



Favoriser l'éducation de demain

contact@totemnova.com

06 69 30 13 78

www.totemnova.com

Le jour où je me suis aimé pour vrai – poème de Kim Mc Millen

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Estime de soi**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal quand je vais contre mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle... **Authenticité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle... **Maturité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne dans le seul but d'obtenir ce que je veux en sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment...

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **Respect**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre... personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle... **Amour Propre**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les « méga-projets » du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle... **Simplicité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert... **l'Humilité**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois.

Et ça s'appelle... **Plénitude**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

Tout ceci est... **SAVOIR VIVRE !**