

Pourquoi personne ne m'aime ?

Écrit par Rose-Marie Bloch-Haus



Les personnes qui ont des difficultés à se faire aimer, sont en général des gens qui ne s'aiment pas non plus. Elles se dénigrent constamment. Se trouve laides et incompétente, trop grosse, trop maigre, trop vieille, etc...

Vous me direz... « Mais moi je m'aime !... »

Alors regardons un peu si c'est vraiment le cas :

- 1) Est-ce que vous mangez sainement ?
- 2) Est-ce que vous vous octroyez des moments de détente ?
- 3) Est-ce que vous faites attention à ce que votre corps donne comme signal ? (les douleurs, les sentiments, etc..)
- 4) Est-ce que vous vous remerciez chaque jour avant d'aller au lit, d'avoir pu accomplir toutes vos tâches de la journée ?
- 5) Est-ce que vous pouvez vous regarder dans le miroir en vous souriant et en aimant voir votre image ?
- 6) Est-ce que vous vous sentez satisfait de vous-même ?
- 7) Est-ce que vous approuvez votre façon d'agir ?

Comme vous pouvez le remarquer, nous ne sommes pas vraiment très aimant envers nous même.

Mais pourquoi, me direz-vous, est-ce si important de s'aimer ?

Tout d'abord, comprenez que je ne parle pas d'être narcissique ou de passer votre temps devant un miroir à vous regarder.

Je parle de l'Amour inconditionnel, comme celui que l'on porte à ses enfants. Celui qui pardonne, qui ne veut que le meilleur, qui donne sans attendre un retour. Celui qui ne compare pas et qui essaye de dénigrer les autres, en espérant que cela le mettra au-dessus des autres. ..

Celui qui nous pousse à donner de la nourriture saine et équilibrée.

Car comment voulez-vous que les autres vous aiment, si vous ne vous aimez pas vous-même ?

De cette façon nous pouvons même remarquer que quelque fois on cherche même à se punir, se mettre dans des situations pénibles, ou qui nous font mal.

Il est grand temps que cela change !!!

L'extérieur étant notre image, observez comment sont les autres envers vous ?

Prenez une feuille et faites une liste :

Mes amis sont en général

.....avec moi.

Délfine

est.....avec moi.

Louis

est.....avec moi.

Ma famille

est.....avec moi.

Mon conjoint

est.....avec moi.

Mes enfants

sont.....avec moi.

Mon patron

est.....avec moi.

Ma collègue de travail

est.....avec moi.

Puis posez-vous la question retournée vers vous-même.

Exemple : mes amis ne se confient pas totalement avec moi.

A)

Je retourne la question : A quel niveau ou à quel moment je ne suis pas ouverte avec moi-même ?

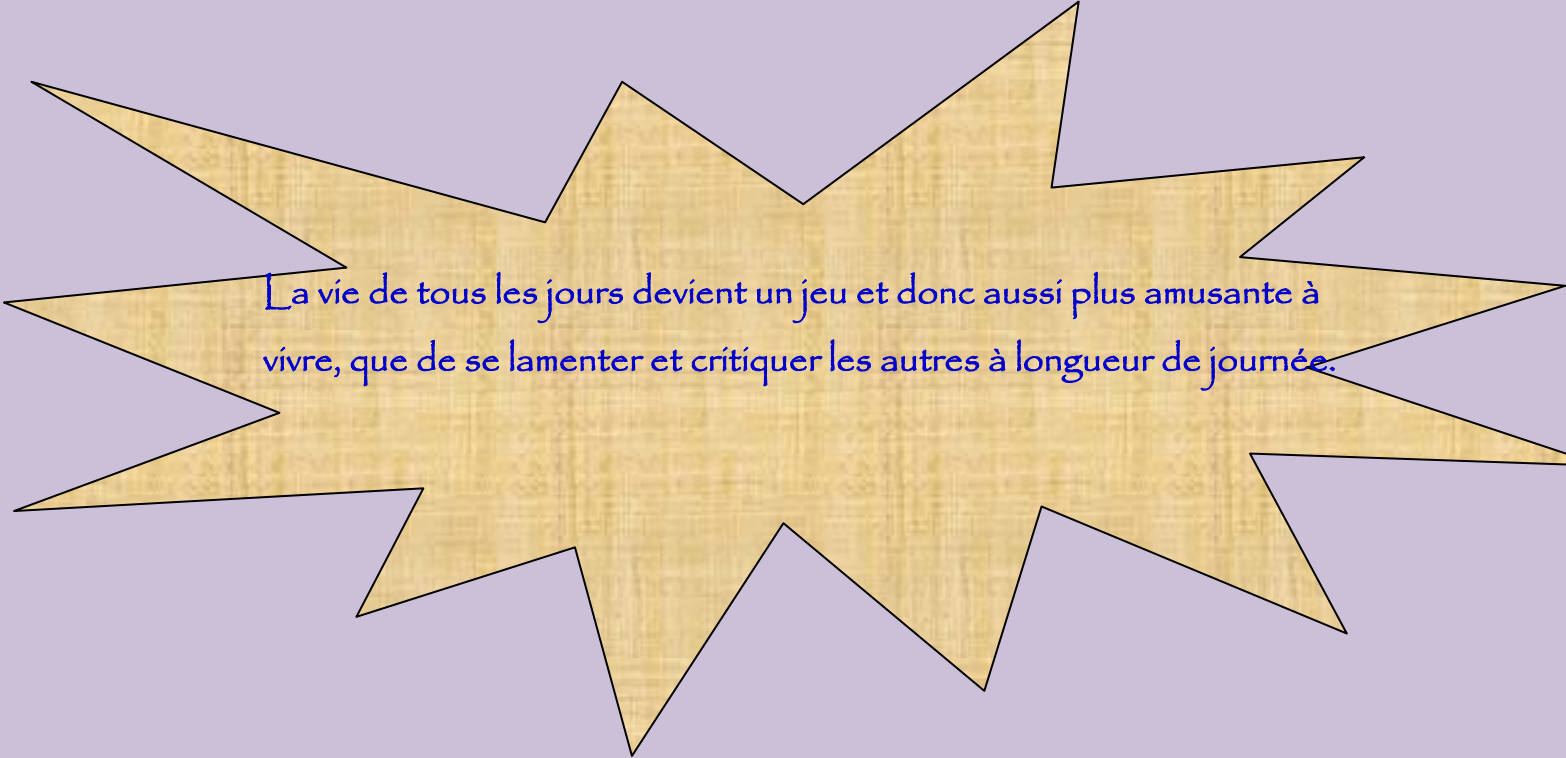
.....je poursuis mon questionnement

Y a-t-il des choses que je ne veux pas m'avouer ? Est-ce que je ne me fais pas assez confiance peut-être ? etc...

B)

Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer ce point ?

Réponse : je dois apprendre à me faire plus confiance, et pour cela je vais exercer ces prochains jours, à me focaliser sur chaque petit point où je peux me faire confiance. Car se focaliser sur ce que je veux, va l'accentuer, et si je me focalisais sur ce que je ne veux pas, accentuerait justement ce que je ne veux pas. (selon la loi d'attraction) !
Puis j'en fais l'exercice de la semaine.



La vie de tous les jours devient un jeu et donc aussi plus amusante à vivre, que de se lamenter et critiquer les autres à longueur de journée.

- 1) Faites attention à votre apparence. Habillez-vous joliment.
Quelque chose qui vous plaise, et qui va vous mettre en valeur.
Maquillez-vous (pour les femmes).
- 2) Quand quelque chose ne va pas, ne vous blâmez pas. Ne dites pas :
Je suis bête ou trop nul/le, mais restez en au faite, dite simplement par exemple, cette façon n'est pas la bonne, ou ce travail n'est pas fini. Mais restez en vraiment seulement au faite, sans critique ou jugement.

- 3) Chaque soir prenez quelques minutes pour vous parler et vous pardonner, vous accepter tel que vous êtes. Parlez-vous gentiment comme à un très bon ami.
- 4) 4) Voici une phrase à se répéter le plus souvent possible dans la journée et aussi le soir ou à moitié endormi : (selon la méthode d'Émile Coué)

De jour en jour et à tout point de vue, j'apprends à m'estimer, me faire confiance et à m'aimer de plus en plus