



# Le jour où je me suis vraiment aimé

Texte de Charlie Chaplin

Le jour où je me suis vraiment aimé, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Estime de soi**.

Le jour où je me suis vraiment aimé, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

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

Le jour où je me suis vraiment aimé, 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 vraiment aimé, j'ai commencé à percevoir 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 vraiment aimé, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Amour Propre**.

Le jour où je me suis vraiment aimé, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga – projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme.

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

Le jour où je me suis vraiment aimé, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et 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 vraiment aimé, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, 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 **Plénitude**.

Le jour où je me suis vraiment aimé, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux. **Tout ceci est Savoir Vivre**