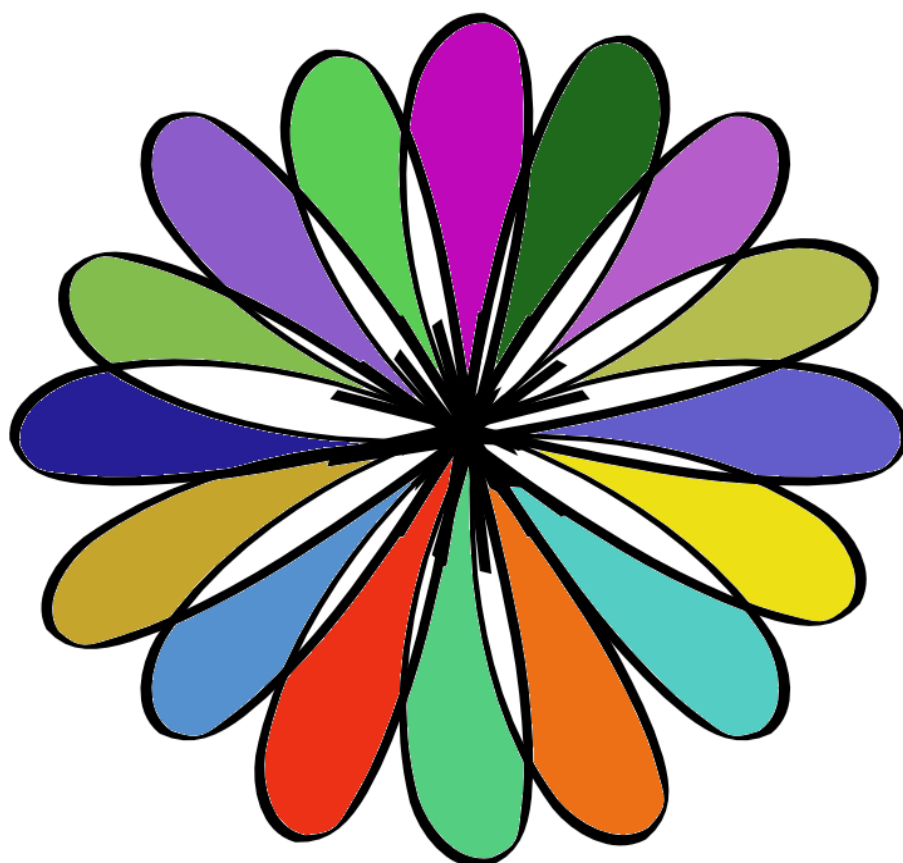


Je comprends

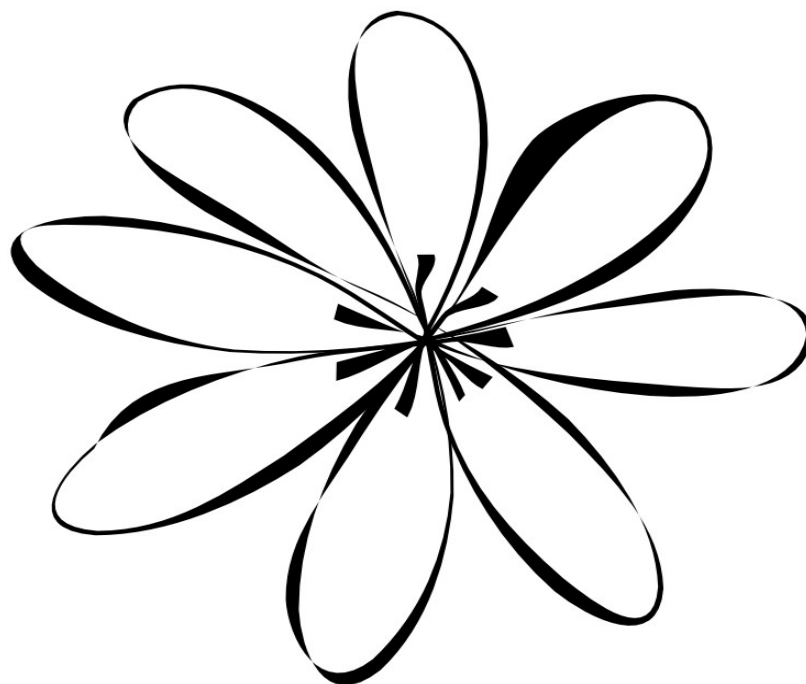


Je comprends que je pensais être comme les autres
Je comprends que je croyais que les autres pensais que j'étais comme eux
Je comprends que les autres ne me considèrent pas comme eux
Je comprends que **je ne suis pas comme les autres**

Je comprends que je fais partie du monde
Je comprends que je fais partie des autres
Je comprends que les autres font partie des autres
Je comprends que moi, les autres **nous faisons tous partie du même monde**

Je comprends que je ne suis qu'un seul parmi tant d'autres
Je comprends que chacun d'entre nous n'est qu'un seul parmi les autres
Je comprends que nous sommes tous différents et tous ensemble ce qu'est les autres
Je comprends que **nous sommes tous un autre, tous dans le même monde**

Je comprends que le monde ne me considère pas comme un autre parmi les autres
Je comprends que le monde ne me considère pas plus ni moins différents que tout autre
Je comprends que le monde me considère comme un monde parmi les autres mondes
Je comprends que je ne suis pas avec les autres ce qui fait le monde: **le monde est monde**



Je comprends que les autres pensent souvent que le monde leur appartient
Je comprends que les autres pensent souvent que leur vie leur appartient
Je comprends que les autres pensent souvent que la vie des autres leur appartient
Je comprends que les autres pensent comme les autres, et que **je pense souvent comme les autres**

Je comprends que les autres sont comme moi, nous pensons tous de la même façon
Je comprends que les autres sont comme moi, nous essayons tous à notre façon
Je comprends que les autres sont comme moi, nous avons des parents, des amis, des chances
Je comprends que **les autres sont comme moi, nous faisons tous des choix**

Je comprends que j'en veux souvent aux autres d'être toujours comme ils sont
Je comprends que j'en veux souvent au monde d'être toujours ce qu'il est
Je comprends que j'en ai longtemps voulu aux autres alors que c'est à moi d'en vouloir et d'y croire
Je comprends que **je m'en suis voulu d'être ce que je suis, je peux m'accepter et me pardonner**

Je comprends qu'il est courant de vouloir ne s'intéresser qu'à soi
Je comprends qu'il est courant de vouloir se protéger des autres
Je comprends qu'il est courant de vouloir cacher ses propres mensonges
Je comprends qu'**il est courant de vouloir se montrer aux autres sous un meilleur jour**

Je comprends qu'il est normal de vouloir se libérer de ses souffrances
Je comprends qu'il est normal de vouloir se libérer de ses peurs
Je comprends qu'il est normal de vouloir se libérer de ses illusions
Je comprends qu'**il est normal de vouloir une vie meilleure**

Je comprends qu'il est facile de vouloir s'isoler des autres
Je comprends qu'il est facile de vouloir accuser les autres
Je comprends qu'il est facile de refuser les faiblesses des autres
Je comprends qu'**il est difficile d'accepter ses propres faiblesses**



Je comprends que je suis responsable de la qualité des relations que j'entretiens avec les autres
Je comprends que je suis responsable de la nature des relations que j'entretiens avec le monde
Je comprends que je suis responsable de ma relation avec moi-même: je suis mon monde
Je comprends que **je suis responsable de moi-même**

Je comprends que je peux vivre mieux avec les autres
Je comprends que je peux vivre mieux avec le monde
Je comprends que je peux vivre mieux avec moi-même
Je comprends que **je peux vivre dans un monde meilleur**

Je comprends que je suis intrusif quand je m'intéresse trop aux autres
Je comprends que je deviens un danger pour les autres à dire ce que je pense et ce que je ressens
Je comprends que je dois respecter les autres pour ce qu'ils sont et pour ce qu'ils veulent me montrer
Je comprends que **je me respecte moi-même en respectant les autres**

Je comprends que je dois accepter les autres comme ils sont vraiment
Je comprends que je dois accepter le monde tel qu'il est véritablement
Je comprends que je dois accepter les influences que les autres ont sur le monde et sur ma vie
Je comprends que **je dois m'accepter comme je suis réellement**

Je comprends que je dois savoir où j'en suis
Je comprends que je dois savoir ce que je veux
Je comprends que je dois savoir ce que je peux
Je comprends que **je dois savoir qui je suis**

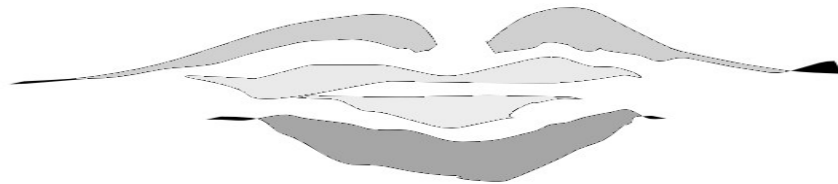
Je comprends que le monde et les autres ont une très grande influence sur ma vie
Je comprends que je n'ai qu'une très infime influence sur la vie des autres et sur celle du monde
Je comprends que je peux avoir une grande influence sur mon monde et sur ma vie
Je comprends que **je peux avoir une grande influence sur moi-même**

Je comprends que je ne peux pas changer le monde sans changer les autres
Je comprends que je ne peux pas changer les autres sans me changer moi-même
Je comprends que je ne peux pas changer le monde sans les autres
Je comprends que **je peux commencer par me changer moi-même**

Je comprends que je peux constater les changements que je fais dans ma perception des autres
Je comprends que je peux constater les changements que je fais dans ma représentation du monde
Je comprends que je peux constater les changements que je fais dans ma relation à la vie
Je comprends que **je peux constater les changements que je fais dans ma vie**

Je comprends que je peux prendre conscience de mes actes, de mes paroles et de mes pensées
Je comprends que je peux prendre la responsabilité de mes actes, de mes paroles et de mes pensées
Je comprends que je peux prendre le contrôle de mes actes, de mes paroles et de mes pensées
Je comprends que **je peux prendre l'engagement d'être avec moi-même et d'être meilleur**

Je comprends que je peux apprendre à me dire
Je comprends que je peux apprendre à me défendre
Je comprends que je peux apprendre à me respecter
Je comprends que **je peux apprendre à me connaître**



Je comprends que je peux apprendre à écouter les autres
Je comprends que je peux apprendre à parler aux autres
Je comprends que je peux apprendre à respecter les autres
Je comprends que **je peux apprendre à connaître les autres**

Je comprends que je prend des risques en étant trop ouvert aux autres
Je comprends que je prend des risques en étant trop fermé aux autres
Je comprends que je peux apprendre à rester ouvert, franc et honnête sans prendre de risque
Je comprends que **je peux apprendre à partager les risques d'être avec les autres**

Je comprends que je peux apprendre par moi-même
Je comprends que je peux apprendre des autres
Je comprends que je peux apprendre avec les autres
Je comprends que **je peux apprendre aux autres sans perdre ce que je sais**

Je comprends que je dois m'occuper du monde dans lequel je vis
Je comprends que je dois m'occuper des autres avant de m'occuper du monde
Je comprends que je dois rester libre ou me libérer pour pouvoir aider vraiment les autres
Je comprends que **je dois m'occuper de moi-même avant de m'occuper des autres**

Je comprends que je peux me tromper sur le monde
Je comprends que je peux me tromper sur les autres
Je comprends que je peux tromper les autres sur moi-même
Je comprends que **je peux me tromper sur moi-même**

Je comprends que je comprend un peu le monde
Je comprends que je comprend un peu les autres
Je comprends que les autres me comprennent un peu
Je comprends que **je comprend un peu de moi-même, un peu de ma vie, un peu de mon monde**

Je comprends que je peux continuer le chemin de la vie dans le monde
Je comprends que je peux partager le chemin de la vie dans le monde
Je comprends que je peux montrer le chemin de la vie dans le monde
Je comprends que **je peux devenir le chemin de la vie dans le monde**

