

# Le courage d'être moi-même

J'ai le courage...

De reconnaître mes forces

De m'exciter au sujet de la vie

D'affronter et de transformer mes peurs

De demander de l'aide et du soutien quand j'en ai besoin

De me libérer du piège de la « super-femme »

De me faire confiance

De faire mes propres choix et de prendre mes décisions

D'être ma propre amie

De terminer des projets non complétés

De me rendre compte que j'ai des droits émotionnels et pratiques

De parler aussi gentiment à moi-même qu'à mes plantes

De communiquer ouvertement avec l'intention d'être comprise

D'honorer mes propres besoins

De me féliciter pour mes réalisations

D'aimer la petite fille en moi

De surmonter ma dépendance à l'approbation

De m'accorder la permission de jouer

D'arrêter d'être une éponge de responsabilité

De ressentir tous mes sentiments et d'agir en conséquence de manière appropriée

De soutenir les autres parce que je le veux, pas parce que je le dois

De choisir ce qui me convient

D'exiger d'être payée équitablement pour mon travail

De fixer des limites et des frontières et de les respecter

De dire « oui » seulement quand je le veux vraiment

D'avoir des attentes réalistes

De prendre des risques et d'accepter le changement

De grandir à travers les défis

D'être totalement honnête avec moi-même

De corriger les croyances et hypothèses erronées

De respecter mes vulnérabilités

De guérir les blessures anciennes et actuelles

De dire adieu à la culpabilité

De semer des pensées de « fleurs » et non de « mauvaises herbes » dans mon esprit

De me traiter avec respect et d'apprendre aux autres à faire de même

De reconnaître ma propre excellence

De planifier pour l'avenir, mais de vivre dans le présent  
De me croire adorable  
De célébrer les différences entre les femmes et les hommes  
De développer des relations de soutien saines  
De faire du pardon une priorité  
De m'accepter telle que je suis maintenant

Traduit de source inconnue – adapté du livre The Courage to be Yourself, Sue Patton Thoele, 2001