

ABIS

Acceptation Bienveillante & Inconditionnelle de Soi

Je fais le choix :

De m'accepter à condition que ...
(exemple : avoir réussi, être reconnu(e),
être intelligent(e), beau(belle), ..., ..., ...

D'agir envers moi-même avec sévérité

De me considérer avec intransigeance
De développer envers moi-même une
attitude dure

De juger ma personne et non pas mes
actes

De me comparer aussi souvent que
nécessaire pour m'assurer que l'image
que j'ai de moi-même, et que je donne
aux autres est valable

D'être prompt à me culpabiliser quand je
pense avoir mal agi

De m'en prendre à moi-même en cas
d'échec

De mesurer la valeur de chacun, y
compris la mienne

Je fais le choix :

De m'accepter de manière
inconditionnelle

D'agir envers moi-même avec
compréhension

De me considérer avec tolérance
De développer envers moi-même une
attitude bienveillante

De juger mes actes et non pas ma
personne

De ne jamais me comparer aux autres,
mais de veiller à m'améliorer, là où
j'estime que cela est nécessaire à mon
équilibre ou à mon bonheur, et à
l'équilibre et au bonheur de mes
proches.

Lorsque je pense avoir mal agi, de
d'encourager en moi l'attitude des
regrets constructifs

En cas d'échec, de chercher à
comprendre ce que j'ai pu louper, et
alors envisager de m'améliorer

De ne pas chercher à mesurer la valeur
de quiconque