

Je suis

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble.

Commence par prendre une position confortable sur ta chaise.

Place tes deux pieds par terre pour être bien connecté avec la Mère-Terre qui est Création de Dieu.

Place tes mains en position de prière, les doigts entrelacés ou place tes mains en position ouverte sur tes cuisses, paumes vers le haut prêtes à accueillir.

Tu peux fermer les yeux pour vivre l'expérience pleinement et éviter ainsi les distractions. Si tu préfères, tu peux aussi garder les yeux ouverts et concentrer sur l'image devant toi ou tout simplement baisser les yeux par terre. À toi de choisir.

Détends ton corps.

Inspire profondément par le nez.....retiens ta respiration pendant 1-2-3.....et ensuite expire lentement par la bouche.

Et on répète une deuxième fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche. Et ressens ton corps se détendre davantage.

Et on respire une dernière fois. Inspire profondément par le nez....retiens ta respiration pendant 1-2-3....et ensuite expire lentement par la bouche.

Aujourd'hui, nous allons réfléchir au sujet de qui nous croyons être.

Il nous arrive de baser notre valeur personnelle selon ce que quelques personnes importantes dans notre vie croient à notre sujet.



Et si à partir d'aujourd'hui Jésus devenait la personne la plus importante dans ta vie?

Et si à partir d'aujourd'hui, Jésus devenait celui qui dit qui tu es au lieu de laisser les autres le faire?

Qu'est-ce que Jésus dirait à propos de toi? Puisque tu es ce qu'il y a de plus important pour lui, il n'aurait que des compliments à dire à ton sujet. Tu es donc invité à faire la même chose que lui. En voici des exemples :

Après chacune des affirmations, respire profondément et répète-les dans ton cœur.

- 1.** Je suis unique avec mes dons et mes talents prévus juste pour moi. (Respiration et temps de silence)
- 2.** Je suis capable de découvrir et de développer d'autres forces cachées en moi. (Respiration et temps de silence)
- 3.** Je suis capable de créativité pour ensuite partager mes bonnes idées. (Respiration et temps de silence)
- 4.** Je suis capable de gentillesse pour apporter le bon autour de moi. (Respiration et temps de silence)
- 5.** Je suis loyal et honnête avec mes amis et ma famille. (Respiration et temps de silence)
- 6.** Je suis capable de répandre la joie autour de moi. (Respiration et temps de silence)
- 7.** Je suis capable de pardonner les autres et surtout de me pardonner pour des erreurs. (Respiration et temps de silence)
- 8.** Je suis capable de sagesse et ainsi faire de bons choix pour connaître le succès. (Respiration et temps de silence)
- 9.** Je suis mon meilleur ami ou ma meilleure amie. (Respiration et temps de silence)



C'est en utilisant des affirmations positives que tu trouveras la force, le courage et la paix intérieure. Tu pourras ainsi partager plus librement tes talents, atteindre tes buts et répondre à ta mission d'enfant de Dieu.

Je t'invite de répéter des paroles positives en toi.

Parle-toi en utilisant un ton de voix et des mots que tu utiliserais avec ton ou ta meilleure amie.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement, d'ouvrir les yeux et surtout de faire un magnifique sourire.