

## Extraits du livre : 30 jours pour augmenter l'estime de soi

### Extrait 1

Le premier pilier de l'estime de soi est l'amour de soi. L'estime de soi est une évaluation, l'amour de soi est sans condition. C'est notre capacité à nous aimer et à nous accepter, tels que nous sommes avec nos forces et nos faiblesses, nos qualités et nos défauts, nos réussites et nos échecs. C'est être capable de nous regarder à chaque instant, sans porter de jugement sur nous. C'est s'aimer de manière inconditionnelle.

L'amour que nous nous portons est comme un bouclier qui nous protège du désespoir et de la résignation. Il ne nous empêche pas de ressentir parfois de la tristesse, de la peur ou de la colère, des émotions dont le rôle est de signaler qu'un désir en nous n'est pas satisfait. Le fait de nous aimer nous poussera à répondre à ces désirs, avec la certitude d'être digne du meilleur.

Cet amour de nous-mêmes agit comme un aimant qui attire l'amour des autres. Plus vous vous aimez, plus vous aimez les autres, et plus les autres vous aiment. Ce sentiment d'être aimé et accepté vous donne des ailes pour avancer dans la vie et accroît l'amour de vous-même.

Souvent les personnes s'aiment quand elles se trouvent sympathiques, gentilles, de bonne humeur, serviables. C'est ce qu'elles ont appris à être. Elles s'imaginent que c'est ainsi qu'elles vont recevoir de l'amour.

Enfant, nous avons cru que la gentillesse, la politesse, l'obéissance nous permettraient d'être aimés. Quand nos parents nous disputaient, nous l'avons interprété comme une preuve que nous n'étions pas dignes d'amour. Un enfant ne remet pas en cause ses parents, il se remet en cause lui-même. En voulant faire de nous de bons adultes intégrés socialement, nos parents nous ont donné des signes de reconnaissance conditionnels.

L'amour conditionnel c'est :

- « Je t'aime quand tu ... »
- « Tu es gentil quand ... »
- « Ce que tu fais est bien. »

L'amour inconditionnel c'est :

- « Je t'aime. »
- « Je t'accepte tel que tu es. »
- « J'aime être avec toi. »

## Extrait 2

Peut-être réussissez-vous à vous aimer et à être fier de vous lorsque ce que vous avez entrepris est reconnu comme une réussite aux yeux de la société ? Vous vous donnez alors temporairement le droit de briller et d'accepter les félicitations. Vous vous sentez conforme au modèle de réussite que vous vous êtes fixé.

Le véritable amour de soi consiste à vous accueillir dans les moments où vous êtes différents de l'image de perfection que vous voudriez donner.

C'est dans les moments où vous vous sentez faible, fragile, vulnérable, imparfait, qu'il est important de vous donner de l'amour, de la bienveillance, de la tendresse, de la tolérance et de la douceur. Apprenez à vous pardonner, focalisez-vous sur vos forces et vos qualités.

Complimentez-vous, félicitez-vous, et complimentez-vous encore ! Donnez-vous ce que vous aimeriez recevoir des autres : de l'amour inconditionnel !

Reconnaissez que vous êtes un être merveilleux.

Regardez les petits enfants; ils s'aiment totalement, ils ne critiquent pas leurs corps, ils sont émerveillés de voir leurs mains, leurs pieds et chaque partie de leur corps.

Ils sont totalement dans l'instant présent. Nous avons tous été ainsi. Nous nous aimions totalement, nous étions en amour avec nous, avec les autres, avec les fleurs, avec les fourmis, avec tout ce qui existe sur cette terre.

Quand nous commençons à parler, nous donnons un sens à tout ce que nous vivons, en fonction de nos interactions avec nos proches. C'est à ce stade que nous adoptons les croyances des personnes qui nous éduquent.

Notre mère nous dit que nous possédons telle qualité ou tel défaut et nous la croyons, nous croyons aussi notre père, nos frères et sœurs, puis nos instituteurs, nos amis. Nous construisons une image de nous-mêmes qui est un concentré de tout ce que notre entourage dit de nous.

Ainsi, à notre insu nous héritons de certains schémas familiaux. Inutile de critiquer nos parents, ils ont fait de leur mieux. Reporter la faute sur eux contribue à nous maintenir dans un statut de victime.

Aujourd'hui vous êtes un adulte qui décide de créer sa vie, d'utiliser son pouvoir de création. Je vous invite à faire le choix de vous aimer, de vous donner de l'amour en toutes circonstances, d'apprécier toutes vos facettes.

Cela demande du courage et de la volonté de remettre en question ce que vous vous dites à propos de vous.

Qui a dit que vous étiez trop gros ou trop maigre, trop entêté ou trop timoré ? Pourquoi devez-vous croire que cela est vrai ?

**Une des plus belles affirmations est : « Je m'aime comme je suis ».**

Extrait 3

**Vous êtes la personne la plus importante de votre vie !**

Parfois je parle toute seule quand je suis chez moi ou dans ma voiture en me disant des choses comme: « Tout va bien, continue comme ça, je sais que tout va s'arranger» Cela m'aide dans les moments délicats, cela me rassure et me reconforte, et surtout cela me redonne le sourire.

Le matin au réveil, dites-vous « bonjour », sentez la vie en vous et réjouissez-vous de cette belle journée qui commence.

Le soir, prenez-vous dans les bras et souhaitez-vous bonne nuit.

Et célébrez!

Fêtez vos succès, les grands comme les petits. Souvent nos succès nous paraissent anodins, tandis que nous amplifions nos échecs.

Peut-être avez-vous peur en mettant en avant vos succès et en vous montrant fier de vous, d'être jugé arrogant ou vaniteux ? Pourtant c'est à partir du moment où vous vous apportez de la reconnaissance à vous-même, que les autres personnes vont commencer à en faire autant. Alors reconnaissez votre valeur personnelle ! Regardez tout ce que vous réalisez dans une journée, en pensée, en paroles et en actions.

Ce n'est pas banal de bien faire son travail ou ses tâches, c'est à chaque fois une occasion de satisfaction. Sortez de cette habitude de remarquer les choses uniquement lorsqu'elles sont négatives. Plus vous vous aimez, plus vous vous donnez des signes d'appréciation et plus vous attirez le bonheur dans votre vie.

**Quand vous vous aimez, la vie vous aime !**

## Extrait 4

### **Vous octroyer du temps pour votre bien-être accroît l'estime de vous-même.**

Les personnes ayant une basse estime d'elles-mêmes ont tendance à s'oublier, à beaucoup s'occuper des autres, à tout faire pour les autres. Elles font passer les besoins des autres avant les leurs, dans l'espoir inconscient d'être aimé.

### **Comment les autres peuvent-ils vous aimer si vous ne vous aimez pas ?**

De plus dans cette vie trépidante, nous enchaînons les activités les unes après les autres. L'hyperactivité est parfois une bonne excuse pour ne pas prendre sa vie en mains. S'estimer, c'est se faire passer en premier. Si vous voulez prendre soin des autres, vous devez prendre soin de vous d'abord, sinon vous n'aurez plus rien à donner car vous serez vide. Notre corps et notre esprit ont besoin de se ressourcer, de faire des pauses, de se donner des moments de plaisir. Ce rythme effréné que nous tentons de maintenir coûte que coûte peut nous conduire à la dépression, à la maladie, aux accidents ou au burn-out. Nous le savons pourtant que nous devons ménager notre monture pour aller loin ! Cette liste est là pour que vous choisissiez comment prendre soin de vous au quotidien, physiquement, émotionnellement, intellectuellement et spirituellement

De nombreuses personnes ont emmagasiné dans leur enfance l'idée qu'elles ne sont pas dignes d'être aimées. Elles ont interprété les comportements de leurs parents. Si elles n'ont pas reçu l'amour et l'attention qu'elles désiraient, elles se sont imaginé que leurs parents ne les aimaient pas, et donc qu'elles ne méritaient pas d'être aimées. À aucun moment, elles ne remettent en cause cette croyance. L'être humain est parfois semblable à un bonzaï, dont on a empêché les racines, le tronc et les branches de se développer. Devenu adulte, il continue de lui-même à se brider, en s'interdisant de prendre de l'ampleur, comme par fidélité familiale. A un moment, il est important de se redéfinir soi-même, dans ses rêves, ses aspirations, ses goûts et ses droits.

### **Chacun de nous est aimable et digne d'amour.**

Se donner de l'amour quand on a été peu ou mal aimé commence par une décision pour finir par être une réparation et une voie de guérison, peut-être la seule.