



# S'accepter au lieu de se juger

**J'accepte mon corps**

**J'accepte mes émotions**

**J'accepte mes peurs, mes craintes**

**J'accepte mon ignorance**

**J'accepte mes forces, mes talents**

**J'accepte mes faiblesses, mes lacunes**

**J'accepte mes difficultés à entrer en**

**relations avec les autres**

**J'accepte mon désir d'être aimé**

**J'accepte mes moments de bonheur**

**J'accepte ma spiritualité**

**J'accepte mes imperfections**

**J'accepte mes besoins**

**J'accepte l'aide des autres**

**J'accepte que les autres pensent**

**différemment de moi**

**J'accepte mes erreurs**

