

A partir de maintenant,
je choisis de rêver mes propres rêves,
afin de pouvoir savourer pleinement l'exaltation mystique d'être humain.

A partir de maintenant,
je choisis de me relier aux autres de manière empathique,
afin de respecter pleinement l'expérience unique et sacrée
de me trouver en chacun à chaque instant.

A partir de maintenant,
je choisis de laisser mes actions découler de mon lien avec la nature,
et de porter mon attention là où elle soutient ce courant.

A partir de maintenant,
je choisis de prendre conscience des pensées non choisies, déshumanisantes,
qui m'ont été inculquées par ma culture,
et de les empêcher de m'amener à des actions automatisées, violentes.

A partir de maintenant,
je choisis de révéler ouvertement ce qui est vivant en moi,
quand bien même les autres pourraient ne pas apprécier mon cadeau.

A partir de maintenant,
quand je revêts un titre qui me confère une autorité,
je choisis d'être conscient que le fait d'atteindre des frontières avant les autres
ne justifie jamais le recours à des méthodes punitives
pour les amener à me rejoindre.

A partir de maintenant,
je choisis de croire que la non satisfaction de nos besoins
résulte d'un manque de dialogue et de créativité plutôt que d'un manque de
ressources.