

Team Ahmed Barry

Malika Amadou & Nouha Khatri

Comment s'accepter et
s'aimer tel qu'on est ?

Un chemin vers l'amour propre et la plénitude !

Les E-Books de la Team Ahmed Barry



Introduction

Avez-vous une fois vu un chat complexé ? Je ne pense pas. Principalement parce que les chats ne se font pas forcément de compliments et parce que les chats ne sont pas dotés des mêmes pouvoirs mentaux et conscients que les humains. Les chats, comme tous les animaux, n'ont qu'un seul pouvoir : l'instinct. Cet instinct les pousse à agir et à réagir à l'environnement. C'est tout ce qu'ils peuvent faire. Voilà pourquoi aucun animal ne fait des efforts pour être un bon animal. Il est tout simplement un animal. Ni bon. Ni mauvais. Il est juste un animal.

Lorsque nous venons dans le monde des humains, c'est un peu plus compliqué que cela. Nous sommes non seulement humains, mais ***nous faisons également des efforts pour être de bons humains et ne pas être de mauvais humains***. Nous voulons être beaux, et pas vilains. Nous voulons être justes, et pas injustes. Nous voulons réussir, et pas échouer. Bref ... Nous voulons être du côté positif des choses, et nous déployons beaucoup d'efforts pour ne pas être du côté négatif des choses, bien que le positif et le négatif ne sont que des points de vue.

Voilà là où les choses se compliquent, parce que nous, les humains, nous nous sommes habitués à entendre des choses : compliments, critiques, félicitations, découragements,

encouragements, etc., qui viennent de toutes personnes, proches comme éloignées, connues comme inconnues. Nous intériorisons ces informations et nous mettons à les interpréter à l'aune de notre propre personne. Nous commençons à rechercher des liens entre ce qu'on dit de nous et ce que nous pensons être la réalité. Nous commençons alors à voir ce que les gens disent prendre forme en nous et autour de nous. Nous commençons à voir notre nez devenir ce gros et vilain nez qu'on dit que nous avons, alors que c'est *juste* un nez que nous avons. Nous commençons à nous voir trop grands ou trop courts, alors que c'est juste une taille que nous avons. Nous commençons à voir notre intelligence diminuer, certainement parce que ce qu'a dit un professeur est vrai, alors tout ce que nous avons c'est une intelligence, qu'il se peut, la seule chose dont nous sommes responsables est notre façon d'utiliser cette intelligence.

Nous les humains sommes très forts pour interpréter et réaliser, dans ce sens de faire une réalité, tout ce qui nous est dit par les gens autour de nous. Voilà comment se créent les complexes. Voilà comment nous avons appris à ne pas nous aimer, à nous rejeter et à nous détester. Voilà comment nous en sommes arrivés à nous penser moins bons, moins beaux, moins intelligents que les autres. Voilà comment nous en sommes arrivés à vouloir être autre chose que ce que nous sommes, à ne pas être élancés ou courts, à ne pas être costauds ou bien formés, à ne pas être divorcées ou à ne pas être mariés.

C'est pénible de vivre avec des complexes. C'est un énorme poids sur le cœur. J'étais moi-même comme cela. Je n'aimais pas mes dents et me trouvais trop mince. Je n'étais sûrement pas normal. Alors que la plupart des gens que je connaisse avaient

les dents normales, j'avais des dents de lapins à la place des incisives. Alors que tous mes amis étaient plus ou moins normaux, je ressemblais à une baquette de pain. J'en étais arrivé à inventer un mensonge : ***je disais que j'avais une maladie quelconque qui m'empêchait de grossir et que tout ce que je mangeais ne pouvait que me maintenir en vie et ne pourrait jamais me faire grossir.*** Je me suis inventé une maladie imaginaire qui m'empêcherait de prendre du poids, juste pour me sentir à l'aise avec les gens, me sentir à l'aise d'être qui je suis et ai toujours été.

C'est assez bizarre, non ? Je devais trouver une justification pour m'autoriser à être ce que je n'avais pas besoin de faire des efforts pour être. Très bizarres, ces humains. Et pourtant des millions d'entre nous vivent comme cela. Par la suite, je suis arrivé à me guérir de cette maladie de comparaison perpétuelle. Je suis arrivé à aller au-delà de ces complexes et de ces comparaisons inutiles. Et si vous qui lisez cet e-book, soigneusement rédigé par mes deux charmantes collègues, Malika et Nouha, vous vous libérerez aussi de vos complexes. Vous finirez par vous accepter vous-même. Vous finirez par vous aimer.

C'est un livre assez court, mais vous en tirerez beaucoup. Lisez-le avec attention, prenez des notes, appliquez-en le contenu et libérez-vous.

A votre amour pour vous-même.

Ahmed Barry

23 Mai 2024, 18h13, Niamey – Niger

Plan :

- Astuce 1 : *Se pardonner soi-même*
- Astuce 2 : *S'exprimer librement*
- Astuce 3 : *Apprendre à dire 'Non !'*
- Astuce 4 : *S'aimer et s'accepter*

Nous avons tous deux vies : la seconde commence lorsque nous nous aimons véritablement et faisons de nous la priorité.

Ahmed Barry



Astuce #1

Apprendre à se pardonner !

Tout pardon est pardon de soi. Lorsque le courage nous vient de pardonner aux autres, c'est à nous que nous faisons le plus des cadeaux : celui de la libération.

Ahmed Barry

Il est difficile de pardonner.

Il faut du temps, de la patience et du courage pour admettre qu'il y'a un problème et pour mettre en place une solution. Lorsque vous devez vous pardonner pour ce que vous avez fait, le processus peut être encore plus difficile. En vous exerçant à prendre conscience de vous et en comprenant que vous devez prendre votre temps dans la vie, vous pouvez aussi apprendre à vous pardonner. Tout le monde échoue à un moment ou à un autre de sa vie. Ne voyez pas vos échecs comme des choses qui font de vous une mauvaise personne, tout le monde vit des

expériences touchantes mais on ne doit pas s'arrêter à cela. Pas du tout. Ça doit être juste une leçon qu'on a de plus dans notre processus de croissance. Avec le pardon, une autre carte de vie s'ouvre pour qu'on puisse survivre. Prenez conscience que personne n'est parfait. Vous pourriez vouloir ne pas vous pardonner à cause de ce que vous avez fait aux autres ou à vous-même, mais la seule solution pour toutes vos angoisses est de vous pardonner ; *seul le pardon guérit.*

Il se peut que vous vous demandiez pourquoi on parle de pardon et d'échec dans un e-book dédié à l'amour de soi et à l'acceptation de soi. Parce que tout simplement le manque d'amour et d'acceptation de soi est une conséquence de deux choses : *ce que les gens vous ont fait* et *ce que vous vous faites fait à vous-même*. Qu'est-ce que les gens vous ont fait ? Des critiques, des attaques, des découragements, des paroles blessantes, des jugements, etc. Qu'est-ce que vous vous êtes vous-même fait ? Vous avez accepté, vous avez été d'accord, vous avez douté de vous-même, vous avez donné du crédit à ce qu'ils ont dit et fait. Voilà pourquoi la première étape pour vous aimer et vous accepter vous-même est de pardonner aux autres et de vous pardonner à vous-même.

Permettez-nous de vous raconter l'expérience que Nouha vit avec le fait de se pardonner. Quand elle était petite, plus petite que ça, elle avait pris la décision de se taire et de se laisser dominer par le silence. Elle était du genre à parler et à dire tout ce qu'elle voyait. Les expériences désagréables qu'elle vécut à cause de cela lui ont valu de se résigner au silence. Or, se taire lui a valu d'encaisser tellement de choses, venant d'amis et de proches, alors qu'elle se disait : « ***Ce n'est rien.*** » A l'apparence,

elle avait l'air de pardonner, mais au fond d'elle, elle encaissait et encaissait. Au fond d'elle, elle leur en voulait, et s'en voulait encore plus. On pourrait dire qu'elle était hypocrite envers elle-même. Un jour, alors qu'elle devait voyager, demander pardon étant coutume lorsqu'on voyage, elle allait partir sans dire mot, alors qu'elle avait eu un conflit avec sa grand-mère avant le départ. Lorsque la grand-mère est venue lui demander pardon, elle dit « Oui ! », sans réellement le penser. Dans son cœur, c'était toute autre émotion qui régnait.

A l'époque, Nouha avait tellement de haine au fond d'elle qu'elle souhait tout simplement que toutes les personnes qui lui avaient fait du mal disparaissent. Et le comble ? Quand on lui disait si elle en voulait à des gens, elle répondait toujours « Non ! ». Même à la mort de la grand-mère, après avoir hésité à lui parler, elle continuait de faire celle qui allait bien et qui était bien. D'après elle, elle continuait à faire l'hypocrite. Quand elle est arrivée dans la Team, elle disait « Non ! » à la moindre occasion. Des faux non, bien entendu.

Ce qu'il faille comprendre durant tout ce processus, c'est que la personne qui se blessait le plus dans cette histoire, *c'est Nouha elle-même*, et la personne qui blessait Nouha le plus, *c'était encore Nouha elle-même*. C'est très pénible de vivre ainsi. On en arrive à se détester, à ne pas s'aimer, jusqu'en être incapable de se regarder dans un miroir. On s'en veut à mort de ne pas être soi-même, de mentir aux gens, de se mentir à soi-même, de ne pas être vrai. Lorsque cela arrive à Ahmed, il se gifle devant le miroir. Des gens en arrivent au suicide lent ou au suicide immédiat. Voilà pourquoi le processus de pardon est nécessaire à la guérison, à l'amour et à l'acceptation de soi.

Aujourd'hui, des années après, Nouha fait un travail sur elle-même pour être libre et être en paix. Comment elle procède ? Elle a commencé par dire la vérité à tous ses proches à qui elle cachait des choses. Tout ce sur quoi elle disait : « Ça va ! », elle expliquait la vérité. *La vérité est la première étape du pardon.* Si vous aussi êtes aux prises avec ce sentiment d'être hypocrite envers vous-même, commencez à dire la vérité. **Dites la vérité.** Arrêtez de mentir. Arrêtez de mentir aux gens. Arrêtez de vous mentir. Comme dit le dicton, lorsque vous vous retrouvez dans un trou, cessez de creuser. C'est le mensonge qui vous a conduit là où vous êtes. Aucun mensonge ne vous en sortira. Comme on le dit, *le problème avec le mensonge, c'est que lorsque tu mens une fois, tu dois mentir une seconde pour couvrir le premier, et ainsi de suite.* Seule la vérité vous aidera.

Une chose que nous vous recommandons de faire est celle-ci :

1. **Listez toutes les personnes qui vous ont blessé·e à un moment ou à un autre de votre vie.**
2. **Déterminez la vérité par rapport à chacun d'eux et aux situations qui les concerne.**
3. **Prenez votre téléphone et écrivez-leur un message qui respecte le plan suivant : Salutation + Vérité + Ressenti + Pardon + Demande de Pardon.**

Supposons que vous ayez un camarade de classe ou un collègue de travail qui vous critique tout le temps, ou un parent très critique. Vous pourrez lui envoyer un message comme celui-ci :

« Bonjour Untel. Je t'espère bien portant aujourd'hui.

« Je viens par ce message pour t'exprimer mon ressenti par rapport à ton comportement vis-à-vis de moi. Je ne sais pas pourquoi tu ressens le besoin de me critiquer et de me faire

remarquer mon poids. Cela me met très mal à l'aise. Je me retrouve à me sentir mal, et à toujours avoir peur de ce que tu diras de moi si je porte tel ou tel habit. J'en suis venu à me détester parce que j'ai tout le temps ta voix dans ma tête. Tu m'as tellement critiqué que j'en arrive à anticiper ta voix dans ma tête et ce que tu diras si je porte ceci ou cela. C'est traumatisant. Encore une fois, je ne sais pas pourquoi tu ressens le besoin de me critiquer tout le temps. J'imagine que tu te sens bien en faisant cela. Cela m'importe peu.

« Je voulais juste te faire savoir le rôle que tu as joué dans mon mal-être depuis des mois. Heureusement, aujourd'hui, je comprends mieux ma personne, je veux commencer à m'apprécier et à m'aimer. Je veux aller de l'avant dans la relation que j'ai avec moi-même. Voilà pourquoi je te pardonne. Et si jamais ce que tu fais est lié à moi, à quelque chose que j'ai fait, je te demande, s'il te plaît, de me pardonner.

« Merci beaucoup de m'avoir lu jusqu'ici, et excellente soirée à toi. »

Un tel message vient créer de la paix dans votre cœur et dans votre relation avec vous-même. Bien-sûr, j'ai pris l'exemple du poids, mais cela peut être n'importe quoi. L'important est de rétablir la vérité. Chez vous. Et chez les concernés. Vous ne passerez pas pour un faible. Vous serez juste quelqu'un qui veut se libérer et avancer dans la relation qu'il ou elle a avec lui ou elle-même. Bien entendu, si vous devez parler avec votre parent, vous utiliserez un langage encore plus souple. L'important est de commencer à vivre sur la vérité : en rétablissant la vérité sur ce qu'il s'est passé et en exprimant la vérité sur ce qu'il se passe.

Nouha a fait cela. Aujourd'hui, elle ressemble à un oiseau qui n'est pas sorti de cage depuis 20 ans. Elle saute partout. Elle rit.

Elle est joyeuse. Elle a dernièrement confié à la Team : « ***Je m'aime maintenant.*** » Avant, elle ne faisait pas de câlins aux gens. Maintenant, elle saute sur la moindre occasion pour faire un câlin. Nouha va bien. Et bientôt, vous aussi.



Astuce #2

S'exprimer librement !

Le malhonnête n'est pas celui qui ne dit pas la vérité. Celui-là est un menteur. Le malhonnête est celui qui dit autre chose que ce qu'il pense, ressent ou a envie de dire.

Ahmed Barry

Il est facile de parler mais pas du tout quand il s'agit d'extérioriser ses pensées librement devant un public ou même juste comme ça. En fait, non. Parler est pénible quand on est complexé, quand tout ce qu'on est habitué à recevoir, ce sont des critiques.

Prendre la parole demande beaucoup de courage parce que le regard d'autrui gêne. Si on prend l'exemple de Malika, elle tremblait quand il était question de donner son avis sur un sujet donné. Elle avait peur d'être jugée ou de faire des erreurs. D'ailleurs, comment font les gens pour parler librement sans

crainte ? S'ils y arrivent, pourquoi pas elle, se demandait-elle souvent. Elle qui faisait partie des timides.

En vérité, Malika n'était pas timide. Elle se forçait juste à se taire. Etant d'une grande taille pour une femme, elle faisait l'objet de critiques et de remarques désobligeantes sur sa taille et le fait qu'elle serait « une girafe », ce qui était particulièrement blessant. A l'image de Nouha qui se taisait, Malika faisait pareil, sans compter le biais de généralisation qui lui faisait penser qu'au lieu d'être une simple critique, ce qu'on disait d'elle était une réalité qui concernait toute sa personne. Cela, naturellement, minait sa capacité d'expression personnelle.

Lorsque Malika a fait le travail du pardon mentionné plus haut, l'étape suivante qui lui avait été suggérée était de commencer à parler à des inconnus. Il est bien connu que beaucoup de personnes qui se considèrent timides sont en réalité à l'aise avec les personnes qu'elles connaissent déjà et très mal à l'aise avec des inconnus. Malika a alors commencé à donner un simple bonjour accompagné d'un sourire à tout le monde. Cela établissait le contact avec les autres et produit le cadre émotionnel nécessaire pour avoir une discussion, si elle le veut.

Pour s'exprimer librement, il faut s'accepter. Et donc, par commutativité, *lorsque l'on s'entraîne à s'exprimer librement, on s'entraîne à s'accepter pleinement*. Une des choses qui ont aidé Malika à vaincre ses complexes, c'est le fait de comprendre qu'elle sera toujours jugée, peu importe ce qu'elle fera, dira ou décidera de porter comme vêtements. Elle a compris qu'elle n'avancerait jamais si elle tenait compte de ce que tout le monde

dirait d'elle. Elle a alors commencé à appliquer des exercices que Bintou lui a recommandés – des exercices assez gênants au début, c'est clair. L'un des exercices consiste tout simplement à se mettre devant le miroir chaque matin avant de sortir et de se dire :

- ***Je m'aime !***
- ***J'ai confiance en moi !***
- ***Je suis fière de qui je suis !***
- ***Je peux le faire !***
- ***J'ai les capacités pour atteindre mes objectifs !***
- ***Rien ne m'est impossible et la vie est géniale !***
- ***Etc.***

Ce sont le genre d'exercices qui, pratiqués de façon quotidienne, peuvent à développer amour, acceptation et confiance en soi. Même Ahmed, qui semble déborder de confiance en soi au quotidien, fait ces exercices très souvent – surtout les matins où il a Master Your Power à tenir.

Une autre façon de se développer est de lire. La lecture est primordiale et nécessaire pour toute croissance personnelle. Elle permet d'acquérir de nouvelles perspectives et de mieux comprendre le monde qui nous entoure. Elle favorise également la réflexion critique et aide à structurer ses idées de manière cohérente et convaincante. Plus encore, la lecture stimule l'imagination. Lire régulièrement permet de se plonger dans des histoires variées et de vivre des expériences différentes, de mieux comprendre les émotions et les motivations des autres. Cela nous donne la perspective nécessaire pour mieux nous regarder et changer la façon dont nous nous voyons et la relation que nous avons avec nous. S'exprimer signifiant faire parler qui

on est, plus qui on est se développer, mieux nous nous exprimons. L'un des meilleurs moyens de développer qui on est n'est autre que la lecture. Après cet e-book, continuez de lire et de vous développer. Cela vous aidera dans votre croissance et le développement de l'amour de votre personne.



Astuce #3

Apprendre à dire Non !

Dire non est quelque chose de merveilleux. C'est faire preuve d'une grande générosité envers soi-même. Parce que l'on dit NON aux autres, on se dit OUI à soi-même.

Ahmed Barry

Une fois que l'on fait le travail du pardon et qu'on apprend à s'exprimer librement, l'étape suivante est d'apprendre à dire « **Non !** ». Il faut bien-sûr avouer que c'est compliqué de dire non sans réellement ressentir ce sentiment de culpabilité qui nous pousse à vouloir nous justifier et à expliquer pourquoi nous disons non. Il suffit de vous entraîner. Il y'a essentiellement deux choses qui vous empêchent de dire non.

1. **Le désir d'être aimé.** Être aimée et accepté par les autres est un besoin naturel des humains. Ainsi, on peut se sentir obligé de faire plaisir aux autres, même si cela va contredire nos

propres désirs. D'ailleurs, souvent, on est d'accord avec les critiques que les gens nous envoient parce qu'en étant d'accord avec eux, on pense qu'on leur plaît, et cela atténue la douleur. Dans ce cadre, il nous semble impossible de dire « Non ! », sous peine de perdre l'affection ou l'estime des autres ou de ne pas le gagner, ce que, bien-sûr, nous ne voulons pas. Voilà souvent pourquoi Malika acceptait de recevoir des critiques sur sa taille et que Nouha se taisait quand elle encaissait.

2. **La peur du rejet.** Dire « Non ! » peut parfois entraîner une réaction désagréable de la part de l'autre personne, comme le rejet ou la colère. Bien entendu, nous les humains n'aimons pas le rejet. Nous anticipons donc que la colère ou le sentiment de rejet ressenti par l'autre le poussera à nous rejeter aussi. Cette peur de perdre la relation peut rendre difficile le fait de dire « Non ! ».

Tout cela rend difficile le fait de dire « Non ! ». Cela dit, faites des efforts. Prenez du temps, et faites comme le recommande Ahmed : **Commencez par dire « Non ! » au moins une fois par jour.** Puis augmentez le nombre petit à petit. Vous vous retrouverez à dire « Non ! » trois fois, puis six fois, puis neuf fois ; jusqu'à ce qu'un jour, vous puissiez dire « Non ! » quand vous le voulez.

Utilisez aussi ce mantra que vous allez vous répéter très souvent : « **Je pense à moi d'abord. Je suis ma priorité.** » Apprendre à dire non librement est difficile mais vous venez de faire le premier pas. Entraînez-vous à dire « Non ! ». Même si vous ne formulez pas à haute voix votre « Non ! », c'est déjà un grand pas si l'autre comprend que vous dites « Non ! ».

Reprenez votre pouvoir en vous affirmant et en vous faisant respecter. Cela peut être en refusant de vous embarquer dans une aide quelconque que vous devriez apporter à quelqu'un alors que vous savez pertinemment que vous ne pouvez pas aider la personne. Si vous étouffez votre vie, vous ne serez utile dans la vie de personne, vous ne pourrez jamais plus rendre service à qui que ce soit. Dans un avion, si jamais il y a dépressurisation, vous devez mettre le masque d'abord sur votre visage pour ensuite venir en aide aux autres, fussent-ils vos propres enfants. Il y a un juste une appréciation à avoir en toute chose. Vous n'êtes pas toujours "obligé" de faire ce que l'on vous demande. Vous avez le choix de décider. Ce choix, vous devez l'assumer afin d'apprendre à dire « Non ! » librement, en connaissance de cause. Personne ne peut décider pour vous.

Prenez le temps de réfléchir tout en vous tenant loin de toute influence. Vous n'êtes pas une pauvre petite chose, mais quelqu'un qui suit son chemin. Vous êtes aussi importante que n'importe qui d'autre sur cette planète. Reprenez votre pouvoir et affirmez-vous. Un autre mantra peut être : « *Je suis important'e et je m'affirme !* ».

A partir de maintenant, vous ne ferez plus ce que vous n'avez pas envie de faire. Pour votre sérénité d'esprit, et pour celles des autres, vous apprenez à dire « Non ! ».



Astuce #4

S'aimer soi-même !

Ce que nous tolérons des autres est proportionnel à ce que nous ressentons vis-à-vis de nous-même. Plus nous nous aimons, moins nous tolérons les manquements et attaques des autres à notre égard.

Ahmed Barry

Apprendre à s'aimer soi-même ne veut pas dire être égoïste, ni même se prendre pour le centre du monde et se fermer de l'extérieur. *L'amour n'est pas un mouvement d'individualité.* Vous aimez, *c'est vous reconnecter à votre nature.* C'est apprendre à pousser sa connaissance de soi, et s'accepter tel que nous sommes. C'est le point de départ nécessaire pour créer et vivre la vie qui nous ressemble.

S'aimer soi-même est une étape indispensable, avant de nous tourner vers les autres et de les aimer de la meilleure façon qui soit : un amour bienveillant et désintéressé.

La première chose à savoir est que l'amour est quelque chose d'omniprésent en nous, de notre naissance à notre mort. Cette faculté innée et présente partout et relie tous les êtres entre eux au sein de l'Univers. Nous aimons tous. Nous avons tous des sentiments. La différence réside en deux choses : *le ton de ce que nous ressentons* et *l'orientation de ces ressentis*.

Ce qui nous empêche de nous aimer est surtout cette auto-critique que nous nous imposons. Nous avons pris l'habitude de nous juger très durement, de nous critiquer. Souvent, c'est parce que nous avons été jugés longtemps, souvent c'est parce que nous nous comparons aux autres. Nous avons toujours l'impression que ce qu'ils font, que leur façon d'être est meilleure que la nôtre. Dans les lignes qui suivent, nous vous partageons trois façons de développer l'amour de soi.

1. Accepter ses défauts.

Commencez par lister tout ce que vous pensez vous trouver comme défaut – c'est généralement plus facile que de noter des qualités. Puis, demandez-vous : « *Pourquoi est-ce que je pense que c'est un défaut ? Est-ce que j'ai déjà fait du mal à quelqu'un avec ça ? Ou sont-ce juste les gens qui se dérangent tous seuls à cause de cela ?* » En vous posant ces questions, vous pourrez être surpris de vous rendre compte que votre liste de défauts se réduit de beaucoup.

Quand on y pense, la taille de Malika n'est pas un défaut. Ça ne fait de mal à personne qu'elle soit élancée pour une femme –

sauf à ceux et celles qui sont complexées devant elle, ce sur quoi elle ne peut rien, bien entendu. Aujourd'hui, Malika sait que sa taille attire les gens, parce que sa taille, c'est son charme.

Lorsque vous changez votre regard sur vous, vous vous rendrez compte que vos défauts ne sont que des choses que vous n'appréciez pas sur vous tout simplement parce que quelqu'un ne les a pas appréciés. Plus nous nous approchons de nous-même, plus nous prenons conscience de nos imperfections et nous en avons moins peur. C'est une manière d'apprendre à se connaître, d'accepter ses imperfections et aussi celles des autres. Ce faisant nous apprenons à la fois l'humilité et la tolérance.

Pour s'accepter il est très important de comprendre que personne n'est parfait. Cela fait partie de notre nature humaine et c'est précisément ce qui rend chaque personne unique et authentique. L'arrière de votre chaussure est sale, n'est-ce pas ? Cela vous empêche-t-il d'aimer votre chaussure ?

2. Accepter ses erreurs.

S'aimer soi-même, c'est également reconnaître ses erreurs, en toute humilité. Lorsque nous nous sommes trompés, lorsque nous avons commis une faute, prenons l'habitude de l'admettre en disant tout simplement : « *Oui, je me suis trompé'e !* ». Acceptons la responsabilité de cette erreur, tout en nous demandant ce que nous pouvons en apprendre. Ce n'est pas parce que nous avons commis une erreur que nous sommes une erreur. Nous ne sommes pas nos actions.

En acceptant que nous pouvons aussi nous tromper, ce qui est la preuve que nous sommes un être humain normal, seuls les idiots ne se trompent jamais, nous nous donnons la perspective

nécessaire pour progresser. En nous posant des questions intelligentes, nos erreurs deviennent des ponts vers l'amélioration de soi, qui est un produit de l'amour de soi. S'aimer même quand on fait des erreurs, c'est aussi une façon d'apprendre et de grandir !

3. Faire de soi la priorité.

Apprendre à s'aimer soi-même, créer la vie qui nous ressemble, faire ce pour quoi nous sommes faits, tout cela commence par ceci : ***prendre la décision ferme et non négociable d'être notre priorité.*** Cela peut sembler trop facile, mais c'est le cas.

Il ne faut pas sous-estimer l'importance de ce qui se passe dans le monde immatériel. Avant que le changement ne s'incarne dans le monde visible, il doit exister dans le monde invisible, celui de l'idée, de la décision, de l'intention.

Et si nous nous engageons, dès à présent, à faire de l'amour de nous-même une priorité dans notre vie ? Et si nous décidions, à partir de maintenant, de placer la connaissance de soi au cœur de votre existence ? Et si nous refusions de laisser entrer dans notre surface ce qui provient des autres et qui est négatif pour nous, tout ce qui ne nous aide pas à nous épanouir, ce qui nous freine, ce qui nous fait du mal ou crée en nous des pensées négatives ?

Ce n'est qu'en prenant des décisions de la sorte que nous parviendrons à développer notre amour pour nous. Alors, prenez des décisions, et tenez-vous-en. C'est aussi simple que cela.

Conclusion

L'amour de soi est une merveilleuse aventure. Qu'il est triste de voir des gens au fort potentiel gâcher ce dernier juste parce qu'ils manquent d'assurance et d'acceptation de leur personne. Qu'il est pénible de voir une belle dame se détruire le corps à coup de produits et autres pour justement être belle. Qu'il est pénible de voir un jeune se fatiguer à réussir alors qu'il a déjà tout ce qu'il faut comme compétences, tout ce qu'il lui manque étant un peu d'amour de lui-même.

Le jour de ses 26 ans, Ahmed donna ces conseils, respectivement, à Nouha et à Malika : « ***Le guerrier qui ne comprend pas que la guerre est terminée continuera à se battre même après la guerre. Il ne manquera pas de blesser des innocents et de se blesser lui-même.*** » « ***Prends-toi un peu plus au sérieux.*** »

Dans le livre Mathnawi de Rumi, un homme dit à sa femme : « ***Tu es devenue une chercheuse d'or, alors qu'avant, tu étais de l'or.*** » Ne vous laissez pas concerner par cette phrase. Ne tombez pas dans ce piège de vouloir rechercher ce qui est déjà en vous. Ne partez pas à la chasse de vous-même.

Dans les pages qui ont précédé, nous vous avons partagé des astuces simples et pratiques pour développer amour et acceptation de soi. Appliquez-les. Gardez-les jalousement et allez de l'avant. Travaillez sur vous et ne vous arrêtez jamais de grandir. Vous serez surpris de ce que vous deviendrez en six à douze mois de travail sur vous.

Que la Paix soit sur vous.

#Blessings.

Team Ahmed Barry

Vos serviteurs dévoués.

Restons en contact via WhatsApp :

Malika : [+227 8992 4029](tel:+22789924029)

Nouha : [+227 9915 2488](tel:+22799152488)

Team AB : [+227 93 723 767](tel:+22793723767)

Site Web : www.ahmed-barry.com