

JE PARS À L'ÉCOUTE  
DE MOI-MÊME SOUS  
DIFFÉRENTES FORMES



Be the best  
VERSION  
OF  
Yourself

**JE PARS À L'ÉCOUTE DE  
MOI-MÊME SOUS  
DIFFÉRENTES FORMES**

# Introduction

Dans notre vie quotidienne, nous sommes souvent pris dans le tourbillon de nos activités et de nos responsabilités. Nous courons d'un rendez-vous à l'autre, nous nous occupons de notre travail, de notre famille et de nos amis, sans prendre le temps de nous poser et de nous connecter à nous-mêmes.

Pourtant, la découverte de soi et la connexion à notre véritable moi sont essentielles pour améliorer notre quotidien et notre vie en général.

Dans ce livre, nous explorons différentes formes de découverte de soi et de connexion à soi-même. Nous verrons comment la méditation, la pleine conscience, la gratitude et d'autres pratiques peuvent nous aider à nous connecter à notre véritable essence et à trouver un sens à notre vie.

Nous apprendrons également à écouter notre intuition et à suivre notre coeur, afin de prendre des décisions qui sont authentiques et alignées avec qui nous sommes vraiment.

En explorant ces différents thèmes, nous découvrirons comment la découverte de soi peut nous aider à vivre une vie plus heureuse et plus épanouie.

Si vous êtes prêt à vous lancer dans cette quête de connaissance de vous-même, alors ce livre est fait pour vous.

# Les chapitres

- > Je découvre ma voix intérieure 5
- > Écoute de soi : cheminement vers la conscience de soi 10
- > Mes blessures affectives, les comprendre et en guérir 17
- > Le regard des autres - Libérez vous de cet enfer 23
- > Aimer veut-il dire s'oublier et s'effacer pour l'autre ? 31
- > Je me libère de l'anxiété avec des méthodes naturelles 34
- > Les émotions sont mes amies 39
- > La roue des émotions 42
- > Astuces pour améliorer mon quotidien 48

# Je découvre ma voix intérieure

## La petite voix intérieure

Votre voix intérieure agit comme un GPS incroyablement puissant, qui guide les décisions que vous prenez, qu'il s'agisse de suivre les impulsions internes qui vous poussent à quitter votre emploi et à vous inscrire à une formation de professeur de yoga, ou de savoir quand vous avez besoin de plus de sommeil dans votre vie.

Il vous suffit d'apprendre à puiser dans votre intuition et à agir en fonction de ces murmures, même s'ils semblent n'avoir aucun sens logique.

Ok, mais si vous n'entendez que des grillons ? Comment faire pour entendre cette voix intérieure ?

## Qu'est-ce que la voix intérieure

Vous pouvez considérer votre voix intérieure, presque comme votre moi le plus élevé, explique l'auteur de Self-Care for Empaths Tanya Carroll Richardson.

“C'est cette partie sage de vous qui peut flotter au-dessus des détails du moment, de vos propres émotions et de celles des autres pour avoir un regard d'aigle, une perspective plus objective sur une situation.”

Que votre voix intérieure réagisse à une situation présente, qu'elle réfléchisse à une expérience passée, ou qu'elle vous aide à vous guider dans l'avenir, “Quoi qu'il en soit, en termes simples, notre voix intérieure est notre intelligence innée.”

Et lorsque nous l'écoutons, ajoute-t-elle, nous nous tournons vers l'intérieur pour écouter ce que notre corps a à dire avant de chercher une direction ailleurs.

## **Pourquoi je devrais l'écouter ?**

Dans tout ce que vous faites, permettre à votre voix intérieure de vous guider peut vous aider à vous montrer comme la meilleure version de vous-même.

“Cela vous aidera à discerner pleinement votre sagesse, vos conseils et votre direction”, dit Racioppi, “et il n’y a rien de plus puissant que de se faire confiance et de suivre sa vérité en toute confiance.”

Richardson et elle travaillent tous deux avec des clients, les aidant à entrer en contact avec leur propre voix intérieure.

Pour ne citer que quelques exemples de la façon dont votre voix intérieure peut vous servir, Racioppi déclare : “J’ai vu de nombreuses surprises, se produire pour mes clients lorsqu’ils commencent à entendre, à faire confiance et à suivre leur voix intérieure.

Des choses comme trouver le travail de leurs rêves, trouver l’amour, apprendre à manger intuitivement, se sentir libre d’être leur moi authentique”, et bien d’autres choses encore.

Et tous deux utilisent leur propre voix intérieure dans leur vie quotidienne : “J’utilise ma propre intuition dans les séances avec les clients tous les jours”, dit Richardson. “Votre sixième sens peut vous donner des informations inédites que vous ne recevrez pas d’une autre manière.

L'ignorer reviendrait à ignorer un outil très sage, utile et pratique – comme si un marin devait ignorer son compas.”

“Dans ma propre vie”, ajoute Racioppi, “j’ai trouvé que ma voix intérieure était le guide le plus crucial [...] Elle a instillé en moi une confiance profonde dans le fait que je compte sur moi-même et sur mon expérience d’être incarné pour me guider dans la vie. C’est un sentiment inestimable.”

### **Cherchez les schémas de votre voix intérieure**

Que vous le réalisiez ou non, votre voix intérieure a un modèle.

Elle vous parle généralement de la même façon, de sorte que vous pouvez apprendre à l’écouter.

“Il s’agit de cultiver une nouvelle relation avec cette voix intuitive”, dit Dittmar. “Comme pour toute autre relation, vous devez apprendre à la connaître. Vous devez comprendre comment elle sonne et les choses qu’elle dit.”

Pour renforcer votre muscle intuitif, elle recommande un exercice simple. Il s’agit de jeter un coup d’œil sur votre vie et de recueillir des données sur votre intuition, si vous voulez.

Remarquez comment votre intuition s’est manifestée dans le passé en vous rappelant un moment où vous vous êtes senti poussé à faire quelque chose sans raison logique.

Peut-être saviez-vous intérieurement que vous ne deviez pas assister à une fête et avez-vous découvert plus tard qu’un drame s’était produit.

Ou encore, vous avez eu l'intuition de ne pas travailler avec une certaine personne, vous ne l'avez pas écoutée et cela s'est transformé en un gros mal de tête.

Notez ce que vous avez ressenti en recevant cette intuition, si vous l'avez suivie ou non et quel en a été le résultat.

Vos notes sont la preuve littérale de l'intelligence de votre voix intérieure.

Pour certaines personnes, il est vraiment utile de voir les données exactes pour vraiment croire au pouvoir de l'intuition.

### **Ne laissez pas l'imaginaire prendre le dessus**

Beaucoup d'entre nous sont conditionnés à aller directement à la tête quand ils cherchent des réponses.

Dans notre esprit, il est plus logique de prendre une décision ou de choisir notre chemin de vie d'un point de vue logique que de suivre notre instinct et ce qui nous semble juste.

Le problème est qu'il y a tellement de voix qui tourbillonnent dans notre tête qu'il est difficile de savoir laquelle est réellement notre intuition.

Votre esprit, votre peur et votre intuition se disputent tous votre attention, dit Dittmar.

C'est ce bruit qui crée la confusion et nous empêche de suivre ce que notre voix intérieure nous dit de faire.

Conseil de pro : Dittmar suggère de prêter attention à la première réponse qui vous vient lorsque vous prenez une décision. Il s'agit généralement de votre voix intérieure qui parle avant que votre esprit n'ait eu le temps de la traiter.

### **Pourquoi vous ne faites pas attention à ce que vous entendez**

D'une part, il se peut que les voix dans votre tête se battent avec votre cœur, et que vous ne sachiez pas laquelle des deux est la meilleure pour vous.

Ou encore, que le méchant loup crie plus fort que le gentil. Il se peut même que votre entourage vous conseille sur ce que vous devriez faire, et que vous remettiez en question votre intuition.

Et si vous n'aimiez pas ce que votre sagesse intérieure vous dit, cela pourrait-il vous amener à ignorer la guidance ?

### **Pour finir**

Pour terminer, je dirais que notre voix intérieure, est un bon guide.

Mais encore faut-il qu'il soit correctement éduqué pour qu'il nous soit utile. Parfois, on entend qu'il faut négliger la voix intérieure, etc..

Mais en réalité, s'il n'y a pas un travail de fait de base sur notre estime de soi, notre confiance en soi, alors oui ! Il faut éviter d'écouter cette voix, car elle ne sera pas utile.

Pourquoi ? Tout simplement, du fait qu'on n'a pas un travail de soi qui est établi, notre estime de soi n'est pas au point, donc cela va influencer notre imagination à nous ralentir, voir nous donner les mauvais conseils parfois.

N'oublions pas, que le mieux-être est un travail d'ensemble, apprenons à équilibrer notre vie, travailler sur ce qu'il faut travailler pour être en accord avec soi-même, et à ce moment, vous verrez les changements.

Sachons éduquer notre voix intérieure, afin qu'on arrive à se fier à elle pour notre bien.

## Écoute de soi : cheminement vers la conscience de soi

### Écoute de soi : le voyage vers la conscience de soi

Il est important d'être à l'écoute de soi, d'écouter votre voix intérieure. Il vous guidera vers le chemin de la conscience de soi.

S'écouter est un voyage vers la connaissance de soi. Il est important que nous écoutions notre voix intérieure, et que nous ne soyons pas influencés, par des facteurs externes comme les autres personnes, la société, ou les médias.

Voyons quelques astuces, pour cheminer vers une meilleure écoute de nous même, et ainsi ne pas se négliger au quotidien.

## Se forcer à faire les choses

Est-ce que parfois ça t'arrive de ne pas avoir envie de faire quelque chose, ou de dire oui par exemple à un projet ?

Spoiler : c'est souvent le cas, mais voyons comment agir autrement par rapport à cela.

Il est important de savoir s'écouter. Parfois, on n'a pas envie de faire une chose, et il peut, il y avoir plusieurs raisons à ce sentiment à l'intérieur de nous.

Peut-être que tu n'es pas en accord avec ce qui t'est demandé, peut-être aussi que ce n'est pas le moment encore, et peut-être aussi que pour l'instant, tu n'es pas intéressé par ce que l'on te demande.

Sache aussi que peut-être, tu as besoin de temps pour être en accord avec ce sujet, et comprendre pourquoi tu n'es pas prêt ou prête, qu'est-ce qui fait que ce n'est pas le moment, etc...

Cependant, chose importante, tout simplement ton choix t'appartient, si ce n'est pas ok pour toi, tu as le droit de dire non, tu as le droit de refuser, afin d'être en accord avec toi-même.

L'écoute de soi est un indicateur agréable pour le mieux être.

## **Nos limites**

Que savons-nous vraiment de nos limites ? Est-ce que l'on s'autorise à les connaître ?

On parle souvent de dépasser nos limites, mais avant tout, il est important de savoir où elles se situent.

En effet, bien souvent, il y a une fausse croyance à ce sujet, car on pense les dépasser, mais en réalité, on élimine juste la fausse croyance de ces fameuses limites.

En réalité, chacun d'entre nous est capable de faire de nombreuses choses, mais pour cela, il faut savoir s'écouter, prendre en compte nos besoins, et se libérer des idées reçues qui ne nous sont pas utiles.

Il est important de savoir faire la différence, entre connaître ses limites afin de les respecter, et de savoir s'écouter et de se connaître pour effectuer ce que l'on a envie de faire ou d'atteindre.

## **L'écriture émotionnelle**

Une des façons de prendre conscience de ses émotions, de les écouter, et cela en passant via de l'écrit !

Celui-ci permet de suivre le cheminement, de distinguer les différents déclencheurs de nos émotions.

Ce pourquoi, les poser via nos écrits, va nous permettre de nommer ce que peut-être, on n'arrive pas à se dire, et donc on les libère via l'écriture.

Par la même occasion, on finira par percevoir des liens communs entre les situations et donc potentiellement, on peut trouver des réponses à nos incompréhensions face à certaines émotions.

Pour ce faire, prenons un cahier, et chaque jour, autorisons-nous un temps à écrire nos différentes émotions de la journée, le contexte ainsi que nos ressentis.

Gardons en tête d'apprécier l'instant présent, d'évacuer les pensées négatives, ainsi de se sentir libre d'écrire tout ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Aussi, s'il y a une personne avec qui nous voulons régler un problème, écrivons-lui une lettre, même si elle ne sera pas envoyée, même si cette personne ne la lit pas.

Par la suite, cela sera un outil pour nous aider à gérer nos émotions, à mieux nous connaître et de laisser sortir potentiellement ce qui est bloqué ou que l'on n'arrive pas à exprimer par la parole.

Encore fois, ne cherchons pas un objectif, un résultat, mais plutôt un cheminement dans la gestion de nos émotions.

**Et si tu apprenais à dire non ?**

Aussi étonnant que cela puisse paraître, le fait de savoir dire non fait aussi partie de savoir s'écouter, de prendre en compte ses besoins, ses ressentis.

Souvent, on va dire oui à tout, pour éviter d'offenser ou de brusquer quelqu'un. Mais à quoi renonces-tu en faisant ça ? Est-ce que cette solution te convient ?

De quoi te sens-tu coupable au fond ? Est-ce vraiment ce dont tu as envie ?

À vouloir faire plaisir à tout le monde, tu risques de te surcharger et de t'épuiser. Or, tu as besoin de temps pour toi. Apprends donc à dire non pour te dégager le temps dont tu as besoin.

### **S'autoriser du temps pour soi**

Prendre du temps pour soi, se ressourcer, peut améliorer notre relation à ce qui nous entoure.

Ces moments apportent également une amélioration dans la connexion à nos propres émotions, nos ressentis, ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Pendant ces périodes de pauses, l'esprit est libéré des soucis du quotidien et il est concentré sur l'activité et le repos dans le moment présent.

Ce moment qu'on s'autorise nous permet d'être plus créatifs et ainsi de trouver des solutions à certaines choses dont on a du mal à comprendre du fait de la charge ou surcharge mentale.

### **Pourquoi prendre du temps pour moi ?**

#### **Pour être plus performant**

Car j'aurais le recul nécessaire pour à nouveau fournir des idées.

### Pour mieux gérer son stress

Ma charge mentale sera plus légère donc, je me sentirai moins stressé par ce que j'ai à faire.

### Pour être plus créatif

En prenant du temps pour moi, je développe aussi mon esprit créatif de par le plaisir que je prends à profiter des choses.

### Pour trouver son équilibre

Le fait de prendre du temps pour moi, me permet de rééquilibrer mon quotidien, de faire la part des choses, et de ne pas me laisser déborder mentalement.

### Pour se ressourcer

Prendre du temps pour moi, me permet de prendre du plaisir à faire autre chose, me couper de la routine, recharger mes batteries, faire un break, prendre de la distance avec les soucis du quotidien et prendre un nouveau souffle.

## Comment prendre du temps pour moi ?

### Je m'adapte

Il n'y a pas une seule et unique façon de prendre du temps pour soi, chaque personne aura sa façon de faire, chacun sait ce qui lui convient ou pas.

### Identifier

Je définis comment utiliser ce temps, qu'est-ce que cela signifie pour moi, comment je vais procéder et quelles activités me permettront de recharger mes batteries et de prendre du plaisir.

## Clarification

Je m'autorise à prendre ce temps et je me mets en accord que ceci n'est pas une perte de temps, mais plutôt un gain de temps sur le long terme.

## Organisation

Je m'organise de sorte à ce que dans mon agenda ce créneau pour moi soit réservé, j'y mets une importance, car ceci est aussi un rendez-vous avec même.

## Le rythme

Je fais de sorte que ce temps soit sur un rythme qui me convient, avec lequel je maintiens un équilibre.

## S'écouter

Je m'écoute, je n'attends pas au dernier moment pour comprendre qu'il faut que je lève les pieds, que je me ressource... Sachons écouter nos besoins, nos ressentis, notre corps.

# Mes blessures affectives les comprendre et en guérir

## Début d'une blessure affective

Au cours de votre vie, vous avez vécu des événements auxquels vous ne vous attendiez pas, ou qui ne se sont pas passé dans le bon sens.

Une fois, vous êtes peut-être rentré chez vous avec un bulletin de note, valant une moyenne de 16, et au lieu de vous serrer dans leurs bras, et de se réjouir devant votre résultat, vos parents y ont à peine jeté un coup d'œil, déclarant que vous auriez dû faire plus d'efforts.

Autre possibilité, vous avez tout préparé pour déclarer votre flamme à la personne qui vous plaît, mais elle vous annonce qu'elle est intéressée par quelqu'un d'autre.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez entendu la nouvelle ? Plein d'autres cas sont encore possible...

Il y a de fortes chances que ces exemples de passé douloureux ne correspondent pas à la vôtre. Mais si c'était le cas, combien de temps avant que vous ne cessiez de parler de vos objectifs ou, pire encore, que vous refusiez d'essayer, parce que vous pensiez que vous ne pouviez qu'échouer ?

## Qu'appel t'ont une blessure émotionnelle alias blessure affective ?

Malheureusement, la vie est douloureuse, et les leçons que nous en tirons ne sont pas toutes positives.

Comme vous et moi, les périodes de notre vie ont subi un traumatisme émotionnel, qui ne peut pas être facilement dissipé ou oublié.

Ce type de traumatisme s'appelle une blessure émotionnelle : une expérience (ou un ensemble d'expériences) négative qui provoque une douleur à un niveau psychologique profond.

Il s'agit d'une blessure durable qui implique souvent une personne proche : un membre de la famille, un amant, un mentor, un ami ou toute autre personne de confiance.

Les blessures peuvent être liées à un événement spécifique, survenir lors de l'apprentissage d'une vérité difficile à entendre, ou résultat d'un blocage, d'une condition ou d'un défi physique.

Quelle que soit la forme qu'elles prennent, la plupart des expériences blessantes, surviennent de manière inattendue.

Ce qui signifie que la personne a peu, ou pas de temps pour lever ses défenses émotionnelles.

La douleur qui en résulte est brutale et immédiate, et les retombées de ce traumatisme, ont des répercussions durables, qui vont changer la personne de manière significative (souvent négative).

## Les effets de ces blessures affectives

Concernant ces événements douloureux au cours de notre vie, il est à savoir que ces blessures ne sont pas seulement les plus difficiles à dépasser, elles créent souvent un effet domino pour les autres blessures qui suivent.

Les gens sont les produits de leur passé, et si nous voulons comprendre leur passé, il faut s'intéresser à la façon dont une personne a été élevé, les gens qui ont fait partie de sa vie, les événements et les conditions du monde auxquels il a été exposé il y a des mois ou des années, auront une incidence directe sur son comportement et ses motivations dans sa vie.

Les blessures du passé sont particulièrement puissantes et peuvent modifier l'identité de notre personne, ce qu'on croit et ce qu'on craint le plus. Il est nécessaire de comprendre la douleur qu'on a vécue.

Lorsque nous pensons à un traumatisme émotionnel, nous l'imaginons souvent comme un moment spécifique, qui modifie à jamais la réalité d'une personne, mais les blessures peuvent se présenter de différentes manières.

Il est vrai qu'elles peuvent se développer à partir d'un événement traumatique unique, comme assister à un meurtre. Mais elle peut aussi naître d'épisodes répétés de traumatismes, comme une série d'humiliations de la part d'une brute au travail ou une suite de relations toxiques.

Les blessures peuvent également résulter d'une situation permanente préjudiciable, comme le fait de vivre dans la pauvreté, la négligence de l'enfance causée par des parents toxicomanes, ou le fait de grandir dans un entourage violent.

## **La guérison émotionnelle est possible**

Je tiens à vous assurer que la guérison émotionnelle est possible.

De nombreux thérapeutes, voient des gens se rétablir de façon remarquable, devenir sains, heureux et plus pleinement eux-mêmes, souvent d'une façon qu'ils n'auraient jamais imaginée.

Mais, il est aussi vrai, que tout le monde ne retrouve pas forcément la santé émotionnelle.

Certaines personnes continuent à ressentir une profonde douleur émotionnelle, due aux blessures affectives, à répéter des comportements et des relations malsaines, et à lutter contre des pensées négatives et déformées.

### **Quelques conseils pour sortir des blessures affectives**

Faites les choses pas à pas. Essayer de faire trop de changements d'un coup, peut se retourner contre vous.

Vous risquez de vous sentir dépassé, ou d'avoir l'impression d'échouer si vous vous fixez des attentes irréalistes. De plus, les changements radicaux ne sont souvent pas durables.

Faire de petits changements progressifs, crée des sentiments de réussite, d'espoir et d'encouragement, qui sont importants pour vous accompagner dans votre processus de guérison.

N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de guérir à 100 %, pour améliorer la qualité de votre vie.

Beaucoup de gens croient à tort que la guérison émotionnelle est un tout ou rien. Là encore, cette croyance peut être décourageante et accablante. Mais surtout, elle n'est pas exacte.

Tout effort modeste de guérison améliorera la qualité de votre vie. Allez-y étape par étape, et vous remarquerez de petites améliorations dans votre humeur, votre capacité à faire face aux déclencheurs, vos relations, votre estime de soi et votre capacité à accomplir vos activités quotidiennes.

Soyez patient et persévérant. La guérison demande beaucoup de travail. Nous devons être patients et prendre le temps nécessaire pour acquérir de nouvelles connaissances et compétences.

Il faut aussi faire preuve de persévérance, et continuer même lorsque cela devient difficile, être prêt à essayer de nouvelles approches et à se lancer de nouveaux défis.

## **Conclusion**

Quelle que soit la façon dont ils se forment, ces moments laissent une marque, bien que psychologique, tout comme une blessure physique.

Les blessures portent atteinte à l'estime de soi, de notre personne, modifient notre vision du monde, provoquent des problèmes de confiance, et dictent la manière dont on interagit avec les autres.

Tout cela peut rendre plus difficile l'atteinte de certains objectifs, c'est pourquoi nous devons fouiller dans le passé, et découvrir les traumatismes auxquels une personne a pu être exposés...

Chose importante, demandez de l'aide. La guérison ne doit pas se faire dans l'isolement.

Il n'est pas facile de demander de l'aide, surtout si des personnes vous ont trahi par le passé. Mais demander de l'aide présente de nombreux avantages : soutien émotionnel, conseils et capacité à briser la honte. Et l'aide peut prendre différentes formes en fonction de vos besoins.

J'espère donc que vous la considérerez comme une autre forme de soins personnels et que vous demanderez le type d'aide qui répond le mieux à vos besoins.

# Le regard des autres – libérez vous de cet enfer

## Un témoignage pour commencer

Juliette disait que si je vivais sur une île déserte, si personne d'autre n'existait, je pourrais m'épanouir et faire ressortir le meilleur de moi. Ainsi, je n'aurai plus peur d'être jugé, lâcher prise et prendre ma place.

Je ne comprends pas les autres, et je ne pense pas qu'ils me comprennent non plus, a-t-elle poursuivi. Comme une sensation, d'être mal à l'aise, je ne sais pas comment me comporter en public. Que devrais-je faire ?

Vous l'aurez compris, Juliette n'a aucune confiance en elle, et pense que sa vie relationnelle n'est pas ce qu'elle devrait être.

Tous les gens comme elle, partagent ce sentiment : ne pas pouvoir communiquer librement, ne pas pouvoir s'exprimer, que ce soit la famille, les amis, les collègues, les hommes d'affaires.

Pourquoi avez-vous tant de mal à communiquer ? Ou plutôt peur de ce que vont penser les autres ?

## Le regard des autres et la zone de risque et de progrès

Comprenons d'abord notre zone de confort. Il correspond à un risque, tant que vous savez qu'en y accédant, vous rencontrerez une sorte de danger.

Il correspond au progrès, car c'est en y entrant que vous pourrez améliorer vos relations, vous sentir plus à l'aise, et ainsi augmenter votre zone de confort.

Lorsque vous entrez avec succès dans la zone à risque, votre zone de confiance s'agrandit.

D'un autre côté, si votre exploration se solde par un échec, vous vous cachez dans votre zone de confort et ne voudrez plus en sortir, comme sur un champ de bataille, si vous gagnez, vous ressentez un tonnerre de satisfaction, et si vous perdez, vous reculerez pour un long moment.

La cause est que vous avez tendance à maximiser les risques et à minimiser les progrès.

Vous devez donc évaluer objectivement les avantages et les risques que vous êtes prêt à prendre. Aussi, faites-le par étapes, pour entrer en contact avec votre zone de progression.

Définissez un cap précis et limité (par exemple, parler plus librement en groupe), naviguez dans cette direction et réessayez jusqu'à ce que vous réussissiez.

Faire régulièrement des allers-retours dans ce domaine, est le meilleur moyen de sortir de votre zone de confort et de l'élargir. Les bénéfices que vous pourrez en retirer seront immédiats.

Votre confiance en vous augmentera au fur et à mesure que vous osez entreprendre une affaire complexe et inhabituelle.

Et, si vous réussissez, vous avez fait un grand pas en avant. Un renforcement dit positif aura lieu : le résultat souhaitable d'un comportement a pour effet de renforcer ce comportement, de l'augmenter, de le prolonger, de le renforcer.

En cas d'échec, il vous sera plus facile de le supporter, car vous aurez préalablement estimé les risques, vous pourrez réfléchir pour pouvoir recommencer dans de meilleures conditions.

Lorsque vous êtes satisfait de vos progrès dans le domaine que vous avez choisi, changez de cap et développez votre zone de confort dans une autre direction.

### **Quelques points pour se détacher du regard des autres**

Sachez que vous n'avez aucun contrôle sur ce que les autres pensent de vous.

Vous ne pouvez pas vous libérer, ou vous protéger du regard des autres, si vous ne prenez pas conscience que vous n'avez aucun contrôle sur ce que les autres pensent, ou disent de vous.

Cette prise de conscience est le point de départ de votre décision de retrouver votre pouvoir de vivre votre vie comme vous l'entendez.

Vous souffrez parce que vous avez décidé de donner aux autres le pouvoir d'influencer vos émotions. Vous l'avez fait inconsciemment, et avez décidé d'accorder plus d'importance à leur opinion qu'à la vôtre.

Puis, au fil du temps, vous leur avez donné le contrôle total de vos réactions jusqu'à ce que vous deveniez dépendant de leurs jugements.

Si vous souhaitez commencer à reprendre le contrôle de vos émotions, de vos pensées, de vos décisions et de vos actions, vous devez retrouver le pouvoir de vous influencer positivement.

Pour y parvenir, vous ne baserez plus votre opinion de vous-même sur les autres, mais sur ce qui dépend de vous, et sur ce qui est cohérent avec votre identité, vos valeurs et vos objectifs de vie.

Il est temps de laisser tomber l'opinion des autres et de recommencer à croire en vous.

### **Soyez plus attentif à vous-même**

Dans certains cas, le regard des autres peut nous blesser, car nous pensons inconsciemment, à tort ou à raison, qu'il y a une part de vérité dans ce qu'ils disent, même si nous avons du mal à l'admettre, soit pour protéger notre ego ou notre estime de soi.

Cela se produit parce que nous sommes parfois les premiers à nous juger.

C'est pourquoi nous devons corriger notre façon de penser, et d'agir pour apprendre à nous aimer davantage. Une façon d'être plus aimable envers soi-même, est d'accepter l'imperfection et donc, ses défauts ou ses points à améliorer.

Voyez-en cela une façon de devenir une personne bienveillante est de vous pardonner vos erreurs.

Une stratégie très utile pour devenir plus compréhensif, est d'arrêter de vous comparer aux autres. Pour ce faire, vous pouvez commencer à vous comparer à vous-même tel que vous étiez il y a un an.

Ensuite, en vous concentrant sur tous vos progrès, vous prendrez conscience de votre évolution personnelle, et donc de la nouvelle personne que vous êtes devenue.

Une autre idée efficace, pour développer cette attitude empathique, consiste à utiliser le pouvoir du dialogue interne positif.

Par exemple, vous pouvez vous féliciter chaque fois que vous faites la bonne chose, et vous encourager en vous disant que vous ferez mieux la prochaine fois.

Développer une attitude bienveillante envers vous-même vous permettra de travailler sur l'acceptation et l'amour de soi.

En vous acceptant de manière globale et en vous aimant davantage, vous serez moins sensible aux actions de votre entourage professionnel et personnel.

## Protégez votre estime de soi

La plupart des personnes qui vous critiquent ou vous jugent, se concentrent souvent sur un aspect spécifique de votre vie. Si vous voulez mieux gérer leurs critiques, vous pouvez agir en amont en protégeant votre estime de soi.

Un moyen efficace de le faire est de renforcer votre estime de soi, en vous concentrant sur tous les autres domaines de votre vie où tout va bien.

Vous pouvez écrire une liste de situations de votre vie, qui contribuent à votre épanouissement, et parler de l'une d'entre elles, afin de changer de sujet avec votre interlocuteur trop critique.

Ainsi, au lieu d'épuiser toute votre énergie à essayer de vous soutenir ou de vous défendre de ses attaques, vous focaliserez votre attention et celle de votre interlocuteur, sur ce que vous aimez et ce qui contribue à votre bien-être.

Si cette personne poursuit ses critiques, vous lui répondrez par un autre sujet positif pour vous. Cette stratégie vous permettra de vous sentir de plus en plus à l'aise alors que l'autre personne ressent le contraire.

Si cette personne insiste sur son comportement désagréable et que vous commencez à perdre patience, quittez la discussion !

Puis, une fois chez vous et au calme, félicitez-vous d'avoir mieux géré cette situation conflictuelle. Vous avez fait de votre mieux, et avez choisi consciemment de garder vos énergies pour ce qui est important pour vous dans votre vie.

Si vous étiez resté dans l'espoir de changer votre interlocuteur, vous auriez gaspillé vos énergies et endommagé votre santé.

Soyez fier de vous et continuez à renforcer votre estime de soi au quotidien.

### **Renforcez votre confiance en vous**

Un moyen efficace de renforcer la confiance en soi est de se concentrer sur vos réalisations passées les plus importantes dans votre vie.

En pratique, vous écrivez une liste des objectifs les plus significatifs que vous avez atteints dans votre vie. Ensuite, vous prenez quelques instants pour revivre mentalement et émotionnellement l'expérience.

Puis, vous expliquez en quelques lignes comment vous avez réussi, et vous énumérez les qualités qui vous ont permis d'atteindre ce résultat.

Vous pouvez pratiquer cette même habitude en écrivant dans votre journal, vos réalisations de la journée, dont vous êtes fier, et la prochaine action que vous voulez entreprendre le lendemain, pour atteindre plus rapidement un objectif qui vous tient à cœur.

C'est très efficace, car en vous concentrant constamment sur vos progrès constants, et sur la prochaine étape, vous renforcerez votre motivation intrinsèque, à poursuivre votre objectif avec encore plus de ténacité. Vous pouvez renforcer votre confiance en vous en vous poussant au-delà de votre zone de confort et en vous permettant ainsi d'aller vers l'inconnu.

En les découvrant et en entreprenant de nouvelles actions tout en vous concentrant sur vos progrès, vous serez en mesure d'être plus confiant et épanoui.

Vous pouvez augmenter votre confiance en vous en étant mieux préparé à faire face aux personnes qui vous critiquent.

Par exemple, vous pouvez préparer quelques réponses à l'avance, à leurs habituelles remarques désagréables, afin de mieux gérer la situation lors de votre prochaine rencontre.

# Aimer veut-il dire s'oublier et s'effacer pour l'autre ?

## Pourquoi aimer serait-il s'oublier ?

Souvent, on reçoit comme modèle d'amour, et d'idée reçue, qu'il faut s'oublier et se sacrifier pour l'autre pour aimer.

Potentiellement, chacun d'entre nous connaît au moins une personne qui fait toujours tout pour l'autre, qui s'oublie, et n'a pas forcément de temps à se consacrer à soi-même, car elle doit faire des choses par manque de temps de l'autre, et pour combler l'autre...

## D'où provient cette idée de s'oublier pour aimer ?

Il y a une croyance qui est la suivante : le fait de se rendre indispensable, d'être toujours présent pour l'autre, et si nous faisons le nécessaire, pour lui faire comprendre qu'il a besoin de nous, alors la personne va nous aimer bien plus, et sur le long terme...

Le souci qui se présente dans cette situation, c'est le fait de rechercher la dépendance de l'autre, en dépit de soi, en croyant que cela va augmenter l'amour qu'on peut recevoir !

En réalité, ces actions vont à l'encontre du résultat recherché.

## Quelles sont les conséquences de s'oublier pour l'autre ?

En fait, d'agir ainsi, va juste pousser l'autre à se déresponsabiliser, vis à vis de ses efforts à fournir, et donc la personne va produire, encore moins d'effort, et être moins démonstratif.

D'un côté, à partir de ce moment, il sera difficile d'en vouloir à l'autre pour son manque d'investissement. En effet, quelque part, nous l'avons formaté à ce comportement, de par notre sur-agissements !

À ce stade, on peut se retrouver dans une impasse. Car parfois, on va se rendre compte de cet effet de levier, et donc on va s'en vouloir d'avoir créé cette situation, ce qui va nous rendre tristes et angoissés !

Parfois aussi, n'ayant pas le résultat espéré, on se dit, que l'autre n'agit pas assez, que ça fonctionne que dans un sens, etc... Encore une fois, on se retrouve nous-même dans la tristesse, et l'incompréhension !

Lorsqu'une personne s'oublie, elle se rend disponible de façon permanente pour toute chose. Cette action, empêche donc la personne concernée, de prendre du temps pour soi, et être en capacité de réguler ses émotions de façon cohérente !

Malheureusement, ce genre de situation, peut amener une personne à être dépressive, partir dans l'excès de colère, et parfois même dans les addictions, voir même pire !

## Comment faudrait-il donc agir ?

Voyons donc ici, l'importance d'agir avec conscience, sur l'impact des choses, et le fait d'essayer de comprendre avant d'agir, afin d'avoir une réaction adaptée à la situation qu'on souhaite avoir ou changer dans une relation.

Sachons prendre conscience de nos limites, et savoir comment réguler les choses pour ne pas atteindre voir dépasser les limites.

S'effacer et s'oublier au profit des autres, ne va pas nous rendre plus aimés, et mener les autres à nous donner ce que l'on a besoin de recevoir !

Il est important dans un premier temps de faire la distinction des choses, et donc d'apprendre à se connaître soi-même d'abord, être au courant de nos besoins, s'aimer soi-même, être pleinement disponible pour soi en priorité.

Puis, une fois en accord avec nous-même, on peut s'ouvrir aux autres, et donner du temps pour les autres, mais sans pour autant nous négliger, et nous mettre aux oubliettes, en pensant que cela va être une voie de gain d'amour pour nous, et ainsi combler nos besoins.

# Je me libère de l'anxiété avec ces méthodes naturelles

L'anxiété fait partie de la vie, nous la ressentons tous de temps en temps. Lorsque c'est le cas, vous pouvez essayer certaines choses pour vous aider à calmer vos émotions.

Si vous vous sentez souvent anxieux et que rien ne semble vous aider, parlez à votre médecin dans un premier temps.

Puis vous pouvez aussi mettre en pratique ces autres moyens naturels de gérer votre anxiété.

## Faire des exercices pour calmer l'anxiété

Une promenade de 10 minutes peut faire l'affaire, aussi bien qu'une séance d'entraînement de 45 minutes.

L'un ou l'autre, peut vous faire sentir mieux pendant quelques heures, comme l'aspirine pour un mal de tête. Et si vous faites de l'exercice régulièrement, au moins trois fois par semaine, vous aurez moins tendance à vous sentir anxieux.

## Le sport de chambre diminue l'anxiété

C'est peut-être la dernière chose à laquelle vous pensez lorsque vous êtes anxieux, mais le sexe peut réduire la réponse de votre corps au stress.

Une vie sexuelle saine, surtout avec un partenaire engagé, peut contribuer à vous rendre plus heureux et en meilleure santé, ce qui peut aussi contribuer à éloigner l'anxiété.

## **La méditation**

C'est une façon de réduire vos soucis à leur plus simple expression, de sorte que vous en soyez conscient, mais qu'ils ne vous gênent pas.

La méditation vous aide à vous concentrer sur votre respiration, et à garder votre esprit libre de toute pensée. Lorsqu'une préoccupation se faufile, vous essayez de l'écartier rapidement et de faire le vide dans votre esprit.

## **Acupuncture**

L'acupuncture peut vous aider à vous détendre, à condition que vous ne soyez pas trop anxieux à l'idée des aiguilles.

L'acupuncteur insère de très fines aiguilles dans des points précis de votre corps. Parfois, une stimulation électrique est également utilisée pour soulager les tensions musculaires et nerveuses.

## **L'aromathérapie pour calmer l'anxiété**

Des odeurs simples comme la lavande, la camomille et l'eau de rose peuvent vous aider à vous calmer.

Elles proviennent d'huiles concentrées que vous pouvez respirer, ou frotter sur votre peau. Les scientifiques pensent qu'elles envoient des messages chimiques, aux parties du cerveau qui influent sur l'humeur et les émotions.

## **Le massage**

Les masseurs et masseuses, pressent, frottent et poussent les muscles, et autres tissus mous avec leurs mains, leurs doigts, leurs avant-bras, leurs coudes et parfois même leurs pieds.

Cela peut aider à soulager les muscles endoloris et d'autres problèmes, ainsi que l'anxiété et le stress.

## **Le sommeil et l'anxiété**

Le sommeil recharge votre cerveau, améliore votre humeur et votre concentration, et vous êtes moins susceptible d'être anxieux si vous en avez suffisamment.

Réservez-vous 6 à 8 heures de sommeil par jour. Pour mieux dormir, couchez-vous et réveillez-vous à la même heure.

Gardez votre chambre fraîche, sombre et silencieuse, et ne regardez pas la télévision, ou n'utilisez pas l'ordinateur juste avant de vous coucher.

## **Fixez des priorités**

Déterminez ce que vous devez faire tout de suite et ce qui peut attendre.

Une liste de choses à faire peut vous aider à diviser les grands projets en petites tâches, et à rester concentré sur ce que vous devez faire ensuite.

Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin et laissez tomber les choses qui ne sont pas si importantes.

## **Ayez un objet de centrage**

Lorsque vous êtes anxieux ou en colère, une grande partie de votre énergie est dépensée en pensées irrationnelles. Lorsque vous êtes calme, trouvez un “objet de centrage”, comme un petit animal en peluche, une pierre polie que vous gardez dans votre poche.

Dites-vous que vous allez toucher cet objet lorsque vous éprouvez de l’anxiété ou de la frustration. Cela vous recentre et vous aide à calmer vos pensées.

Par exemple, si vous êtes au travail et que votre patron vous rend anxieux, frottez doucement votre objet.

## **Détendez votre corps pour calmer l’anxiété**

Lorsque vous êtes anxieux ou en colère, vous pouvez avoir l’impression que tous les muscles de votre corps sont tendus (et ils le sont probablement). La pratique de la relaxation musculaire progressive peut vous aider à vous calmer et à vous recentrer.

Pour ce faire, allongez-vous sur le sol, les bras le long du corps. Assurez-vous que vos pieds ne sont pas croisés et que vos mains ne forment pas les poings.

Commencez par vos orteils en les relâchant. Remontez lentement le long de votre corps en vous relâchant chaque partie de votre corps, jusqu’à ce que vous arriviez à votre tête.

## Identifier les points de pression pour calmer la colère et l'anxiété

Faire un massage ou de l'acupuncture est un moyen merveilleux de gérer l'anxiété et la colère. Mais il n'est pas toujours facile de trouver du temps dans votre journée pour le faire.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez pratiquer l'acupression sur vous-même pour soulager instantanément votre anxiété.

Cette méthode consiste à exercer une pression avec vos doigts, ou votre main sur certains points du corps. La pression libère la tension et détend votre corps.

Vous pouvez commencer par le point où l'intérieur de votre poignet forme un pli avec votre main. Appuyez votre pouce sur cette zone pendant deux minutes. Cela peut aider à soulager la tension.

# Les émotions sont mes amies, et ma responsabilité

## Comprendre les émotions

Sachons que nos émotions nous appartiennent, elles émergent de nous-mêmes.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, elles sont toutes autorisées.

L'émotion est un ressenti porteur d'informations, et il est légitime en toutes circonstances.

Il faut savoir que toutes émotions que nous ressentons à son importance, et elle a un message à nous faire passer. Ce pour quoi elle demeure jusqu'à ce qu'on l'autorise de prendre sa place.

Nos ressentis proviennent de notre inconscient, et leurs souhaits, sont que votre conscience les prenne en compte.

Ce pour quoi, il est intéressant de prendre le temps pour essayer de comprendre ce que notre inconscience, essaie de nous dire !

Voyons quelques exemples :

- Lorsque l'on ressent de la colère, cela peut survenir pour nous faire comprendre, que ce que nous vivons n'est pas souhaitable.
- La souffrance ainsi que la tristesse, elles, peuvent nous indiquer qu'il y a un manque, cela peut concerner une personne ou une chose, etc...
- La peur quant à elle, sa présence peut se faire lorsque l'on attend un résultat, car il y a cette possibilité d'échec, puis aussi la possibilité de douleur suite à une réponse...
- La culpabilité, va faire surface, lorsque l'on est dans la possibilité d'avoir causé du tort à autrui, ou être la cause de quelque chose de non-agréable !

Afin de mieux vivre nos émotions, et de comprendre leur sens à travers les différents messages qu'elles essaient de nous transmettre, il est important de s'autoriser à les exprimer.

Pour comprendre cela, je vous propose de vous rappeler d'une de vos discussions avec une personne, avec qui vous avez pu exposer les choses, parler d'un ressenti, etc...

À ce moment, n'avez-vous pas eu l'impression d'une libération ou encore une meilleure compréhension de la situation ?

Cela montre une fois de plus, le besoin parfois d'exprimer les choses.

## C'est quoi le rapport à nos émotions ?

Le rapport à nos émotions est un thème très intéressant, car souvent, nous ne nous soucions pas assez de nous écouter.

C'est pourquoi d'ailleurs, il est si important pour nous de prendre du temps dans notre journée, et de réfléchir à ce que nous ressentons.

Les émotions que nous ressentons, sont une représentation de nos pensées, et de nos sentiments. Plus nous devenons conscients de ces émotions, mieux nous sommes en mesure de comprendre ce qui se passe dans notre propre tête.

Si vous commencez à remarquer que vous ressentez une émotion que vous ne voulez pas ressentir, il est important de vous demander ce qui cause ce sentiment.

Prendre conscience de nous-mêmes, peut nous aider à identifier la cause profonde d'une gêne, d'un ressenti, ou d'une envie, et donc d'agir en conséquence.

Il y a beaucoup de choses qui peuvent déclencher nos émotions, comme la météo, ce que nous voyons aux nouvelles, ou même l'humeur d'une personne.

Il est important pour nous, de prendre connaissance de nos émotions, et nous écouter, car si nous ne le faisons pas, nous risquons de nous blesser, ou de blesser les autres autour de nous.

# La roue des émotions : quelles émotions ressentez-vous ?

## La roue des émotions

Le psychologue Robert Plutchik a développé la roue des émotions la plus populaires, connue sous le nom de la roue de Plutchik.

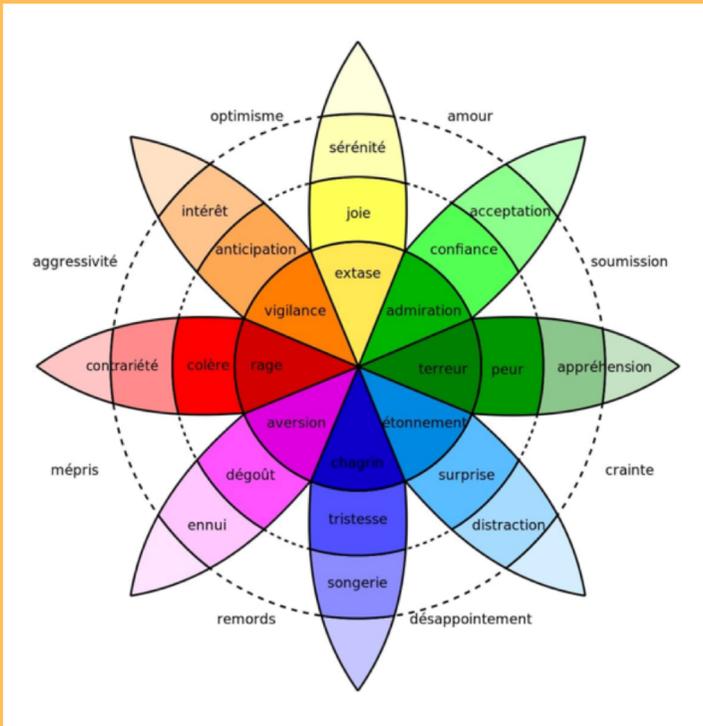
Il montre qu'il existe 8 émotions de base :

- la joie
- la confiance
- la peur
- la surprise
- la tristesse
- l'anticipation
- la colère
- le dégoût

La roue des émotions de Plutchik organise ces 8 émotions de base en fonction du but physiologique de chacune. Le modèle est en fait le petit "cône de glace" qui se déplie pour former la roue des émotions.

Comme vous pouvez le voir sur la roue, ce cadre permet d'apporter de la clarté aux émotions, qui peuvent parfois sembler mystérieuses et écrasantes.

Pour améliorer votre compréhension des émotions, la roue des émotions de Plutchik est un excellent point de départ.



## Les bénéfices de la roue des émotions

Lorsqu'elle est utilisée comme un moyen de faire le point avec soi-même, la roue des émotions est un outil utile pour développer la conscience de soi. Cela permet de développer l'aptitude émotionnelle de deux manières principales.

La première est qu'il est plus facile de comprendre et d'exprimer ce que l'on ressent. Il y a des moments où nos émotions sont assez simples.

Par exemple, nous pouvons ressentir de la gratitude lorsque quelqu'un fait quelque chose de gentil pour nous.

Dans ces cas-là, une roue des sentiments peut être d'une utilité limitée. Vous savez probablement déjà ce que reflète l'émotion et comment elle influence votre comportement.

Les émotions humaines, cependant, ne sont pas seulement cette force mystérieuse qui nous fait pleurer devant les publicités.

Comme la plupart des choses que nous vivons, elles ont été affinées par l'évolution en tant que mécanisme de survie.

Selon Plutchik, lorsque nous éprouvons un sentiment, c'est parce qu'un stimulus particulier a déclenché l'envie d'adopter des comportements spécifiques.

Cette idée nous est familière. Pensez à la réaction de lutte ou de fuite. Conçue à l'origine pour nous protéger des prédateurs, elle fait partie d'une réaction en chaîne déclenchée par les émotions.

Nous prenons conscience d'une menace, nous ressentons de la peur ou de la colère et, en conséquence, nous décidons d'attaquer ou de fuir.

C'est le deuxième avantage principal de la roue des émotions – la compréhension de l'émotion comme moyen de déclencher, un comportement axé sur la survie.

Lorsque nous considérons les émotions comme une nuisance incontrôlable, nous ne pouvons pas y faire grand-chose.

Mais lorsque nous comprenons ce qu'elles essaient de nous dire, nous pouvons répondre au besoin réel qui se cache sous la surface.

## Les éléments de la roue

En observant la roue, nous pouvons remarquer trois caractéristiques principales :

### Les couleurs

Les huit émotions sont classées par couleurs qui établissent un ensemble d'émotions similaires.

Les émotions primaires sont situées dans le deuxième cercle. Les émotions aux couleurs plus douces sont un mélange des deux émotions primaires.

### Couches

En se déplaçant vers le centre du cercle, l'émotion s'intensifie, de sorte que les couleurs s'intensifient également.

Par exemple, au centre de la roue, les émotions primaires passent de la colère à la rage, de l'anticipation à la vigilance, de la joie à l'extase, de la confiance à l'admiration, de la peur à la terreur, de la surprise à l'étonnement, de la tristesse au chagrin, du dégoût au dégoût.

En passant aux couches extérieures, les couleurs deviennent moins saturées et l'intensité des émotions diminue.

### Relations

Les émotions polaires opposées sont en face les unes des autres. Les espaces entre les émotions démontrent les combinaisons lorsque les émotions primaires se mélangent.

Ainsi, nous voyons l'émergence d'émotions comme l'amour, la soumission, l'optimisme, l'agressivité, le mépris, le remords, la désapprobation, la crainte et la soumission.

## Interprétation de la roue émotionnelle de Plutchik

Voyons les différents blocs.

Primaire : Les huit secteurs sont conçus pour indiquer qu'il existe huit émotions primaires : la colère, l'anticipation, la joie, la confiance, la peur, la surprise, la tristesse et le dégoût.

Opposés : Chaque émotion primaire a un opposé polaire.

Ceux-ci sont basés sur la réaction physiologique que chaque émotion créer :

- La joie est le contraire de la tristesse. Physiologie : Connexion vs retrait
- La peur est le contraire de la colère. Physiologie : Se faire petit et se cacher ou se faire grand et fort
- L'anticipation est le contraire de la surprise. Physiologie : Examiner de près ou sauter en arrière
- Le dégoût est le contraire de la confiance. Physiologie : Rejeter ou embrasser

Combinaisons : Les émotions sans couleur représentent une émotion qui est un mélange des deux émotions primaires.

Pour exemple, l'anticipation et la joie se combinent pour former l'optimisme. La joie et la confiance se combinent pour former l'amour.

Les émotions sont souvent complexes, et il est utile de savoir reconnaître quand un sentiment est en fait une combinaison de deux ou plusieurs sentiments distincts.

L'intensité : La dimension verticale du cône représente l'intensité – les émotions s'intensifient à mesure qu'elles se déplacent de l'extérieur vers le centre de la roue, ce qui est également indiqué par la couleur : plus la nuance est foncée, plus l'émotion est intense.

Autre exemple, la colère, à son niveau d'intensité le plus faible, correspond à la contrariété. À son niveau d'intensité le plus élevé, la colère devient de la rage.

Ou encore, un sentiment d'ennui peut s'intensifier jusqu'au dégoût s'il n'est pas maîtrisé, ce qui correspond au violet foncé.

### **Message de la roue des émotions**

Il s'agit d'une règle importante concernant les émotions dont il faut tenir compte dans les relations : Si elles ne sont pas contrôlées, les émotions peuvent s'intensifier.

C'est là que réside la sagesse d'améliorer votre vocabulaire émotionnel : c'est le fondement d'une gestion efficace des émotions.

La roue des émotions de Plutchik nous aide à considérer l'alphabétisation émotionnelle sous un angle plus large. L'alphabétisation émotionnelle signifie "les connaissances d'une personne sur un sujet ou un domaine particulier".

Ainsi, améliorer l'alphabétisation émotionnelle signifie non seulement avoir des mots pour les émotions, mais aussi comprendre comment les différentes émotions sont liées les unes aux autres et comment elles ont tendance à évoluer dans le temps.

# Astuces pour améliorer ton quotidien

**Voyons quelques astuces pour améliorer notre bien être**

Sous cette rubrique, nous allons explorer l'idée d'améliorer notre bien être au quotidien grâce à des astuces assez simples.

Nous verrons également certains avantages qui accompagnent un mode de vie plus conscient et plus sain. Nous explorerons comment améliorer notre bien être, en nous concentrant sur deux domaines : physique et mental.

Je vous montrerai des moyens simples d'intégrer ces pratiques dans votre vie quotidienne afin que vous puissiez vivre une vie plus épanouissante.

La présentation se fait sous forme de "shot" afin de les retenir plus simplement.

Aussi, on me demande souvent quel est le programme idéal pour une bonne qualité de vie !

Ma réponse elle est simple : Il n'y a pas de plan idéal, chacun à sa définition et vision de qualité de vie qui lui est propre.

Les seules choses que je peux dire, sont :

- Prends soin de ta santé
- Fais ce qu'il te plaît
- Améliore ton alimentation
- Rapproche-toi des techniques de lâcher prise

## Astuces pour améliorer ton quotidien

### Prendre un temps pour soi

- Autorise-toi chaque jour une pause pour toi, peu importe la durée, Juste profite d'un moment pour toi

### Prendre de profondes inspirations & expirations

- Pratique des exercices de respiration profonde, afin de t'apporter une certaine relaxation et détente

### Sortir de la routine un peu trop mécanique

- Autorise-toi à faire les choses autrement, afin de modifier ton expérience quotidienne pour sortir de la routine qui peut être ennuyeuse

### Quand tu as besoin de te détendre, pratique la méthode STOP

- Arrête-toi un instant et ferme les yeux
- Prends une profonde inspiration durant 5 secondes & expire durant 7 secondes
- Prends conscience de ce qui vient à toi, des pensées, émotions, sensations, etc....
- Accueille ce qui est venu à toi, tires-en profit
- STOP : Stop, Take a breath, Observe, Procède

### Pratique la pensée positive, on favorise notre attention sur ce qui va, plutôt que sur ce qui ne va pas...

- Prendre l'air : On prend un peu de temps pour soi, en se promenant ou faisant une activité à l'air libre afin de souffler un peu...
- Temps de sommeil : On essaie d'avoir un temps de sommeil suffisant pour se reposer & être en forme. De façon générale, l'idéal serait 8h de sommeil.
- On écoute son corps : Si on a besoin d'être actif, on s'autorise une activité, et si on a besoin de repos, on s'autorise à ne rien faire

## Quelques points maintenant sur le lâcher prise

### La prise en compte

- Prends conscience de la situation afin de savoir si finalement la situation elle te convient, car tu n'as pas le choix, ou sinon tu peux décider de changer quelque chose en prenant en compte le contexte.

### La pause

- Arrête-toi et évite de faire les choses mécaniquement afin de te couper du pilotage automatique

### La parole

- Essaie le plus possible de mettre des mots sur ce que tu ressens, et prends conscience de tes ressentis...

### La présence

- Perçois l'expérience du moment sous trois dimensions : Sensations, Émotions, Pensées ! Tout cela sans jugement, et accueille les avec bienveillance

### Le présent

- Connectes-toi à l'instant présent, détaches-toi du passé, ne te concentrer pas sur le futur qui d'ailleurs n'existe pas encore....

### La patience

- Laisse les choses se faire à leur rythme, sans te précipiter, et sans être focus sur un objectif précis sans marge de tolérance

### L'attention

- Sois attentif à ce qui se passe en toi. Cela via tes sensations, tes émotions ainsi que tes pensées

### Apaiser tes inquiétudes

- Ne laisse pas le négatif prendre le dessus, plutôt concentre toi sur ce qui est utiles à l'instant.

### Revoir sa liste de choses à faire

- Il y a un temps pour tout et chaque chose à un temps... Revois donc certaines priorités

### La culpabilité

- Peut-être que tu crois que tu aurais dû faire les choses autrement ! Mais n'oublie pas que tu n'as pas le contrôle sur toute situation. Il faut savoir accueillir les événements tels qu'ils sont.

### Le non-jugement

- Accueille les choses avec neutralité, et met le jugement de côté

### L'acceptation

- Face à une expérience, sache la vivre sans vouloir la modifier ou la contrôler

### L'esprit du débutant

- Vis l'expérience tel un débutant qui découvre quelque chose

### Le juste effort

- Sois régulier tout en respectant tes limites

Je tiens tout d'abord à vous remercier de m'avoir accordé votre temps et votre attention en lisant ce livre.

J'espère que vous avez trouvé des idées et des outils utiles pour vous aider à découvrir votre véritable moi et à vous connecter à vous-même de manière plus profonde.

Je suis convaincu que la découverte de soi et la connexion à notre véritable essence sont essentielles pour vivre une vie heureuse et épanouie.

J'espère que ce livre vous a aidé à prendre conscience de l'importance de ces thèmes et à trouver des moyens de les intégrer dans votre vie quotidienne.

Je tiens également à remercier tous ceux qui m'ont soutenu dans l'écriture de ce livre. Mes collègues, mes amis et ma famille ont tous joué un rôle important dans sa création.

Je suis infiniment reconnaissant pour leur soutien et leur encouragement.

Enfin, je voudrais remercier chacun d'entre vous, cher lecteur, pour votre intérêt pour ce sujet et pour votre engagement à vous connecter à vous-même de manière plus profonde.

Je suis persuadé que cela peut vous aider à vivre une vie plus riche et plus pleine de sens. Je vous souhaite une vie remplie de découvertes et de connexions authentiques à vous-même.

# life is good

VOUS POUVEZ ME SUIVRE  
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



AVI BIEN ÊTRE



AVIBIENETRE



AVIEMOTIONS



AVIEMOTIONS

