



1-2 Comprendre notre unicité le (Je suis)

Être unique me donne ma valeur

Nous sommes des êtres uniques, cette unicité nous oblige à devenir des êtres créateurs et responsables.

Personne à part moi n'a le pouvoir de me libérer de mes sentiments, de mes émotions et de mes blessures.

Questionnement ou exercice

Travaillons sur ta valeur !

Quelle est ta plus grande qualité ?

Quelle est ta plus grande force ?

Qu'est-ce que tu peux décider de faire avec tes forces ?

Exemple: lire sur le sujet, pratiquer pour perfectionner tes forces...

Notre unicité le (JE SUIS)

-Le (Je suis) est à la base de notre vie, il représente chaque respiration, chaque pensée, chaque inspiration (rêves), chaque moment crée par le (Je suis).

-Le (Je suis) représente la base de l'amour qu'on se porte, il est notre moi profond et supérieur.

Le (Je suis) représente un tout et (Je suis) dans la langue des oiseaux est interprété par le mot ange, en moi! Donc, que tout l'amour que tu oses te donner comme exemple; te choisir, te respecter, avoir de la compassion pour toi, être dans l'état de sérénité, être en paix et pour finir se reconnaître vient avec le (Je suis).

Le (Je suis) est d'accueillir l'homme ou la femme que nous sommes et aussi accueillir nos peurs, nos faiblesses, nos forces et nos aspirations (nos rêves).

Le (Je suis) est tout simplement MOI dans toute ma splendeur, et mon travail est de m'aimer et de me reconnaître tel que je suis.

Le (Je suis) est d'arriver à créer des habitudes qui nous fait sentir bien et en amour avec nous, bien sûr avec la vie et c'est d'avoir assez de courage et d'amour pour nous-mêmes pour changer ces habitudes si elles ne nous plaisent pas.

Le (Je suis) est créé par l'émotion et ce sont ces émotions qui viennent cristalliser tout ce que je deviens! Alors, imaginez si je laisse les émotions agir sans que j'intervienne, que je laisse ces émotions gérer ma vie et qui vagabondent en donnant tout mon pouvoir ? C'est comme ça que j'arrête de me choisir et que je commence à subir.

Le (Je suis) fort, accueille ces peurs et ces faiblesses mais il n'en devient pas esclave. Il lui fait face et il travaille pour s'améliorer sans se donner des excuses. Du pourquoi qu'il n'y arrive pas et qu'il a l'humilité de s'entourer de personnes qui ont les forces de ses faiblesses.

Les peurs et les vouloir créateur

-Je m'écoute est l'amour dans (Je suis) car plus je m'écoute plus mes pensées et mes actions sont vraies pour moi dans ma vérité et plus je m'écoute plus grand est mon bonheur et ma joie.

Je ne m'écoute pas est le manque d'amour dans (Je suis) car si je ne m'écoute pas c'est que je n'agis pas en accord avec moi-même donc j'agis par peur.

Le (Je suis) représente le moment présent, le seul moment de joie ou de bonheur possible.

Le (Je suis) nous rend responsable de nous et de nos actes, il représente notre vérité

Le (Je suis) est toujours soumis à deux sentiments nos peurs et notre vouloir

Stéphane xxx