



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

