

Confiance en moi

Et si vous commenciez par vous aimer ?

2 exercices à faire et refaire autant que nécessaire



Celui qui connaît l'art de vivre avec soi-même ignore l'ennui !

Érasme, humaniste hollandais

il est temps à présent d'entreprendre les exercices qui vont vous permettre de vous accepter et de vous apprécier avec un regard positif !

Prenez votre cahier devenir le CHEF de ma vie et ouvrez-le à une double page. Indiquez comme titre : « j'accepte qui je suis et je m'apprécie ! »

Pour commencer vous pouvez symboliquement dessiner un très grand cœur sur cette double page. À présent écrivez alternativement sur l'une et l'autre page ce dont vous disposez déjà et ce sur quoi vous avez besoin d'avancer. Comme ceci :

ACCEPTER QUI JE SUIS

J'accepte

je suis gentil,
j'aime le jardinage
je suis ouvert et jovial
j'aide volontiers
j'écoute mes amis

Je dois apprendre à accepter

je ne sais pas dire non
je culpabilise
si je stresse, je mange
je ressasse
je me sens souvent abandonné

Pour pouvoir enfin tourner la page sur mes défauts sans me maltraiter, J'accepte qui je suis de façon totale et inconditionnelle !

J'ai des défauts, et alors ? Tout le monde en a. Personne n'est parfait. Je vais les accepter pour lâcher prise... (continuez vous-même avec ce qui vous inspire!)

ME REGARDER AVEC UN REGARD POSITIF

J'ai des lunettes roses quand

on me félicite
je ris avec mes amis
je réussis
j'ai de l'argent pour acheter des choses

J'ai des lunettes noires quand

on me critique
je suis seul
c'est difficile ou long
je me sens en manque d'amis, de consolations etc...

Pour pouvoir enfin me regarder avec un regard positif, À partir d'aujourd'hui je suis mon meilleur ami et je me traite comme tel !

Qu'est-ce que je dirais à mon meilleur ami s'il était triste face à des critiques, s'il se sentait seul, découragé ou en manque de consolations...

Vous pourrez écrire ici ce que vous diriez à votre meilleur ami pour le consoler ! Cela tombe bien, votre meilleur ami, c'est vous-même !

Félicitations pour tout ce travail d'aujourd'hui, car se regarder à l'intérieur, c'est difficile. Bravo pour tous vos progrès, pour toutes vos avancées et votre courage !

A très vite pour de nouvelles aventures avec ce que vous avez de plus précieux, vous-même !

