

## "Le jour où j'ai commencé à m'aimer"



Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai commencé à voir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts, et que ce n'est pas le moment.

**Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : RESPECT.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

**Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : MATURITÉ.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Alors, j'ai pu me relaxer.

**Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : CONFIANCE EN SOI.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de gaspiller mon temps libre et j'ai arrêté de faire de grands projets pour le futur. Maintenant, je fais ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

**Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : LA SIMPLICITÉ.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
Je me suis libéré de tout ce qui n'était pas bon pour ma santé : la nourriture, les gens, les choses, les situations. Tout ce qui baissait mon énergie et m'éloignait de moi. Au début, j'ai appelé cette attitude un sain égoïsme.

**Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : L'AMOUR DE SOI.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de chercher à toujours avoir raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

**Aujourd'hui, j'ai découvert : L'HUMILITÉ.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de vivre dans le passé et de me préoccuper de l'avenir. Maintenant, je vis au Présent, là où Toute la Vie se passe.

**Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et ça s'appelle : LA PLÉNITUDE.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un  
signal quand je vais contre mes propres convictions.

**Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle : L'AUTHENTICITÉ.**

Nous n'avons plus besoin de craindre les disputes, les confrontations de toutes sortes. Même  
les étoiles entrent en collision, et de leur rencontre naissent de nouveaux mondes.

**Aujourd'hui, je sais que c'est LA VIE!**

*Kim Mc Millen*