

Citation du message publié par petitesoie

Prendre soin de soi

*Prendre soin de soi
C'est établir un lien étroit
Avec la source de vie en moi !*

*C'est me concentrer sur moi
Pour me connaître de plus en plus
Et m'ouvrir à l'imprévu !*

*C'est être à l'écoute de ce que je ressens
Puis accepter de vivre mes sentiments !*

*C'est me faire connaître également
Et m'entourer de gens qui m'aiment inconditionnellement !*

*C'est travailler à mon amélioration
Et développer mon appréciation !*

*C'est cultiver l'acceptation
Et faire confiance à mes intuitions !*

*Prendre soin de moi
C'est m'offrir une place de choix !*

*C'est bouger et me reposer
C'est me gâter et me dorloter !*

*C'est me sortir et bien me nourrir
C'est d'avoir du plaisir et d'en rire !*

*Par dessus tout, prendre soin de moi
C'est « être moi »
Et non être ce que les autres voudraient que je sois !*

*Car m'aimer, c'est me respecter, me protéger,
m'affirmer, me libérer, me réaliser !*

M'aimer, c'est exprimer ma beauté !

L'amour de moi grandit comme une fleur qui s'épanouit !