

Je communique bien et ma vie est plus belle

Je crée de l'harmonie dans mes dialogues pour me relier convenablement aux autres et satisfaire nos besoins respectifs. Je m'affirme sans écraser l'autre et j'écoute l'autre sans me négliger moi-même. J'écoute tout simplement avec mon cœur, car il sait les moyens d'y parvenir. Il est grand ouvert à son langage d'amour. J'essaie de parler dans un ce langage du cœur, de paix, sans violence. J'essaie de donner et recevoir des messages en me focalisant sur ce qu'il y a de vivant en moi et ce qui va rendre la vie plus belle. Cela me demande une grande honnêteté et une grande ouverture d'esprit. Je dois essayer de parler correctement. J'écoute les autres avec empathie sans essayer de les influencer et sans jugements. Je dois être vigilante pour une meilleur compréhension de l'amour et accepter chacun, même moi-même pour transformer mes souffrances de mésaventures en passionnantes aventures spirituelles. J'écoute les souffrances présentes et anciennes et ma relation aux autres est alors plus enrichissante. J'ai de la bienveillance et je guéris ces souffrances. Je dois vivre à mon rythme pour ne pas m'épuiser. J'ai une grande énergie en moi, pour m'épanouir et éviter les malentendus. Je peux être cohérente et lucide lors de mes échanges. J'ai des dialogues paisibles sans querelles, tout en maturité et en sagesse, tout en sincérité et vérités. Je respecte les autres dans leurs différences, leurs besoins, leurs désirs, leurs émotions et sentiments pour avoir une meilleure compréhension et sans violence. Je dois avoir une relation saine, profonde avec les enfants et riche de sens spirituel. Je dois contribuer un maximum aux bien-être de toutes et tous et le mien. Nous sommes tous reliés au Divin Amour, qui est aussi en nous pour une compassion générale. Je dois nourrir une juste estime de moi-même et des autres, savoir dire non dans une juste mesure et à la bonne personne. J'entends ce que les autres a à me dire, non comme un rejet. J'ai confiance en moi, en la vie et en Dieu. Je crée le

meilleur de moi au service de tous. Je dois prendre un temps pour reconnaître et respecter ma nature divine. Je dois avoir des actions justes et réapprendre à vivre de tout mon être avec passion et généreusement. Je dois laisser derrière moi, les violences inconscientes que je me suis faites à moi-même. Je dois trouver les moyens de prendre conscience de mes difficultés et mes souffrances pour m'en libérer et ressentir un bien-être intérieur qui se renforce chaque jour. Je dois faire face à ma colère, résoudre les conflits, améliorer mes relations et les vivre dans une relation plus compassionnelle. Je dois au maximum essayer de résoudre les conflits de manière efficace et pacifique, pour le respect et une vraie qualité de mes relations pour en arriver à satisfaire chacun de nous. Je dois essayer de libérer les effets de mes expériences du passé et de mon conditionnement culturel qui m'amènent aux disputes, à la colère et aussi à la dépression pour résoudre les conflits dans un climat de paix dans ma vie personnelle mais également, nationale et internationale. Pour une meilleure coopération. Je dois ne plus être trop gentil, la personne que se plie en quatre, pour les autres et être timide, ou agressive par moment. Je dois me détendre... Je dois être moi-même en me respectant et en respectant les autres. Sans me culpabiliser, ou à trop m'adapter aux autres. Sans peur du regard de l'autre, sans peur du qu'en dira-t-on. Traverser les conflits sans écraser, ni m'écraser. j'ai la liberté du choix. J'essaie de ne pas mettre mon ego dans les relations avec les autres. Je me connecte réellement avec l'autre, sans m'identifier à lui et quelque soit sa souffrance. Je ne dois plus être prisonnier du schéma punitions et récompenses. J'apprends les relations et la découverte de moi-même. Pour développer mon intelligence de la pensée d'amour et du cœur. Essayer de trouver le meilleur qui se cache derrière chaque problème pour pouvoir transformer en force positive pour que ces problèmes ne soient plus une source d'échecs et de négations, mais d'évolution et de transformations. Toute personne, quelle que soit sa situation de vie, a une mission à remplir dans sa vie, c'est d'une importance primordiale. Je dois être capable

d'exprimer ce qui compte pour moi en tenant compte de soi et des autres. Oser dire des messages difficiles Pour avoir une vitalité accrue et une bienveillance grandissante, pour une meilleure condition humaine. Je m'affirme sans avoir peur de se que pense l'autre, je suis authentique. Sans peur de le décevoir, de le blesser ou peur d'en être moins aimé. Je ne peux nié mes élans profonds au risque de m'éteindre, par négativité et lassitude. Je ne démissionne pas de moi-même. Je dois éviter la rancœur et préserver l'estime de moi. Assumer mes choix et utiliser des mots qui traduisent de la compassion plutôt que de la crainte, de la culpabilité ou de la honte. Je dois essayer de vivre auprès des personnes difficile de tous genres et choisir de les aimer quand même au quotidien, je sais que cela est un réel défi car ces luttes à n'en plus finir qui peuvent m'épuiser, me détruire ou me faire évoluer. J'aimerais protéger mon cœur sans le fermer, ni quitter ma bonté d'être. Lorsque je souffre lâcher prise de la posture de victime pour ne pas subir et ne pas me venger. J'aimerais ne pas être à mon tour un bourreau et prendre le chemin de la sagesse. J'aimerais au travail que je sois plus heureux, plus efficace et moins stressé pour avoir des relations de travail respectueuses, sans commérage et rapports de force afin d'améliorer ma confiance et ma productivité. Je pourrais apprécier ma journée de travail, réduire mon stress, les conflits. La colère aggrave les situations, cette déconnexion d'avec mes besoins. IL s'agit dès lors d'écouter ce signal pour me reconnecter à eux et les satisfaire sereinement. Je dois transformer ma colère en actions bienveillantes pour moi ... et pour les autres Je dois changer ma façon de penser, d'avoir d'autres idées pour pouvoir avoir une relation avec l'autre respectueuse en apprenant à connaître nos limites et surtout sans en arriver à nous haïr. Pour pouvoir mieux communiquer avec les autres, respecter l'intimité de chacun, qui offre à l'autre plus de plaisir, sans pour autant nécessiter de se sacrifier. Je ne dois plus faire les choses par devoir, obligation, culpabilité ou honte mais avec bon cœur en toute sérénité. Une expérience réelle de partages sains. Je dois m'exprimer de façon à

être entendu et respecté. poser des limites claires sans donner d'ordre ni rien imposer. J'aimerais me sentir en sécurité. Le monde est complexe, incertain, menaçant donc stressant. Je dois cependant essayer de conserver ma joie au jour le jour, être dynamique, avec les réalités qui m'entoure. Je dois la conserver car elle jaillit de mon for intérieur pour ne pas faire de dépression. Je sais que la consommation excessive ne me donnera pas de consolation. Je dois cultiver de par moi-même les graines de mon épanouissement. Je suis le jardinier de mon être intérieur, et je dois entretenir ma joie. Pour resté éveillé sans expédient, dans la sérénité et satisfait. Je cultive chaque jour mes semences de joie dans mon jardin de vie. L'impact des violences internes auxquelles nous nous soumettons lorsque nous nous forçons à nous taire, libérer des non-dits, à être écouté et compris. Une envie d'apprendre ou consolider Notre façon de communiquer. Nous pouvons tirer parti » de la culpabilité, en identifiant les besoins, les émotions et les aspects positifs qu'elle recèle ; de parvenir ainsi à se pardonner à soi-même, à s'accepter tel qu'on est et enfin ... à passer à l'action ! comprendre et dépasser votre sentiment de culpabilité, calmer votre « juge intérieur », être à l'écoute de vos besoins profonds sans vous sentir égoïste, vous pardonner (enfin) vos erreurs passées et restaurer des relations saines avec vos proches.

Ce voyage en soi est comme une quête pour pressentir l'importance d'un savoir être pour une meilleure relation. Savoir qui est l'autre. Tout cela pour un climat de paix, pour être pacifiques tout en étant vivant et vrais. Sans être colérique, impulsifs mais naturel. Vivre des relations harmonieuses et créatrices.