**Je suis béni en tant que Fils de Dieu. Un Cours En Miracles**

Leçon 40

1. Aujourd'hui nous allons commencer à faire valoir certaines **des choses heureuses** **auxquelles tu as droit**, **étant ce que tu es.**

De longues périodes d'exercice ne sont pas requises aujourd'hui,

* Mais de courtes périodes très fréquentes sont nécessaires.

Une toutes les dix minutes serait très souhaitable; et il est vivement conseillé

que tu essaies cet horaire et le respectes autant que possible.

* Si tu oublies, essaie encore.
* S'il y a de longues interruptions, essaie encore.
* Chaque fois que tu t'en souviens, essaie encore.

1. Tu n'as pas besoin de fermer les yeux pendant les périodes d'exercice,

mais tu verras probablement que cela t'aide si tu le fais.

Il se peut toutefois que pendant la journée tu te trouves dans un certain nombre de situations où il ne sera pas possible de fermer les yeux.

Ne manque pas une période d'exercice à cause de cela.

Tu peux très bien faire l'exercice en n'importe quelle circonstance si tu le veux vraiment.

1. Les exercices d'aujourd'hui prennent peu de temps **et n'exigent aucun effort**.

Répète l'idée d'aujourd'hui,

puis ajoute plusieurs des qualités que tu associes au fait d'être un Fils de Dieu,

en te les appliquant à toi-même.

Une période d'exercice pourrait, par exemple, consister en ce qui suit :

***Je suis béni en tant que Fils de Dieu.***

***Je suis heureux, en paix, aimant et satisfait.***

Une autre pourrait prendre la forme suivante :

***Je suis béni en tant que Fils de Dieu.***

***Je suis calme, tranquille, assuré et confiant.***

Si tu ne disposes que d'une courte période,

* **il suffira de te dire que tu es béni en tant que Fils de Dieu.**