

EXERCICE DU MIROIR POUR APPRENDRE OU REAPPRENDRE A S'AIMER



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un miroir
- Un cahier
- Un stylo

Absolument tout ce que tu manifestes autour de toi est le reflet de l'amour que tu te portes.

Plus tu as d'amour envers toi-même, plus ton regard sur toi changera et par ricochet modifiera ta vision de la réalité.

Tu as le pouvoir de tout changer dans ta vie et cette technique du miroir va t'aider à évaluer, augmenter et cultiver l'amour de toi-même.

Répète cet exercice chaque jour (et plusieurs fois par jour) et tu verras que tes schémas de pensées, tes décisions se modifieront petit à petit pour casser les schémas répétitifs du passé et créer ta nouvelle réalité.

Alors, si tu es prêt(e) à expérimenter cette nouvelle approche de toi-même, munis-toi de ton matériel et commence l'expérience maintenant.





ETAPE 1 : DEVANT LE MIROIR

A) Regarde-toi dans les yeux

Que ressens-tu ? Quelles pensées te traversent ? Es-tu à l'aise ou pas ? Arrives-tu à tenir ton regard ou préfères-tu regarder tes cheveux, ton nez, ton menton ?

B) Prend quelques respirations profondes

Continue de te regarder (si possible dans les yeux) et à chaque respiration profonde, répète cette phrase : « je désire t'aimer ».

Si tu es à l'aise avec toi-même, si tu te sens à l'aise à te regarder directement dans les yeux, répète cette phrase : « Je t'aime « ton prénom », je t'aime de tout mon cœur. »

ETAPE 2 : REFLEXION

A) Note tes émotions sur ton cahier

Pourquoi noter tes émotions sur ton cahier ? Chaque jour, à force de répétition, tu vas découvrir que ton regard envers toi-même va changer. Les émotions du premier jour peuvent s'avérer gênantes, maladroitement, pleines de préjugés, de honte. Mais au fur et à mesure des jours, tu vas te rendre compte qu'il t'est de plus en plus facile de maintenir ton regard, de te dire je t'aime, d'éprouver des sentiments d'amour, de dissiper la sensation de ridicule de se parler devant un miroir. Tes notes sont précieuses dans ce processus de transformation.

B) Relis ton cahier

Chaque jour, relis ton cahier et constate ton évolution émotionnelle. Si tu ressens certaines émotions désagréables, prends de grandes inspirations et répète à nouveau devant ton miroir « je t'aime « ton prénom », je t'aime vraiment ».





N'OUBLIE PAS

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut vraiment t'aider à cultiver l'amour de toi-même afin d'attirer tout ce dont tu désires et ce dont tu as besoin autour de toi.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : lylyorganizer@gmail.com.

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LYLORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet www.lylyorganizer.com)

A bientôt !

