



Se libérer de la culpabilité pour de bon

Nous éprouvons toutes de la culpabilité à certains moments. Or, c'est un sentiment qui nous épuise et détériore nos relations. Voici un processus libérateur en 3 étapes pour changer de mindset par rapport à la culpabilité : se pardonner, reconnaître qu'on mérite mieux et passer à l'action pour changer les choses.

Les points clés à retenir :

#1 LE MANTRA SECRET

Voici un mantra à répéter à chaque fois que vous éprouvez de la culpabilité : "Je me pardonne, je mérite mieux, je recommence en mieux." Il s'agit des 3 étapes à suivre pour vous libérer : se pardonner sincèrement, honorer son potentiel et enfin passer à l'action.

#2 VOIR LE POSITIF DE LA SITUATION

Il s'agit de transformer votre façon de voir les choses. Dans la vie, soit on est en réussite, soit on apprend. Si vous vous sentez coupable, entraînez-vous à analyser la situation. Quelle leçon avez-vous apprise ? Quels bénéfices en retirez-vous pour l'avenir ?

#3 ÊTRE EN MODE SOLUTION

Arrêtez de vous faire du mal en ruminant et en ressassant les problèmes. Passez en mode solution et posez-vous les bonnes questions : que puis-je faire par rapport à cette situation ? à cette personne ? à ce que j'ai dit ? Puis-je réparer les erreurs que j'ai faites ?



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 ?

