

Love Yourself

CHAQUE JOUR, JE CULTIVE
L'AMOUR DE MOI-MÊME.

“L’amour de soi est un voyage, pas une destination”

Je m’offre un moment de douceur, comme un cadeau à mon âme	Ton corps est le temple de ton âme, honore-le par des pensées et des soins aimants	Je me promène en pleine conscience dans la Nature qui reflète la beauté du Divin en nous
Je pratique à dire “NON” : fixer mes limites est un acte d’amour	Je suis digne de l’amour le plus pur et le plus profond, sans condition	Mantra : “Je m’aime et je m’approuve tel(le) que je suis”
Je me regarde dans le miroir et je me dis avec sincérité : “je t’aime”	J’écris dans un journal ce que mon cœur souhaite exprimer.	Je visualise et vibre mes rêves en me reliant à mon plus Haut Idéal.
Je cultive la gratitude et le rire pour illuminer mon âme	Je fais une pause des réseaux sociaux pour me reconnecter avec moi-même.	Je passe du temps de qualité avec des personnes qui me font sentir aimé(e) et apprécié(e).

