car ils ne nous font plus peur. Quel que soit ce que nous voulons accomplir, puissions-nous le faire par le pouvoir de l'amour de soi.

A partir d'aujourd'hui, aide-nous à nous aimer nous-mêmes de telle façon que nous ne dressions jamais d'obstacle sur notre chemin.

Nous pouvons vivre notre vie en étant nous-mêmes sans faire semblant d'être quelqu'un d'autre simplement pour que les autres nous acceptent.

Nous n'avons plus besoin que les autres nous acceptent ou nous disent que nous sommes quelqu'un de bien car nous savons ce que nous sommes et qui nous sommes.

Investi du pouvoir de nous aimer, réjouissons-nous chaque fois que nous nous regardons dans le miroir. Sourions sans retenue de façon à faire ressortir notre beauté intérieure aussi bien qu'extérieure. Aide-nous à ressentir un tel amour pour nous-mêmes que nous puissions toujours être heureux avec nous-mêmes.



Puissions-nous nous aimer sans nous juger parce que lorsqu'on se juge on apporte les reproches et la culpabilité, et nous éprouvons le besoin de nous punir et nous perdons ton amour de vue. Donne-nous la force de nous pardonner aussitôt.
Efface de nos esprits le poison émotionnel et les autocritiques afin que nous puissions vivre en paix et amour.

Que l'amour envers nous-mêmes nous donne le pouvoir de changer le rêve de notre vie. Avec ce nouveau pouvoir ancré dans nos cœurs, que nous confère l'amour de soi, transformons les relations.

Aide-nous à nous libérer de tout conflit avec les autres. Réjouissons-nous du temps que nous partageons avec ceux que nous aimons et de pouvoir leur pardonner toute injustice que nous ressentons dans notre mental.

Aide-nous à nous aimer nous-mêmes avec une telle force que nous arrivions à pardonner à tous ceux qui nous ont blessés au cours de notre vie.

Donne-nous le courage d'aimer notre famille et nos amis de façon inconditionnelle et de faire en sorte que nos rapports avec les autres soient aussi positifs et aimants que possible.

Aide-nous à ouvrir de nouveaux modes de communication avec les autres de telle sorte qu'il n'y ait aucun rapport de force, qu'il n'y ait ni gagnant ni perdant.

Que nous puissions travailler ensemble en équipe pour l'amour, la joie et l'harmonie.

Que nos rapports avec notre famille et nos amis soient fondés sur le respect et la joie afin que nous n'éprouvions plus le besoin de leur dire comment penser ou comment être. Que nos rapports sentimentaux soient les plus merveilleux. Que nous ressentions la joie à chaque fois que nous sommes avec notre partenaire.

Aide-nous à accepter les autres tels qu'ils sont, sans les juger, parce que quand nous les rejetons, nous nous rejetons nous-mêmes et quand nous nous rejetons nous-mêmes, nous te rejetons toi.

Aujourd'hui est un nouveau départ. Aide-nous à recommencer notre vie à partir d'aujourd'hui avec le pouvoir de l'amour que nous avons pour nous-mêmes.

Aide-nous à aimer la vie, à prendre plaisir à nos relations, à explorer la vie, à prendre des risques, à vivre intensément et à cesser de vivre dans la peur d'aimer.

Ouvrons notre cœur à ce qui est notre droit de naissance.

Aide-nous à devenir Maîtres dans les actes de Reconnaissance, de Générosité et d'Amour afin que nous puissions jouir de toute la création pour toujours et à jamais.



Don Miguel Ruiz