

Pour être un parent heureux

Chaque jour, je prendrai un temps de silence pour moi.

Je sais qu'un sentiment de plénitude est nécessaire pour accueillir l'enfant.

J'accueillerai chaque jour les événements de vie sans jugement.

Je donnerai chaque jour à mes enfants un signe de reconnaissance inconditionnel.

Je recevrai et serai vigilant pour recevoir leurs moments de joie, de découverte et j'accepterai leurs émotions, même si elles sont différentes des miennes ou de celles que je pense qu'un enfant devrait avoir et je n'aurai pas peur de leur expression.

Je serai le plus possible dans l'ici et maintenant de la situation.

J'accepterai les situations comme elles sont et non telles que je voudrais qu'elles soient.

Je sais que tout problème est une opportunité.

J'arrête d'anticiper négativement.

J'abandonnerai mes croyances.

J'arrêterai de vouloir le changer.

J'essaierai de voir le monde tel qu'il le voit.

J'aurai confiance en lui et en sa capacité de gérer et d'affronter les sentiments et les situations.

Je développerai mes compétences d'écoute.

Je sais que le mot aimer se conjugue avec respect

A. Deroo