

*J'ai décidé de ne plus avoir de colère contre les autres quoi qu'ils aient fait. Arriver à voir venir la colère quand elle se forme en moi et la laisser glisser et disparaître. Ce qui m'a rendue heureuse, c'est ainsi de ne plus exprimer du négatif envers les autres et envers moi-même en retour. En faisant ça, je réponds par l'amour (enfin j'essaie) et du coup j'en reçois aussi. Je réussis de cette façon à désamorcer les bombes.*