

## Étinco 52 phrases dé-polarisantes

Tous droits réservés Étinco no- 500-15- 019654 a lire après avoir fais la technique P.A.S., super bonus!

- 1- Moi, (dites votre prénom), ici maintenant, je choisis la paix, la santé, l'amour et la vie. 2- Moi ici maintenant, je choisis de vivre mon instant présent.
- 3- Moi ici maintenant, je choisis d'être une personne de plus en plus heureuse. 4- Moi ici maintenant, je prends conscience de mon espace.
- 5- Moi ici maintenant, j'accepte, l'expérience de mon instant présent. 6- J'accepte, ce qui m'arrive actuellement
- 7- Je suis mon être, je ne suis pas mon corps, je ne suis pas mes émotions, je ne suis pas mes pensées, je suis mon être.
- 8- Je ne suis pas mon travail, je ne suis pas mes enfants, je ne suis pas mes parents, je ne suis pas mon conjoint, je suis mon être.
- 9- Je choisis, d'être une personne de plus en plus Réaliste, Autonome, Responsable, Équilibré. R.A.R.E. 10- Je choisis, d'être responsable de mon expérience.
- 11- Je choisis d'être réaliste dans mes choix et mes décisions. 12- Je suis responsable de choisir, je choisis d'Être responsable.
- 13- Je choisis de faire face à ma vie un instant à la fois dans l'instant présent. 14- Je choisis de faire face à ma vie avec toutes mes forces physiques, intellectuelles, émotives et spirituelles.
- 15- Je n'ai pas besoin, que tout le monde m'aime. 16- Je choisis, de m'aimer tel quel.
- 17- Je n'ai rien à prouver. 18- Je m'accepte tel quel, avec mes victoires et mes défaites.
- 19- Je m'accepte tel quel, avec mes joies et mes peines. 20- Je m'accepte tel quel, avec mes qualités et mes défauts.
- 21- Il y a des gens qui m'aime tel que je suis. 22- Il y a des gens que j'aime tel quel.
- 23- Je n'ai pas besoin de prouver, que j'ai raison. 24- Je n'ai pas besoin de prouver, que je veux dominer.
- 25- Je n'ai pas besoin de prouver, que je veux me justifier.
- 26- Les autres, n'ont pas besoin de ressembler à mes idées.
- 27- Il n'est pas nécessaire, que je change les autres, pour ÊTRE une personne, de plus en plus heureuse. 28- Je n'ai pas besoin, de ressembler aux autres et à leurs idées.
- 29- J'accepte, de me sentir inséure parfois. 30- J'accepte, d'avoir peur parfois.
- 31- J'ai le droit, de vivre mes émotions et mes sentiments, tout en respectant les émotions et les sentiments des autres

personnes. 32- Je ne suis pas responsable, que les autres dramatisent leur situation.

- 33- Je ne suis pas un problème, je suis ce que je suis. 34- J'ai le pouvoir, de me laisser Être moi-même, tout en respectant les autres.
- 35- J'ai tout ce qu'il me faut, à l'intérieur de moi pour recommencer ma vie a neuf. 36- Je peux m'accepter, même quand les autres ne m'acceptent pas tel quel.
- 37- Je peux m'aimer, même quand les autres me rejettent.
- 38- J'accepte que les autres, ne m'acceptent pas tel quel.
- 39- Je choisis, d'accepter ma réalité. 40- Je choisis, d'être une personne gentille, envers moi-même.
- 41- Je ne suis plus un petit enfant sans défense, je suis une grande personne, en pleine croissance. 42- Je n'ai pas besoin, que les autres soient toujours gentils, envers moi.
- 43- Je me donne le droit, d'Être ce que je suis, tout en respectant, mes ententes. 44- Je n'ai pas besoin, que les autres me valorisent, je peux, me valoriser moi-même.
- 45- Je peux choisir, d'aimer plus et mieux. 46- Je choisis, de vivre, en plus de survivre, je choisis, d'Être, en plus de paraître.
- 47- Pour mieux aimer et Être aimé, je communique, je dialogue, je partage. 48- Je choisis, ce que j'ai et j'aurai, ce que je choisis.
- 49- J'ai le pouvoir, d'Être une personne de plus en plus heureuse. 50- Je choisis, de vivre totalement ma vie un instant à la fois ici maintenant.
- 51- Moi ici maintenant, je suis, moi ici maintenant, je choisis, moi ici, maintenant je vis.
- 52- Pour Être heureux O. = J'observe ce qui est tel quel. A. = J'accepte ce qui est tel quel. P. = Je pardonne et me pardonne, de ce qui est tel quel. C. = Je choisis, d'Être une personne de plus en plus heureuse + = avec ce qui est tel quel - = mais de préférence, sans ce qui est tel quel. O.A.P.C. + - = UNE PERSONNE R.A.R.E. Réaliste, Autonome, Responsable, Équilibré.



Gabriel Étinco®

MERCI!

Skype  [senecalyvon](https://www.skype.com/en/contacts/voice/gabriel-etinco) [longueuil Québec\)](https://www.skype.com/en/contacts/voice/longueuil-quebec)

Blog Étinco Voir La Raison Thérapie

<http://etinco.blogspot.ca/>