

Ma déclaration d'estime de soi.

Par Virginia Satir

JE SUIS MOI.

Dans le monde entier, il n'y a personne d'autre exactement comme moi.

Tout ce qui vient de moi est authentiquement moi,

Parce que moi seule l'ai choisi. Je possède tout ce qui me constitue :

Mon corps, mes sentiments, ma bouche, ma voix, toutes mes actions,

Qu'elles soient envers les autres ou envers moi-même - Je possède mes fantasmes,

Mes rêves, mes espoirs, mes peurs - Je possède tous mes triomphes et

Mes succès, tous mes échecs et mes erreurs. Parce que je possède tout

Ce qui est moi, je peux me connaître intimement - ce faisant

Je peux m'aimer et être ami(e) avec moi dans mon entier - Je sais

Qu'il y a des aspects de moi-même qui me rendent perplexe, et d'autres

Aspects que je ne connais pas - mais tant que je suis

Amicale et aimante envers moi-même, je peux, avec courage

Et espoir, chercher des solutions aux énigmes

Et des moyens d'en savoir davantage sur moi - Quelle que soit mon

Apparence, quoi que je dise ou fasse, et quoi que

Je pense ou ressente à un moment donné, c'est authentiquement

Moi - Si plus tard des parties de ce qu'on a pu voir ou entendre de moi, de ce que j'ai pensé

Ou ressenti s'avèrent ne plus m'aller, je peux me débarrasser de ce qui ne me va

Plus, garder le reste et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce

Que j'ai jeté - Je peux voir, entendre, ressentir, penser, dire et faire.

J'ai les outils pour survivre, pour être proche des autres, pour être

Productive afin de donner du sens et de l'ordre dans le monde des

Gens et des choses à l'extérieur de moi - Je me possède, et

Par conséquent, je peux me réaliser - Je suis moi et

JE SUIS BIEN.