

100% parfait·e



- Quels sont vos premiers souvenirs de vos pensées sur vous-même ? Comment vous sentiez-vous ?
- Vous êtes-vous senti·e aimant·e envers vous-même ?
- Aviez-vous un lien profond avec vous-même ?
- Que croyez-vous de votre "amabilité" ?
- Comment avez-vous appris à vous aimer (si vous l'avez appris) ?

La plupart des gens pensent que la gentillesse est quelque chose qui dépend de votre bien-être, de votre "amabilité". C'est complètement faux. Votre "amabilité" est absolue.

Il n'y a aucune dimension à votre "amabilité". **Vous êtes 100% adorable, point final.** Vous êtes aussi adorable maintenant que vous ne le serez jamais.

Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit différemment ou d'être différent pour être davantage aimé·e.

Voici pourquoi : **le fait d'être aimé ne vous concerne pas.** Le fait d'être aimé·e dépend de la personne en face de vous et de sa propre capacité à aimer inconditionnellement.

Votre gentillesse a à voir avec la capacité de l'autre à vous aimer, et non avec qui vous êtes en tant que personne. Si tes parents ne t'aimaient pas, c'était parce qu'ils n'avaient pas la capacité de t'aimer.

C'est une compétence que l'on développe ou non, selon les outils que l'on trouve sur notre chemin.

Ne vous blâmez pas pour l'incapacité de quelqu'un d'autre à vous aimer. Et ne la blâmez pas non plus : elle a fait ce qu'elle a pu, avec ce qu'elle avait à ce moment-là de sa vie.

Ceci est également vrai pour d'autres personnes. **Les autres sont tous aimables à 100%.** Et si nous ne les aimons pas, c'est que nous ne sommes pas encore capables de les aimer.

Et c'est OK.

Plus votre réservoir à amour est grand et rempli, plus vous ressentirez d'amour envers davantage de personnes.

Cela ne dépendra pas de leur comportement; cela dépendra de votre capacité à aimer inconditionnellement...