



LudiBliss®

S' Aimer Soi-même

Mention Légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur,
LudiBliss® marque déposée"

ludibliss.com

© LudiBliss 2020



Ce partage, ce PDF, a pour but de te donner des explications, des astuces, des conseils, des exemples, des exercices pratiques...

Ces renseignements sont écrits par Moi, LudiBliss, selon ma personnalité, mes croyances, mes convictions, ma vision de la spiritualité, ma réalité, ma vérité, mes sources de nourriture spirituelle, mes guides, mes canalisations...

C'est mon expérience, le savoir de mon âme que je choisis de partager avec Toi, en toute simplicité afin, je l'espère t'aider un peu dans ton cheminement et devenir l'un des petits cailloux blancs te guidant sur ton Chemin.

*Cela n'engage que Moi et je n'affirme en rien avoir la science infuse
ou détenir "La vérité".*

*Nourris-toi de ce qui te parle, de ce qui résonne en Toi, de ce dont tu
as besoin et/ou envie !!!*



S'Aimer Soi-même, c'est-à-dire ?

S'aimer Soi-même, c'est pour moi, accepter qui tu es dans ta globalité, c'est-à-dire :

- corps et âme
- faiblesses et forces
- qualités et défauts
- réussites et échecs-erreurs
- ressources et points à améliorer

S'aimer, c'est te connaître toi-même, savoir ce dont tu as besoin et envie.

Attention, ce n'est pas forcément se trouver merveilleux, fantastique, le meilleur !

C'est, avant tout, respecter qui tu es à l'intérieur de toi, être en accord avec ton être profond et le laisser transparaître dans la vie de tous les jours, aux yeux de tous.

S'aimer, c'est te respecter assez pour retirer les masques imposés par les autres, la société, nos croyances, nos conditionnements tellement limitants.

S'aimer, c'est être bienveillant avec toi et te traiter comme tu aimerais que les autres te traitent.

S'aimer, c'est être ton meilleur Ami plutôt que ton meilleur ennemi.

S'Aimer Soi-même, c'est ressentir l'Amour inconditionnel de Soi.



angel-Image par PapaOsmosis de Pixabay



Pourquoi s'aimer soi-même ?

Parce que « S'aimer Soi-Même » c'est le premier pas vers ton Propre Bonheur.

La seule personne avec qui tu vis H 24 et 7 jours sur 7, c'est TOI-MÊME !

Avec une impossibilité totale de TE fuir et de T'éviter, en plus !

Tu es tout seul dans ton corps, livré à un mental qui adore te taquiner, te manipuler, te maltraiter, te torturer ...



Image par Anja#helpinghands #solidarity#stays healthy de Pixabay

Une personne qui s'aime est une personne qui se sent bien, qui est en accord avec elle-même, et qui est généralement plus sociable, en meilleure santé, qui s'épanouit davantage et qui entretient des relations plus harmonieuses avec les personnes qui l'entourent.

Si tu te sens bien et aimé, tu vas vibrer ces bonnes vibrations, tu vas rayonner tel un soleil de l'intérieur comme de l'extérieur.

De ce fait, tes proches, mais aussi toutes les personnes que tu croieras tout au long de ta journée, le ressentiront, en seront impactés et en profiteront aussi. Mieux encore, ils rayonneront à leur tour et contamineront d'autres personnes et ainsi de suite...



Ceux qui seront éblouis, voir gênés par ces rayons mettront des lunettes de soleil et s'éloigneront. Ne les retiens pas, ils ont encore du chemin à parcourir avant de pouvoir atteindre tes vibrations.

Je m'aime donc je me sens bien donc je rayonne donc je contamine les autres qui rayonnent à leur tour...

Je contribue à répandre l'Amour dans le Monde entier juste en m'aimant moi-même ...

Puis tout simplement en m'aimant moi-même, j'aimerai mieux les autres ...

En m'aimant moi-même, je vais pouvoir exploiter toutes mes capacités innées, oubliées et parfois cachées ...

En m'aimant moi-même, je vais directement vers le bien-être total, l'épanouissement, le « bliss » !!!

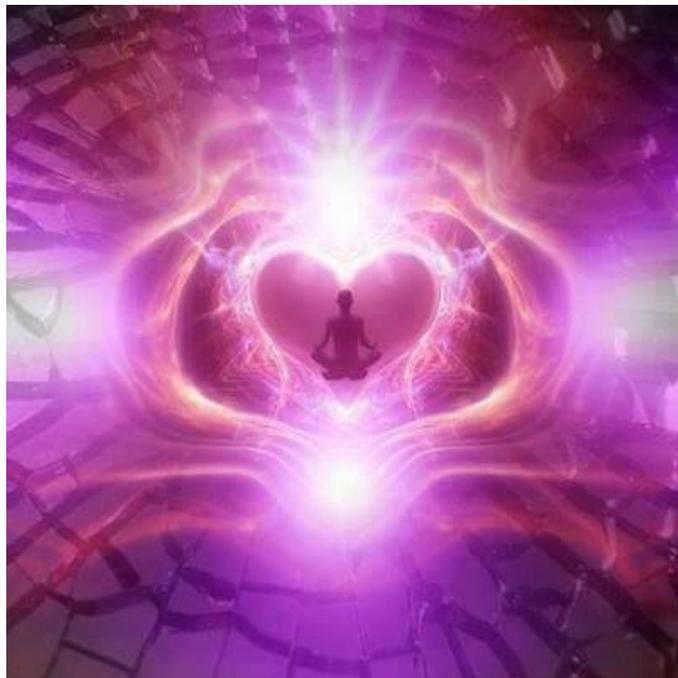


Image :Jade2-1



Quelques explications :

Notre âme (cf PDF sur l'Ame) choisit de s'incarner, encore et encore, pour progresser dans son cheminement vers l'Amour (l'intelligence universelle cf PDF sur l'Amour).

Dans notre cas, notre âme a choisi d'expérimenter la vie terrestre, la vie en tant qu'être humain ... Au moment de la naissance, notre âme oublie qui elle est et ce qu'elle est venue expérimenter et se perd totalement dans une personnalité terrestre. Elle quitte son essence naturelle d'amour et de lumière et s'apprête à relever tous les défis de dualité sur Terre.

Cette personnalité terrestre spécifique que notre âme a choisie avant de s'incarner, va expérimenter l'univers à travers les yeux de cette dualité :

Moi contre eux, moi contre le monde entier !!!

C'est normal, c'est « humain ».

Heureusement, notre âme et sa conscience évoluent au cours de toutes ces vies et progressivement, au fil de ces incarnations, nous nous souviendrons de bribes de notre essence naturelle faite d'Amour et de lumière et la dualité sera enfin dépassée !

De nouvelles idées vont alors traverser notre personnalité humaine :

Aimer mes ennemis ...

Respecter les autres même si nous n'avons pas les mêmes croyances ...

Apprécier la beauté de la nature ...

Avoir envie de remercier cette nature qui nous accueille chez elle ...

Prendre conscience que nous faisons partie de cette nature ...



Notre personnalité humaine va également commencer à comprendre, jusqu'à atteindre la pleine compréhension :

Je dois m'aimer moi-même inconditionnellement puisque mon âme a choisi cette vie à expérimenter...

Je dois aimer le monde autour de moi puisque nous faisons tous partie de l'univers, nous ne faisons qu'un...

L'objectif à atteindre est l'Amour !!!

Au fil de ces différentes incarnations, notre coupe intérieure, notre graal commence à se reremplir d'Amour et de lumière diminuant progressivement la place sombre occupée par la dualité.

Par Amour, notre âme choisit d'expérimenter une vie terrestre où il n'y a pas d'Amour mais uniquement de la dualité.

Son but ultime est de se souvenir de son essence naturelle et de faire réapparaître Amour et Lumière dans cette obscurité.

L'humain voit l'amour uniquement comme un sentiment, une émotion, une information ... C'est une vision erronée, très petite, très restrictive de ce qu'est réellement l'Amour !!! C'est une vision de l'amour dans la dualité.

Dans notre mode de vie, à travers notre vision « humaine », dans notre esprit scientifique, les causes des choses sont souvent expliquées d'une façon matérialiste et mécanique.

L'Amour étant l'Intelligence Universelle, il est le créateur de tout, de tout être et de toute chose.



LudiBliss®

Il est le lien ultime entre l'âme et la personnalité humaine.
Cet Amour originel est présent en nous comme une source inépuisable.
C'est notre Graal !!!

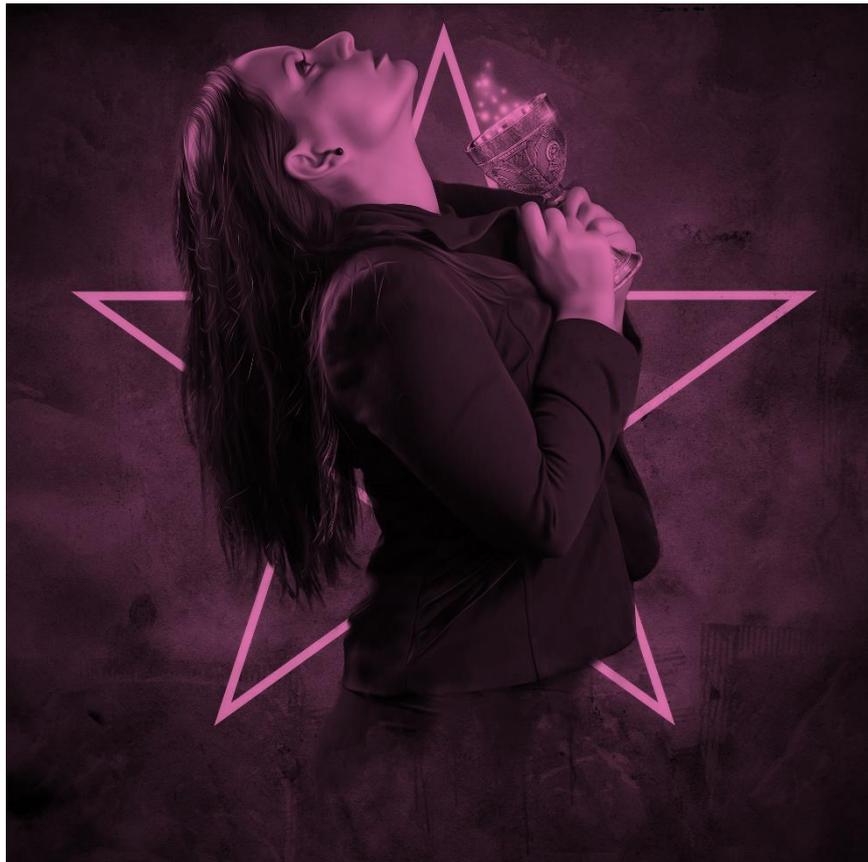


Image par Enrique Meseguer de Pixabay

Comment S'Aimer Soi-Même ?

Pour certains, c'est simple et inné ... Alors que pour d'autres ... C'est un peu, voir beaucoup, plus compliqué !
L'Amour est simple !

Mention Légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur,
LudiBliss® marque déposée"

ludibliss.com

© LudiBliss 2020



Ce sont les humains qui le compliquent parce qu'ils perçoivent l'amour uniquement comme une émotion et non une intelligence.



Image par Leandro De Carvalho de Pixabay

Un exemple ?

Lorsque le miroir me renvoie mon image, je ne me vois pas tel que je suis mais comme « J'aimerais être ». Je me compare aux autres, j'envie les autres, je suis un éternel insatisfait ...

J'aimerais être beaucoup plus beau (belle), beaucoup plus jeune, beaucoup plus mince, beaucoup plus grand(e), beaucoup plus blond(e), beaucoup plus brun(e), avoir les cheveux frisés, avoir les cheveux raides, être plus musclé(e)...

Cela te parle ?

Peut-on vraiment se satisfaire de ce genre de changement ?

Peut-on vraiment être satisfait un jour du reflet dans le miroir ?

Est-ce vraiment important ?

Est-ce vraiment la vérité ?

La vérité est que toutes ces envies se basent uniquement sur du matérialisme et sur une quête d'un Graal erroné, sur l'idée que le bonheur se trouve ailleurs...

*La vérité est qu'à partir du moment où nous nous sentons beaux, nous sommes beaux !
A partir du moment où nous sentons réellement cet Amour en nous, il existe et nous le manifestons, nous le vibrons...*



Il faut donc accepter de voir le monde sous un nouveau jour, avec un nouveau filtre.



Image par yusuf kazanci de Pixabay

L'être humain est en quête perpétuelle de sécurité et de confort pourtant, pour s'aimer soi-même, il va falloir accepter de dépasser ses limites pour grandir et évoluer.

Il faut sortir de sa zone de confort.

Pour évoluer spirituellement, il faut faire un pas vers l'inconnu et ce, sans aucun regret.

Nous vivons dans un monde où nous avons tendance à juger notre bonheur en fonction de nos biens matériels.

De ce fait, nous limitons notre propre bonheur et notre capacité à être heureux.

En abandonnant nos croyances matérialistes, nous pourrions voir le monde sous un nouveau jour et enfin s'aimer soi-même !



Nous pouvons alors nous focaliser sur les demandes de notre cœur.

L'apprentissage ultime est de réaliser que JE SUIS AMOUR, mon âme a choisi cette vie pour progresser, a choisi ce corps pour la véhiculer alors JE SUIS !!!



Image : auteur inconnu

S'entraîner

Le meilleur entraînement est la vie quotidienne !



S'aimer soi-même veut dire apprendre à nous traiter comme un parent aimant
traiterait son enfant.

En tant qu'adulte, nous avons toujours un Enfant Intérieur en nous.
C'est le siège de nos émotions.

Au niveau émotionnel, nous réagissons toujours comme un enfant de 3-4 ans.
Alors prenons soin, au quotidien de cet enfant !!!

L'amour pour Soi consiste donc à prendre nos émotions au sérieux, et à agir en
fonction de nos besoins intérieurs.



Image par Piyapong Saydaung de Pixabay

S'aimer soi-même c'est installer ce dialogue avec toi-même chaque matin quand
tu ouvres tes yeux, chaque soir quand tu vas te coucher et chaque fois que tu
ressens une émotion.

S'aimer soi-même c'est construire une forte connexion intérieure avec toi-
même, tout le temps, chaque seconde qui passe ...





Quelles actions mettre en place au quotidien

D'un point de vue PHYSIQUE

- ❖ **Dormir** = *Le sommeil est réparateur. Le sommeil est un enseignant.*
- ❖ **Se reposer** = *Prendre le temps. Souffler. Lâcher un peu de pression. Ne pas attendre d'être épuisé.*
- ❖ **Bien manger** = *Ecouter les besoins et envies de son corps, manger parce qu'on a faim et non par habitude. Ne pas manger pour remplir un vide affectif. Manger de la nourriture saine.*
- ❖ **Faire du sport** = *Bouger, entretenir notre corps*
- ❖ **Être à l'écoute de ton corps** = *Ton corps est ton véhicule (cf PDF le corps). Il est un outil magique qui te dit ce dont tu as besoin, quand tu en as besoin et qui te signale la moindre anomalie avant qu'elle ne s'installe... dès lors que tu prends le temps de l'écouter !!!*



D'un point de vue EMOTIONNEL

- ❖ **Se Pardonner** = *Arrêter de ressasser tes erreurs passées. Le passé est passé rien ne pourra le modifier et à l'époque tu as fait ce que tu pouvais, ce que tu pensais juste, STOP ! Tu n'as pas fait d'erreurs en réalité, tu as fait des expériences !!!*
- ❖ **Positiver** = *Tu as toujours le choix quel que soit l'évènement qui se présente de le voir de façon positive ou négative. Tout ce qui t'arrive à pour but de te faire progresser, à pour but de te remettre sur le bon chemin. Choisis de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide !!! Ça change tout !!!*



- ❖ **Prendre le temps** = Deviens ta priorité. Ne te sens pas coupable si tu passes du temps à penser et à réfléchir à toi-même et à ta vie. Il est important de te donner du temps et la permission de t'aimer. C'est bénéfique pour toi et pour tes rapports avec les autres !!!
- ❖ **S'écouter** = Ecoute ton cœur. Ecoute ton envie. Ecoute ton intuition. Ecoute ton ressenti. Tu seras toujours dans le juste et sur le bon chemin. Ne laisse pas les autres définir ton bonheur. Arrête de souffrir pour faire plaisir aux autres.
- ❖ **Faire taire ton mental** = Fais taire ton mental, il est ton bourreau !!!! Arrête de ruminer, rabâcher, entretenir des pensées polluantes. Fais le tri des pensées lourdes Calme ton mental.
- ❖ **Lâcher-Prise** = Tu te colonises tout seul. Ne te laisse pas diriger par tes pensées polluantes. Fais de la place...lâche-prise... laisse-toi disponible et le bon timing arrivera car c'est pris en charge par l'univers. J'émane cette envie et l'univers me retourne le timing...je me suis libérée...l'univers me donne la fenêtre du temps. C'est la Loi de l'attraction !!!
- ❖ **Se Respecter** = Limite les influences négatives (mauvaises personnes, mauvaises alimentations, mauvais films, mauvaises émissions, mauvaises lectures...) qui puisent et pompent ton énergie. Ne sois pas gentil, sois VRAI ! Honore toujours tes paroles !!! Fais toujours de ton mieux !!!



Image : auteur inconnu

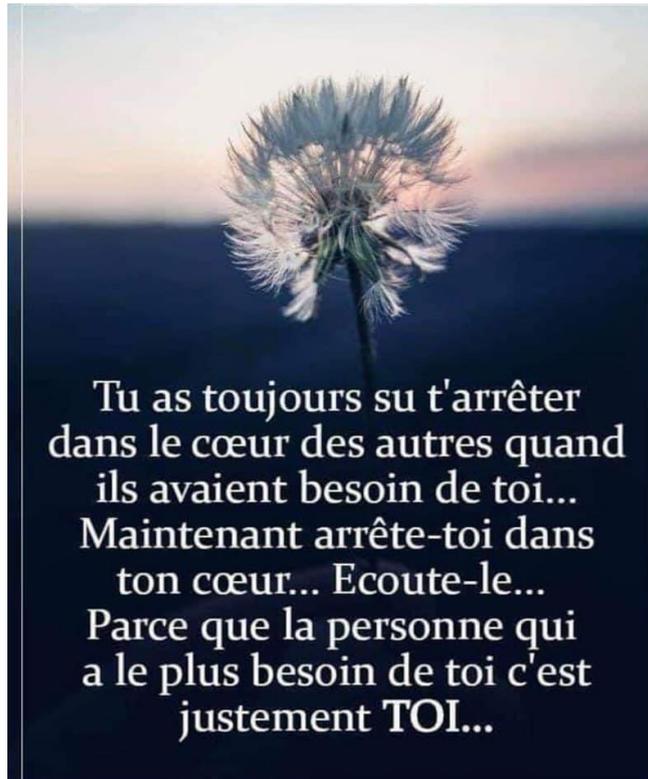


D'un point de vue SOCIAL

- ❖ **Demander de l'aide** = Arrête de vouloir tout contrôler !!! Tu penses te rassurer en contrôlant tout et tout le monde. En réalité tout contrôler est terriblement anxiogène. Tu ne peux pas contrôler les événements extérieurs !!! La seule emprise que tu as est ton contrôle INTERIEUR. Seul le PRESENT peut se contrôler. Apprends à déléguer !!! Retire ta cape de « super héros », elle ne te sert qu'à flatter ton égo.
- ❖ **Oser dire** = Dis ce que tu penses et pense ce que tu dis !!! Ose dire ce que tu as sur le cœur. Ose dire ce que tu ressens. Ne garde pas les émotions en toi, laisse-les partir. Cela évitera qu'elles ne s'impactent un jour sur ton corps sous forme de « mal à dit » (cf PDF maladie). Contrôle les tempêtes de basses fréquences (colère, envie, jalousie, ...) qui te possède avant qu'elle n'éclate violemment. D'ailleurs ne dit-on pas « se mettre hors de soi » ? Ne jamais répondre par la colère, la colère est une faiblesse. Tu te fais du mal physiquement, intérieurement, quand tu te mets en colère. Raisonne-toi, envoie de l'amour, donne-toi de l'amour ou souhaite de pouvoir changer ton point de vue. Apaise-toi !!! Ose dire NON !!!
- ❖ **Donner de l'affection** = Aimer les autres sans rien attendre en retour, simplement. Envoyer de l'amour par intention. N'envoie pas de l'amour quand tu ne le penses pas mais prends conscience de la situation, de la souffrance de l'autre !!! Envoie-toi de l'amour à toi-même pour commencer et ensuite, si tu en as envie envoie de l'amour à l'autre ! C'est très simple mais pas forcément facile...ne culpabilise pas, prends de la légèreté L'amour bienveillant implique un amour sans attente ni condition. Il t'encourage à aimer sans juger.
- ❖ **Recevoir de l'affection** = Accepte de recevoir !!! Tu aimes donner et t'occuper des autres ? Tu le feras encore mieux si tu acceptes également que l'on te donne et que l'on t'aide et s'occupe de toi.
- ❖ **Savoir s'entourer** = Certaines personnes, nous les aimons mieux (d'une meilleure façon) de loin !!! Tu n'es pas obligé de subir les choix de chemin de ceux que tu aimes ... surtout quand ils ne te correspondent pas et ce, même quand il s'agit de personne de ta famille ou très proche de toi. Certaines personnes, malgré l'amour échangé mutuellement sont toxiques pour toi. Mets de la distance !!!



- ❖ **Arrêter de juger** = *Le jugement c'est avant tout et toute chose, le « juge qui ment » alors arrête de juger les autres car c'est toi qui a un problème à régler avec ce qui te dérange chez l'autre ...toujours...toujours...toujours...et vice versa avec celui qui te juge, alors ne l'écoute pas !!!!*



Tu as toujours su t'arrêter
dans le cœur des autres quand
ils avaient besoin de toi...
Maintenant arrête-toi dans
ton cœur... Ecoute-le...
Parce que la personne qui
a le plus besoin de toi c'est
justement **TOI...**

Image : auteur inconnu

D'un point de vue COGNITIF :

- ❖ **Méditer** = *Entretien la paix intérieure. Tu ne peux le faire que si tu ne focalises pas ton intention à l'extérieur... Reste aligné même quand tout va mal et tout rentrera dans l'ordre beaucoup plus vite que si tu te laisses emporter par tes émotions ou si tu paniques. Puis pense au temps que tu mettras à te pardonner ton impulsivité réactionnelle !!! Respirer en conscience, c'est à dire te dire « j'inspire--- j'expire » au moment où tu le fais, c'est déjà méditer !!!*
- ❖ **Profiter du silence** = *Le silence est ton meilleur conseiller !!!*

*Mention Légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur,
LudiBliss® marque déposée"*

ludibliss.com

© LudiBliss 2020



- ❖ Lire = Nourris-toi de ce qui te fait vibrer !!! Développe tes talents ...
Crée !!!
- ❖ Être dans la gratitude = Pour tout et envers tout. Sois reconnaissant !!!



aware-Image par John Hain de Pixabay

N'attends pas des autres ce que tu n'es pas capable de te donner Toi-Même !

Deviens ta priorité et traite-toi comme tu souhaiterais que les autres te traitent et comme Toi, tu traites les autres !

Ne sois plus Spectateur de ta vie, Sois ACTEUR, ton âme l'a choisie

Ne subit plus ta vie ... Vis là !!!

Mention Légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur,
LudiBliss® marque déposée"

ludibliss.com

© LudiBliss 2020



LudiBliss®

JE SUIS

« Tu peux chercher dans l'Univers entier pour trouver quelqu'un qui mérite autant ton amour et ton affection que toi-même. Tu ne trouveras cette personne nulle part ailleurs qu'en toi. Tu es celui ou celle qui mérite ton amour et ton affection plus que n'importe qui d'autre en ce monde. »

-BOUDDHA-



*Mention Légale "Interdit à la reproduction et à la diffusion sans mention ou accord de l'auteur,
LudiBliss® marque déposée"*

ludibliss.com

© LudiBliss 2020



Quand j'ai commencé à m'aimer

un texte de Charlie Chaplin

Quand j'ai commencé à m'aimer
j'ai pu reconnaître que la douleur et la peine émotionnelles sont juste
des rappels pour que je ne vive pas à l'encontre de ma propre vérité.
Aujourd'hui, je sais : cela s'appelle **ÊTRE AUTHENTIQUE**

Quand j'ai commencé à m'aimer
je me suis échappé de tout ce qui n'était pas sain pour moi,
des gens, des choses, des situations et de tout
ce qui me tire vers le bas et m'écarte de moi même.
Au début j'appelais cela de l' « égoïsme sain »
Mais aujourd'hui, je sais : cela s'appelle **AMOUR DE SOI**



Quand j'ai commencé à m'aimer
j'ai arrêté de toujours vouloir avoir raison
par conséquent je me suis moins trompé.
Aujourd'hui, je l'ai reconnu : cela s'appelle **HUMILITÉ**

Quand j'ai commencé à m'aimer
j'ai refusé de vivre plus enfoncé dans le passé
et de m'inquiéter de mon futur.
Maintenant je vis seulement en ce moment
où **TOUT** prend place,
Ainsi je vis chaque jour et j'appelle cela **CONSCIENCE**

Quand j'ai commencé à m'aimer
j'ai reconnu que ma pensée
pouvait me rendre misérable et malade.
Quand j'ai fait appel aux forces de mon **CŒUR**
mon esprit a obtenu un partenaire d'importance.
Aujourd'hui j'appelle cela : **SAGESSE DU COEUR**



Petits Exercices Pratiques :

1

Chaque soir, pendant quelques jours, je remercie l'univers pour tout ce que je possède puis chaque soir je m'envoie, par l'intention, de l'Amour à moi-même et je me remercie pour la journée que j'ai accomplie en me disant que j'ai fait du mieux que je pouvais !

2

Je note sur un papier les raisons qui m'empêchent d'avoir confiance en moi :

Mes peurs, mes faiblesses, mes manques, mes défauts

Puis j'essaie de trouver des petites astuces à mettre en place pour les faire disparaître progressivement.

Je note ensuite :

Mes qualités, mes compétences, mes atouts, mes forces et je me félicite et me remercie de les avoir développés !

3

Face à chaque événement, à chaque situation, je me pose la question :

« Est-ce que je vois le verre à moitié plein ou est-ce que je vois le verre à moitié vide ? »

Je prends conscience que j'ai toujours le choix de changer ma vision de la situation !!!

4

Face à une situation qui me fait hésiter, face à une décision à prendre, face à plusieurs choix, j'interroge mon cœur et j'écoute mon ressenti. Je fais le vide, je me calme, je me mets dans le moment présent.

Est-ce que cela vibre en moi ou pas ? Est-ce que je me sens calme, lumineuse face à cette possibilité ou pas ? Est-ce que je suis dans le moment présent, dans le passé ou le futur face à mon raisonnement ?

5

Lorsque je suis confronté à du négatif ou à des personnes toxiques pour moi, je me protège ... Je me visualise à l'intérieur d'une coquille transparente et colorée (de la couleur que je veux) tel un poussin dans son œuf et je décide, par l'intention, que seul le positif peut entrer dans ma bulle de protection. Ma bulle (ma coquille, mon aura) est hermétique au négatif !!!



INFOS

N'hésite pas à te procurer d'autres PDF pour avancer dans ton cheminement et ta réflexion dans la boutique en ligne de :

[Ludibliss.com](https://ludibliss.com)

Je mets mon travail à ta disposition à tout petit prix pour qu'il soit accessible à tous...
Si tu apprécies mon travail, mon site internet et que tu en as envie, tu peux me faire un DON libre sur :

[Ludibliss.com](https://ludibliss.com)

Tu souhaites aller encore plus loin, me poser des questions, discuter avec moi ou d'autres lumières et bénéficier de plein d'autres avantages ?

Abonne-toi sur : ludibliss.com