

# Tomber amoureux(se) de soi-même

Février, mois de la Saint-Valentin. Saint-Valentin, fête des amoureux. Et si ce mois nous décidions de tomber amoureux de nous-mêmes? Et si après cela nous décidions de nous fêter? Comment cela va-t-il se passer?

## **Se voir pour se trouver beau/belle**

Dans un premier temps, je vous invite à vous regarder. Quels sont le(s) élément(s) en vous que vous aimez, que vous trouvez beaux, que vous admireriez chez une autre personne? Non! Je ne parle pas de ce que vous trouvez de mieux chez votre meilleure amie ou chez votre voisine. Je vous demande de vous observer vous avec de nouveaux yeux. D'être doux(ce), tendre et indulgent(e) envers vous-même.

Et si vous ne trouvez vraiment rien, voyez comme votre corps entier fonctionne 24h sur 24h, comme vos jambes vous portent, comme vos yeux vous permettent de voir, comme vos oreilles vous permettent d'entendre, faites de même avec vos organes pour la respiration, la digestion, la circulation sanguine, etc. Rien que pour la complexité de votre corps, pour la précision avec laquelle il fonctionne vous devriez tomber sous le charme.

## **Eclaircir ses pensées**

Dans un deuxième temps, je vous propose d'être attentif(ve) à ce que vous pensez. Cultivez les pensées que vous trouvez les plus positives, les plus stimulantes, les plus nobles. Arrosez les pensées que vous aimeriez que les gens aient sur vous et ayez-les pour les autres. Si vous ne trouvez pas, imaginez ce que vous aimeriez que les gens disent de vous une fois que vous serez mort(e). Mettez de l'affection, de l'empathie, de la compréhension dans vos pensées.



### **S'entendre avec soi**

Dans un troisième temps, je vous invite à écouter les mots qui sortent de votre bouche. Quels sont ceux que vous aimeriez recevoir? Commencez par les donner aux autres ou à vous-même. Dites-les mots que vous aimeriez entendre. Si vous ne trouvez pas, choisissez dans le dictionnaire les mots que vous trouvez les plus beaux du vocabulaire français et utilisez-les. Ecoutez les mots que les personnes autour de vous utilisent, ou les mots dits à la télévision ou dans les films. Notez-les et faites-les vôtre.

### **Agir pour s'aimer**

Dans un quatrième temps, posez des actes que vous appréciez. Des actes que vous trouvez dignes d'intérêt, cohérents, respectueux, aimants, attentifs face à vous ou aux autres. Si vous ne trouvez pas, inspirez-vous de ce qui se passe autour de vous ou que vous avez lu dans des romans. Prenez des actes que certains héros font avec facilité et transformez-les. Car nous pouvons tous devenir des héros du quotidien, en voulant créer du beau et du bon.

### **Tomber amoureux(se) de soi**

Dans ces quatre temps, l'important est de conscientiser, puis de décider. Avoir l'intention de soigner ce que vous êtes en bonifiant l'image que vous avez de vous, en purifiant vos pensées, en embellissant vos paroles et en donnant du sens à vos gestes. Vous verrez, en faisant tout cela avec conscience, il ne faudra pas beaucoup de temps pour que vous soyez fier(ère) de vous. Ça va être tellement bon que l'on pourra alors dire que vous êtes en train de tomber amoureux de vous-même.

### **Se fêter**

Quand vous vous sentirez fier(ère) et amoureux(se) de vous et bien, fêtez-vous!

A votre manière en vous invitant au restaurant, en vous offrant un cadeau, en vous écrivant une carte, en invitant des ami(e)s pour leur partager vos intentions réussies, en vous faisant livrer des fleurs, en vous octroyant une sortie détente, etc. Tout est possible.

Allez arrêtez d'y penser, agissez... et tombez amoureux de vous.

Ainsi la vie est Sybelle.

Sybille Luginbühl

[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)

