



Comment Sortir de la Maladie du Développement Personnel ?

La clé pour sortir de la "maladie du développement personnel" est de s'accepter pleinement et de reconnaître sa propre valeur en dehors de toute dépendance constante à l'amélioration de soi. Vous êtes déjà suffisante et complète, et toute formation ou apprentissage supplémentaire devrait être un chemin vers l'épanouissement, et non une quête désespérée de validation.

Les points clés à retenir :

#1 COMPRENDRE LA "MALADIE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL"

Cette "maladie" se manifeste par une quête incessante de perfectionnement et de réalisation d'idéaux, souvent via des formations et des thérapies continues. Les personnes touchées cherchent constamment à valider leur valeur par des diplômes ou des certifications, mais ne se sentent jamais suffisamment compétentes ou accomplies.

#2 IDENTIFIER LE PROBLÈME DE FOND

Ce comportement découle finalement d'un profond sentiment de manque et d'une faible estime de soi. Il s'agit de combler un vide intérieur par le développement personnel, sans jamais atteindre un sentiment de complétude. Alors réfléchissez à votre propre rapport au développement personnel : est-il motivé par la curiosité ou par un sentiment de ne pas être assez ?

#3 CHEMINER VERS L'ACCEPTATION DE SOI

Le premier pas ? Reconnaître que vous êtes déjà "complète" et "suffisante" telle que vous êtes maintenant. Votre valeur intrinsèque ne dépend pas d'une validation externe ! Continuez à apprendre et à vous développer, mais avec la reconnaissance que vous êtes déjà digne et capable tel que vous êtes.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

