

La prière des intentions pour développer l'estime de soi

Par Jackie B. Hamilton, auteure et blogueuse en éveil de conscience

Tout d'abord, je demande à être protégé et guidé en permanence et je demande la même protection et la même guidance pour toutes les personnes qui me sont chères.

Par le biais de cette prière qui sert à émettre des intentions positives, je m'octroie le droit d'attirer dans ma vie des énergies et des possibilités nouvelles.

Ainsi, j'attire la paix, l'amour, la joie et l'harmonie. Ainsi, j'attire l'abondance sous toutes ses formes.

Je suis un être de lumière et j'entends utiliser ici tous mes pouvoirs de création afin d'inviter le beau, le bon et le bien à entrer dans ma vie. C'est ainsi que j'émetts les intentions suivantes :

- J'ai l'intention d'apprendre à me faire confiance et cela commence par me donner le droit de faire des erreurs, de ne pas être parfait. Ainsi, je vois désormais chaque expérience – bonne ou mauvaise - comme le moyen que prend la vie pour m'amener à mieux me connaître tout simplement.
- J'ai l'intention de me connecter à ma lumière intérieure, à la grande sagesse qui émane de mon âme, afin de permettre à toutes les forces et qualités qui m'habitent de se développer davantage.
- J'ai l'intention de me libérer de toutes les sensations de honte et d'humiliation. Ainsi, je choisis désormais de porter mon regard vers l'avenir et de laisser aller tout ce qui appartient au passé.
- J'ai l'intention de me pardonner pour toutes les fois où je n'ai pas su prendre ma place, pour toutes les fois où j'ai permis qu'on me traite injustement. Ainsi, je choisis désormais d'affirmer ce que je pense, d'affirmer ce que je suis.

- J'ai l'intention de m'approprier et de revendiquer mon droit de vivre. Ainsi, je choisis désormais de m'exprimer librement, sans gêne et sans réserve, d'apprendre à dire « non » lorsque nécessaire, et ce, sans en éprouver ni culpabilité ni remords.
- J'ai l'intention de retirer de la fierté pour tous les efforts que je fournis et de ne jamais abandonner ma quête de devenir une personne plus épanouie et heureuse.
- J'ai l'intention d'apprendre à mieux m'aimer, à prendre soin de moi, à toujours faire des choix qui me favorisent, à prendre la place qui me revient.
- J'ai l'intention de me voir comme une belle et bonne personne – ce que je suis - et de me sentir digne d'être aimé.

Visitez jackiebhamilton.com et aimez ma page [Facebook](#)