

NOUVEAU

DÉPART

Daily
~~Habits~~

AVIBIENETRE.FR



ON CHANGE LA ROUTINE

Préambule

Pourquoi ce Fast Book ? Et d'ailleurs, c'est quoi un Fast Book ?

Alors pour commencer, j'ai nommé ceci Fast Book, car c'est un livret rapide contenant des shots de motivation, et de petits exercices à faire pour se connecter à soi-même, faire connaissance avec ses émotions, se laisser à la découverte du lâcher prise, et surtout pour prendre du temps pour soi.

Pas la peine de me demander d'où sort ce terme, je ne sais pas ! Il vient du fin fond de mon imagination donc voilà :)

Maintenant, un peu, plus sérieusement, j'espère qu'à travers ces petits shots de divers contenus, cela sera un accompagnement pour vous au quotidien, pour vous retrouver avec vous-même, et cheminer petit à petit vers la pleine conscience.

Comment se présente le livret ?

Dans ce livret, le contenu est généralement composé de conseils et quelques pratiques à faire si l'on souhaite pour prendre conscience de ses émotions, et être à l'écoute de soi.

Bienveillance

Prêt(e) pour un petit challenge ?

1

Si c'est OK pour toi, autorise toi un instant de pause, et adresse toi quelques paroles de bienveillance, sans aucun jugement ni à priori..

Peut importe les mots, à toi de choisir ce que tu as envie de te dire, profite de cet instant important qui t'appartiens...

Et moi, j'aimerais terminer par te dire, que même si on ne se connaît pas, je suis très fier de toi et je crois en toi.

Encore un petit challenge ?

2

Je te propose de te remémorer les dernières 24h, et d'y trouver 3 choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude.

Dis comme ça, je sais que ça a l'air compliqué, du fait d'être peut-être parsemé de négatifs ! Mais finalement, on regardant de plus près, tu verras que ce n'est pas si difficile.

Peut-être cela peut concerner un moment où quelqu'un t'a offert un sourire, peut-être aussi un repas que tu as délicieusement savouré. Prends le temps de prendre conscience de ce bienfait qui t'a procuré du bien, du plaisir.

Overthinking

Lorsque tu ressasses sans cesse des événements dans ta tête, ou que tu t'inquiètes de choses que tu ne peux pas contrôler, prends conscience que ce n'est pas productif.

S'attarder sur ses problèmes n'est pas utile, mais chercher des solutions l'est. S'il s'agit d'un problème sur lequel tu as un certain contrôle, réfléchis à la façon dont tu peux intervenir.

S'il s'agit d'une situation sur laquelle tu n'as aucun contrôle, dans ce cas accepte le fait que cela n'est pas de ton ressort.

Souvent notre mental va céder à des scénarios pour le passé ou pour le futur en ayant des pensées sur pensée.

Dans cette situation, la pleine conscience peut t'aider, pour devenir plus conscient de l'instant et du présent.

Comme tout autre domaine, la pleine conscience demande de l'entraînement, mais avec le temps, elle peut réduire les pensées excessives.

Overthinking

Quelques astuces



Diminue les pensées excessives en t'impliquant dans une activité qui te plaît.

Voici quelques idées :

- *Apprendre un nouveau domaine*
- *Aller faire du sport*
- *S'adonner à un nouveau passe-temps*

La prochaine fois que tu seras dans les pensées excessives et que tu tournes en rond dans tes pensées, ferme les yeux et respire profondément, effectue 3 cycles (inspiration & expiration)

Aussi, tu peux travailler tes pensées autrement.

Voici quelques pistes pour commencer :

- *Repère une pensée qui se répète*
- *Prête attention aux émotions et aux réactions corporelles qui en découlent*
- *Reconnais que tes sentiments sont vrais pour toi à ce moment précis*
- *Adopte la pensée à ce qui pourrait être utile en cet instant*



Overthinking

Ce que tu dois savoir

La peur qui motive la réflexion excessive, est souvent basée sur le sentiment que tu n'es pas assez bon, pas assez intelligent, pas assez travailleur ou pas assez dévoué.

Mais sache q'une fois que tu as donné le meilleur de toi-même, accepte-le comme tel, et sache que, même si le succès dépend en partie de certaines choses que tu ne peux pas contrôler, tu as fait ce que tu pouvais faire.

Tout le monde peut avoir tendance à trop réfléchir.

Mais si tu as un bon réflexe pour y faire face, tu peux au moins éviter une partie des pensées négatives, anxieuses et stressantes, afin de les transformer en quelque chose d'utile, de productif et d'efficace pour toi.



Overthinking

Exercice pour libérer le mental

Voyons maintenant, un exercice de l'Images mental pour se décharger de certaines pensées

Et pour ça, la visualisation peut être un moyen utile de laisser aller toute pensée qui émerge

Voyons la technique et comment y procéder :

Si on est OK avec ça, on ferme les yeux et on imagine tenir un lot de ballons, sur lesquels on inscrit toute pensée qui émerge (une pensée par ballon).

On lit chaque pensée, puis on lâche le ballon et on le regarde s'élever dans le ciel.

On répète ce processus avec toutes les pensées et tous les ballons.

Si on a plus d'affinité pour l'eau, on peut imaginer se tenir sur un pont et regarder des feuilles qui flottent sur l'eau.

Les feuilles deviennent nos propres pensées, qui s'éloignent doucement. Jusqu'à ne plus les voir

Utilise quand cela te semblera utile, une de ces techniques pour t'aider à accepter tes pensées, puis à les laisser s'en aller.

Pleine conscience



Pleine conscience et auto-compassion

Pour mieux gérer son anxiété, s'exercer à la pratique régulière de la pleine conscience peut nous aider à devenir plus conscients des sensations subtiles de notre corps afin que nous puissions sentir et nous connecter avec notre état émotionnel pour mieux les comprendre.

Par exemple, si tu ressens ton cœur battre à une allure plus rapide que d'habitude, et que ta respiration est aussi rapide, tu peux te dire :

" Il y a de l'anxiété en moi. Je prends conscience, c'est désagréable, mais ce n'est pas dangereux. "

Alors tu pourras ensuite, délibérément ralentir ta respiration et pousser tes pieds vers le bas en posant les pieds sur une surface sur laquelle tu te tiens debout.

Ensuite, tu peux pratiquer l'exercice de respiration en trois temps (5 secondes : j'inspire / 3 secondes : je retiens / 7 secondes : j'expire) ou sinon tu peux aussi pratiquer la pause d'auto-compassion consciente (tu te concentres sur ce qui se passe à l'intérieur de toi, sans aucun jugement ni à priori).

Les émotions

Les émotions sont nos amies et messagers

La capacité de ressentir des émotions est une chose formidable. Elle fait partie intégrante de nous-mêmes.

Pendant, il y a certaines émotions qui peuvent être perçues de façon moins agréable que les autres.

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 toute émotions que nous ressentons à son importance, et elle a un message à nous faire passer, ce pourquoi 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 considère.

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

Les émotions

Par exemple, 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.

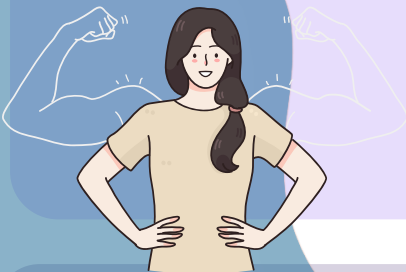
Épanouissement personnel

Je te propose ici un petit exercice pour ton épanouissement personnel

3 questions à te poser à toi-même

- 1 Est-ce que, ce que je fais me plaît ? Si ce n'est pas le cas, comment je peux changer ça ?*
- 2 Ma satisfaction se trouve dans la satisfaction des autres ou la mienne ?*
- 3 Est-ce que dans mes relations, je suis en accord avec moi-même ?*

Il n'y a pas de réponse parfaite, c'est juste une mise au point, un bilan, par rapport à ce que l'on souhaite, et ce qui est juste pour soi





AVIBIENETRE



AVIBIENETRE



AVIEMOTIONS



AVIBIENETRE.FR



POUR NE RIEN LOUPER
REJOINS-MOI
SUR MES RÉSEAUX