

Je suis Moi...

Soumis par Administrateur
20-01-2008

Je suis moi.

De par le monde entier, il n'y a personne d'autre comme moi.
Il y a des personnes qui me ressemblent,
Mais personne n'est exactement comme moi.

Par conséquent, tout ce qui vient de moi m'appartient complètement, parce que seul, je l'ai choisi.
Je possède tout ce qui me concerne…

Mon corps , et tout ce qu'il fait;
Mon esprit , et toutes mes pensées et mes idées;
Mes yeux , et toutes les images qu'ils perçoivent;
Mes sentiments , quels qu'ils soient…

Colère,
Joie,
Frustrations,
Amour,
Tristesse,
Enthousiasme

Ma bouche et tous les mots qui en sortent

Polis,
Doux ou durs,
Agréables ou grossiers.

Ma voix , douce ou forte.

Et tous mes agissements, quels qu'ils soient envers les autres ou moi même.

Je possède mon originalité, mes rêves, mes espoirs, mes peurs.
Je possède tous mes triomphes et mes succès,
Tous mes échecs et mes erreurs.

Parce que tout ceci m'appartient, je peux intimement me rapprocher de moi.
Faisant cela, je peux m'aimer et aimer tout ce qui me constitue.

Je peux alors rendre possible que tout en moi &oeil;uvre à mon bien être.
Je sais qu'il y a en moi des aspects qui s'affrontent,
Et d'autres aspects que je ne connais pas.

Mais aussi longtemps que je serai tolérant envers moi même et que je m'aimerai,
Je pourrai courageusement et avec espoir, chercher des solutions à mes conflits
Et trouver les chemins qui mènent à la découverte de moi même.

Quels que soient ma façon d'être, ma manière de parler, quoique je dise ou fasse, et quoique je pense
Et ressente à quelque moment que ce soit, est moi.
C'est authentique et représente où je suis à ce moment de la vie.

Quand plus tard je revois comment je voyais et j'entendais,
ce que je disais et ce que je faisais, et comment je pensais et ressentais, certains de mes comportements peuvent
sembler erronés.

Je peux rejeter ce qui est erroné, et garder ce qui me réconforte.

Et inventer quelque chose de nouveau pour ce qui est discordant.

Je peux voir, entendre, sentir, penser, dire et faire.

J'ai les outils pour survivre, être près des autres, être positif,

Et je peux donner du sens et ordonner le monde des gens et des choses qui m'entourent.

Je me possède, et par conséquent je peux me construire.

Je suis moi, et je suis d'accord. Traduction "I am me" de Virginia Satir