

J'arrête de me maltraiter !

Consignes de motivation

J'identifie mes poisons intérieurs !



Et si votre plus vilain bourreau c'était vous-même ? Si vous avez décidé d'entreprendre ce travail sur vous-même, c'est que vous le savez déjà !

Le souci de quand on ne se fait pas confiance, c'est qu'on rate des tonnes de choses de sa vie, on passe à côté de belles opportunités, à côté du travail de nos rêves à côté de l'homme ou de la femme de notre vie... C'est comme si on était sur le quai d'une gare, qu'on voit les trains passer dans toutes les directions et qu'on reste toujours là à attendre, sans en prendre aucun...

C'est vraiment dommage, non ?

Alors, faisons un peu le point sur vos poisons intérieurs,

Quels sont vos comportements autodestructeurs ?

Avez-vous peur ? La peur paralyse l'amour de soi, empêche d'agir et nous enferme dans une réalité toute étriquée et toute faussée ! Vos peurs sont autant de clés qui vont vous montrer la direction vers l'amour de vous-même, alors, quelles sont les vôtres, entourez ci-après les réponses qui vous parlent et complétez la liste au besoin.

J'ai peur de : la mort, la souffrance, la violence, la douleur, d'être abandonné, d'être rejeté, d'être humilié, du jugement des autres, du regard des autres, de l'engagement, du noir, de la maladie, de l'échec, de ne pas être à la hauteur, de manquer, de la pauvreté, d'avoir tort, d'être ridicule.....de quoi d'autre avez-vous peur ? _____

Avez-vous de la haine, de la colère, de la rage ou autres sentiments néfastes envers vous-même ? À défaut, sachez que si vous sentez ces sentiments pour les autres, vous les ressentez en premier lieu à votre égard ! Ses sentiments intenses et néfastes trouvent leur origine souvent dans la peur d'être rejeté ou abandonné ! Identifiez encore ces peurs pour mieux vous en sortir !

Qu'est-ce qui génère de la haine, colère et autres frustrations en moi ?

Êtes-vous en stupeur, en attente, les bras ballants ? Comme si vous étiez en attente de quelque chose de l'extérieur qui ne vient jamais... Et comme ça ne vient jamais, vous vous enfermez en vous, incapable de bouger, boudeur, triste ? Cela vous rappelle-t-il l'enfant que vous étiez ? Toujours en attente des autres ? Eh bien, sachez que c'est une posture d'enfant !

Vous êtes adulte maintenant et vous devez apprendre deux choses importantes :

- Personne ne vous doit rien et n'a à agir à votre place (Aide-toi et le Ciel t'aidera)
- Les autres ne sont pas vous et ne peuvent pas deviner par magie vos besoins si vous ne leur dites pas, alors dites-leur clairement ce que vous attendez et agissez par vous-même !

Quand est-ce que je suis en stupeur ? _____

Vous arrive-t-il de vous auto saboter ? Vous arrive-t-il d'avoir des comportements qui provoquent exactement l'inverse de ce que vous désirez (par exemple, vous mangez trop alors que vous souhaitez maigrir, vous restez muets lorsqu'on pose des questions à une réunion alors que vous connaissez parfaitement les réponses et vous voulez une promotion, vous criez sur votre conjoint ou vos enfants alors que vous avez besoin d'être aimé ?) ainsi vous faites tout pour échouer, puis, vous vous en voulez...

Quand est-ce que je m'auto sabote ? _____

Tous ces poisons de vous-même vous empêchent d'avoir confiance, de vous estimer, de vous aimer, de vous apprécier et de vous lancer enfin sur le vrai chemin de votre vie !

A partir de maintenant, vous apprendrez à les connaître, à les apprivoiser, à les accepter, pour lâcher prise et enfin vous en libérer !

Bravo pour tout ce travail d'aujourd'hui, en route vers la libération avec nos exercices !

