

EFT – Autocompassion

Même si je prends conscience que certaines parties de moi sont détestables je m'accepte tel que je suis
Même si je prends conscience que certaines parties de moi sont dans le mépris vis à vis de moi-même et d'autrui je m'accepte tel que je suis

Même si certaines parties de moi sont dans l'agressivité et l'autodestruction je m'accepte tel que je suis

Toutes ces parties en moi qui me jugent
Toutes ces parties en moi qui se sentent coupables
Toutes ces parties en moi qui me font des reproches
Toutes ces parties en moi qui n'acceptent pas d'avoir échoué
Toutes ces parties en moi qui me condamnent
Toutes ces parties en moi qui ne me pardonnent pas
Toutes ces parties en moi qui sont mon pire ennemi
Toutes ces parties en moi qui m'éloignent de moi
Toutes ces parties en moi non acceptées qui m'éloignent des autres
Toutes ces parties en moi qui se réjouissent de la souffrance des autres
Toutes ces parties en moi vicieuses et méchantes
Toutes ces parties en moi qui ont envie de faire mal aux autres
Toutes ces parties en moi qui souffrent depuis longtemps
Toutes ces parties en moi sans cesse indignées

Aujourd'hui je les vois
Aujourd'hui je comprends qui je suis
Aujourd'hui je connais mieux tous ces personnages
Aujourd'hui je leur souris
Aujourd'hui je me connais mieux
Aujourd'hui j'ai de la gratitude pour tous ces aspects de moi
Aujourd'hui je m'observe avec bienveillance
Aujourd'hui je vois ces personnes qui souffrent en moi
Aujourd'hui pour la première fois peut-être je les accueille
Aujourd'hui je reconnais dans l'autre une version de moi
Aujourd'hui je comprends que tout comme moi les autres ont aussi toutes ces parties en eux
Aujourd'hui je regarde chacun différemment
Aujourd'hui je vois la possibilité de m'ouvrir de plus en plus
Aujourd'hui je lâche les jugements et je réalise ce que signifie l'autre est un autre moi-même

Tout comme moi chacun subit ses personnages blessés
Tout comme moi personne n'aime être rejeté
Tout comme moi chacun veut être traité en ami
Tout comme moi chacun a ses raisons de se comporter comme il le fait
Tout comme moi chacun souhaite être compris plutôt qu'accuser
Tout comme moi chacun veut se sentir proche

Aujourd'hui je reconnais dans l'autre une version de moi
Aujourd'hui je me sens capable de compassion envers moi-même
Aujourd'hui je ressens moins de distance avec les autres
Aujourd'hui je suis plus calme et plus paisible
Aujourd'hui la communication avec moi-même est plus facile
Aujourd'hui la compassion avec les autres est plus facile
Chaque jour il y a de moins en moins de distance avec les autres
Chaque jour je suis de plus en plus capable de compassion

OM MANI PEME HOUNG