

ACCEPTATION DE SOI

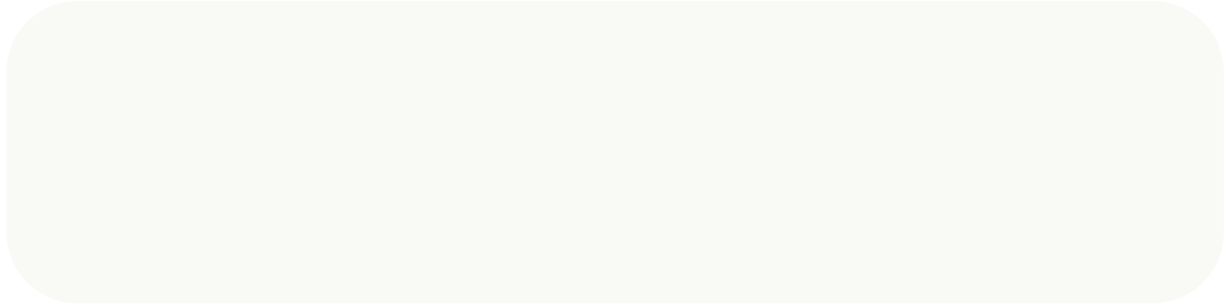
cahier d'exercices

L'ACCEPTATION DE SA VIE N'A
RIEN À VOIR AVEC LA
RÉSIGNATION ; ELLE NE SIGNIFIE
PAS FUIR LA LUTTE. AU
CONTRAIRE, C'EST L'ACCEPTER
TELLE QU'ELLE SE PRÉSENTE,
AVEC TOUS LES HANDICAPS DE
L'HÉRÉDITÉ, DE LA SOUFFRANCE,
DES COMPLEXES
PSYCHOLOGIQUES ET DES
INJUSTICES

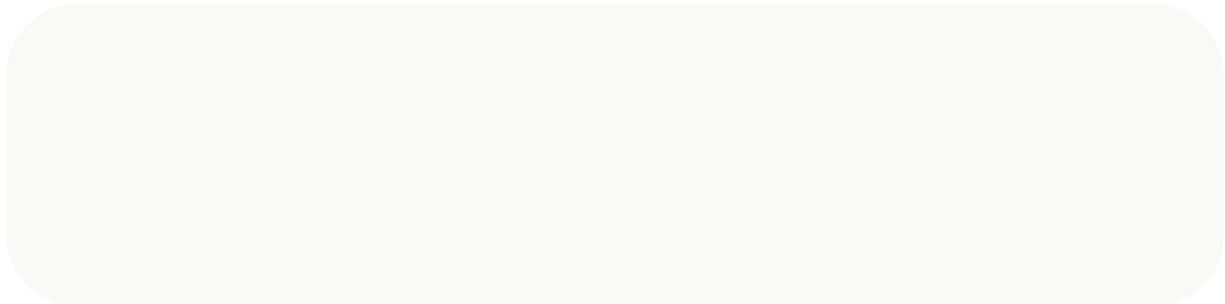
”

Répondez à ces questions pour mieux comprendre comment l'acceptation de soi peut vous mener au bonheur :

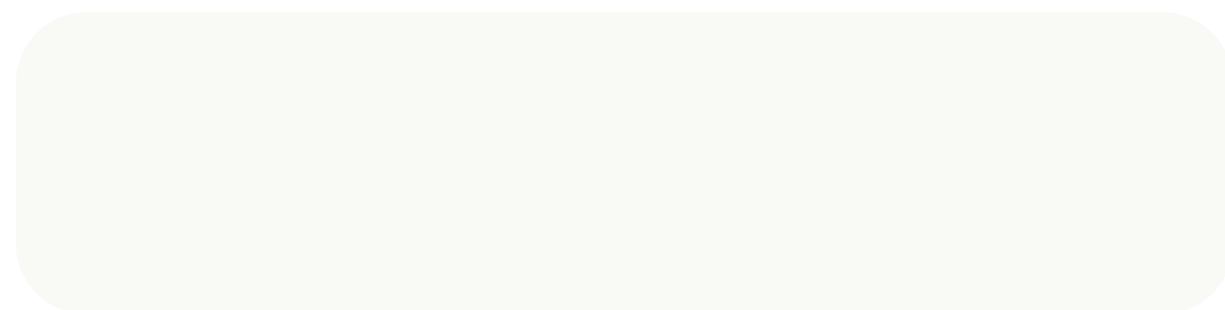
01 Suis-je satisfait de ma vie actuelle ? Dans quelle mesure est-ce que je m'accepte et accepte ma situation actuelle ? Puis-je voir comment mon manque d'acceptation de moi-même et mon manque de satisfaction sont liés ?



02 Quelles sont les habitudes qui contribuent à mon manque d'acceptation de soi ?



03 Quelles habitudes puis-je prendre pour mieux m'accepter ?



04 Est-ce que je passe du temps à penser à mes échecs du passé ou à mes défauts ? À quoi cela sert-il ?

05 Quelles sont mes plus grandes réalisations ? Qu'est-ce que ces expériences m'ont fait ressentir ?

06 Comment puis-je intégrer une pratique quotidienne de la méditation dans ma vie ? Combien de temps puis-je méditer chaque jour ?

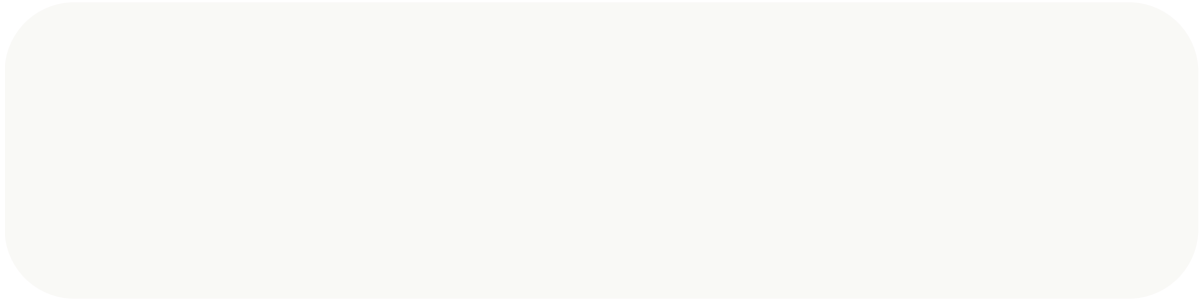
07 Quelles sont mes valeurs ? Est-ce que je les respecte de manière cohérente ? Comment puis-je faire mieux ?

08 Dans quelle mesure suis-je influencé par mes émotions ? Quels mauvais choix ai-je faits lorsque je me sentais stressé, en colère ou effrayé ?

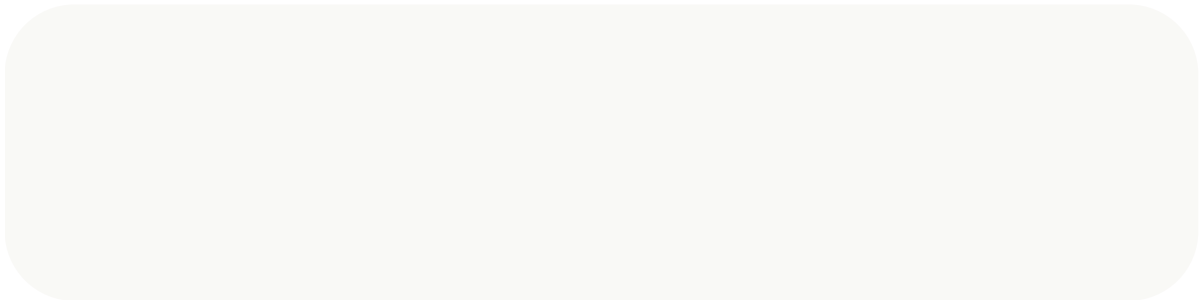
09 Comment puis-je avoir une meilleure estime de moi et une plus grande confiance en moi ?

Changer sa vie

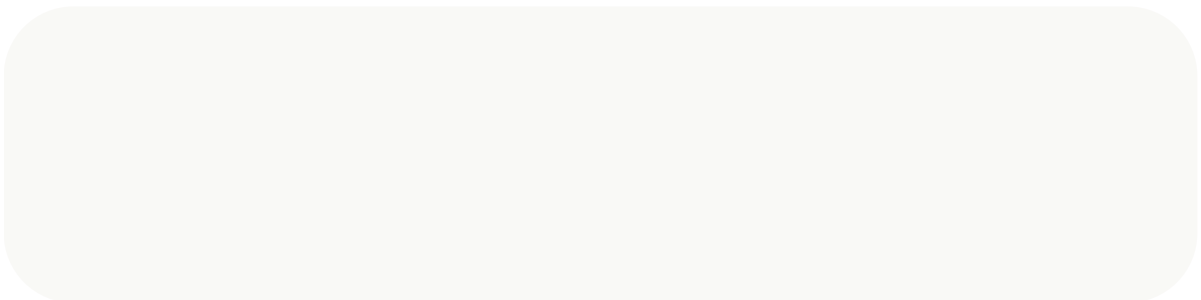
01 Dans quel domaine de votre vie souhaitez-vous apporter un changement ?



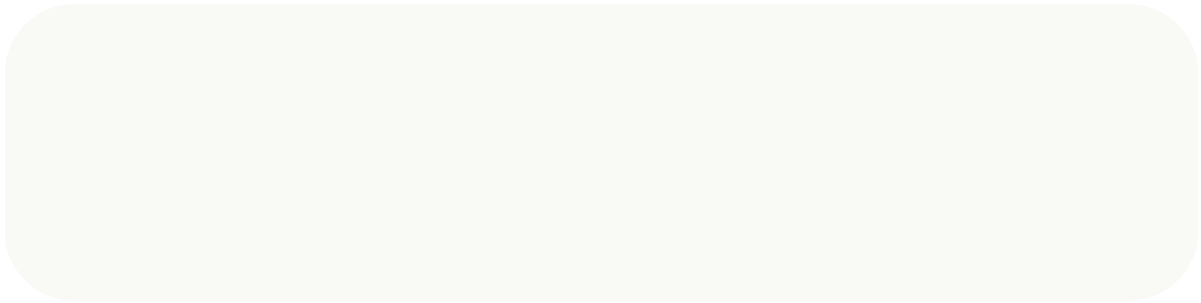
02 Quelle est la raison de votre désir de changement ? Veillez à noter cette raison importante et à la garder à portée de main pour vous en souvenir fréquemment.



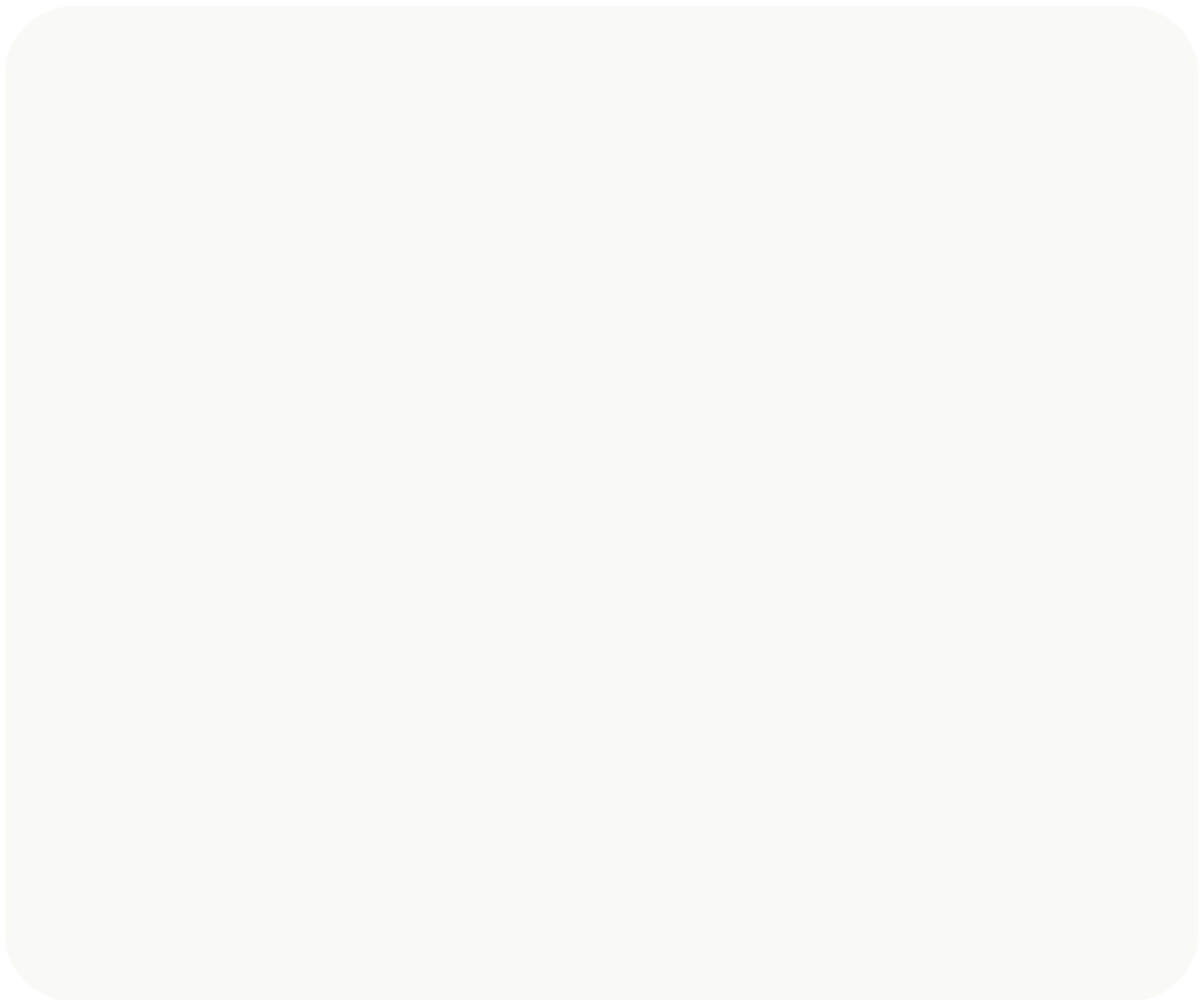
03 Comment votre vie sera-t-elle affectée si vous mettez en œuvre ce changement ?



04 Quelles sont les justifications qui vous empêchent de changer ? Soyez honnête.



05 Dans quelle mesure êtes-vous prêt à renoncer à ces excuses et à prendre des mesures proactives pour initier le changement ? Une fois de plus, l'honnêteté est cruciale.



Ma vision de la vie

Imaginez une description de votre vie sans obstacles ni limites, où l'argent n'est pas une préoccupation. Revenez ensuite aux questions précédentes et donnez vos réponses en fonction de cette vision.



Ma vision de la vie

EXERCICES

01 Quelles émotions se manifestent lorsque vous reconnaissez que vous avez la capacité d'initier ce changement ?

02 Avez-vous ressenti des transformations ou des changements notables ? Si oui, pouvez-vous les décrire en détail, qu'il s'agisse de changements dans vos pensées, vos émotions ou tout autre aspect ?

Réflexion guidée

Souvent, nos pensées surviennent trop rapidement, nous laissant inconscients de leur influence sur nos émotions, nos sentiments et notre vie en général.

Ces pensées sont automatiques et, pour certaines personnes, elles peuvent être négatives, apprises de sources extérieures.

Ces schémas de pensée peuvent se manifester comme la voix de quelqu'un d'autre dans notre esprit. En consacrant du temps à ralentir et à pratiquer la méditation, vous pouvez prendre conscience de ces schémas de pensée et reprendre le contrôle sur eux.



DÉCLENCHEUR	PENSÉE AUTOMATIQUE	"DANS QUELLE MESURE CETTE PENSÉE EST-ELLE VRAIE ?"	NOUVELLE PENSÉE
Exemple : vous avez commis une erreur au travail.	Je suis un raté, je fais toujours des erreurs. J'aurai de la chance s'ils ne me virent pas.	Suis-je vraiment un raté à cause d'une erreur ? Qui m'a toujours dit cela dans le passé ? Mon ex, ma mère, mon père, mon dernier patron. Ils m'ont dit que je faisais toujours des erreurs et que je n'arriverais jamais à rien. Ce n'est pas vrai, j'ai déjà accompli tant de choses. Comme(donnez des exemples ici.)	J'ai fait une erreur qui peut arriver à tout le monde. Je vais la corriger comme je le fais toujours. Je sais que je peux demander de l'aide si je ne sais pas comment y remédier.

DÉCLENCHEUR

PENSÉE
AUTOMATIQUE

"DANS QUELLE
MESURE CETTE
PENSÉE EST-
ELLE VRAIE ?"

NOUVELLE
PENSÉE

Prendre ses responsabilités

MES RESPONSABILITÉS

CES QUESTIONS RELÈVENT-
ELLES DE LA
RESPONSABILITÉ DE
QUELQU'UN D'AUTRE ?

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE ICI
HORS DE MON CONTRÔLE ?

TO-DO LIST

VIE PERSONNELLE

CARRIÈRE/VIE
PROFESSIONNELLE

AUTO RÉCOMPENSE

FRIANDISE

Les friandises ne coûtent rien ou très peu et doivent être données gratuitement chaque semaine.

RÉCOMPENSES

Les récompenses coûtent de l'argent et doivent être données lorsque vous avez terminé quelque chose ou atteint un objectif.

MON ÉQUIPE DE SOUTIENS

Famille/amis/partenaire

Mon mentor/guide

Mon groupe/réseau
Mastermind

Employé(e)

Les professionnels à qui je
peux demander de l'aide

Contacteurs

Les tâches que je dois
confier à quelqu'un d'autre

Mes partenaires de
responsabilisation

Notes

Comment je prendrai mes congés cette année. Jours fériés que j'observerai :
(hebdomadaires/mensuels)

Objectif de vie

Après avoir passé en revue vos priorités, il est temps de fixer des objectifs pour l'avenir. Je suggère d'en fixer cinq, mais vous pouvez les réduire autant que possible.

Ne travaillez jamais sur plus d'un objectif à la fois afin de pouvoir vous y consacrer entièrement.



OBJECTIF 1



OBJECTIF 2



OBJECTIF 3

-
-
-
-
-

OBJECTIF 4

-
-
-
-
-

OBJECTIF 5

-
-
-
-
-

Ma zone de confort

Identifiez votre zone de confort dans chaque domaine.
C'est là où vous vous sentez déjà le plus en confiance/à l'aise.

TRAVAIL	FAMILLE	AMIS	ENFANTS	MAISON

LOISIRS	SANTÉ	DEMANDER DE L'AIDE	AUTRE	NOTES

Ma zone de confort

Identifiez votre zone de confort dans chaque domaine.
C'est là où vous vous sentez déjà le plus en confiance/à l'aise.

TRAVAIL	FAMILLE	AMIS	ENFANTS	MAISON

LOISIRS	SANTÉ	DEMANDER DE L'AIDE	AUTRE	NOTES

Ma zone de confort

Identifiez votre zone de confort dans chaque domaine.
C'est là où vous vous sentez déjà le plus en confiance/à l'aise.

TRAVAIL	FAMILLE	AMIS	ENFANTS	MAISON
LOISIRS	SANTÉ	DEMANDER DE L'AIDE	AUTRE	NOTES

Renforcer la confiance

Choisissez dans la liste ci-dessus un domaine sur lequel vous souhaitez travailler :

Rédigez une liste de mesures à prendre cette semaine :

Renforcer la confiance

Qu'ai-je ressenti lorsque j'ai repoussé ma zone de confort ?

Y a-t-il eu des commentaires négatifs ?

Les internes :

Les externes :

Mes qualités

Pour vous aider à noter vos qualités positives, réfléchissez aux questions suivantes :

- Quels sont les aspects de mon identité que j'apprécie ?
- Quelles sont les qualités que je possède et qui sont considérées comme positives ?
- Quelles sont les réalisations notables que j'ai accomplies ?
- Quels obstacles ai-je surmontés avec succès ?
- Quelles sont mes compétences ou mes talents ?
- Comment les autres ont-ils exprimé leur admiration à mon égard ?
- Quels sont les attributs que j'admire chez les autres et que je possède également ?
- Si quelqu'un possédait exactement les mêmes qualités que moi, que trouverais-je d'admirable en lui ?
- Comment une personne qui se soucie sincèrement de moi pourrait-elle décrire mes qualités ?
- Quelles sont les défauts que je perçois chez les autres et que je ne possède pas ?

N'oubliez pas d'inclure tous les éléments, aussi petits, insignifiants, modestes ou insignifiants qu'ils vous paraissent.

Mes qualités

Pour chaque qualité positive que vous avez inscrite dans votre fiche de qualités positives, rappelez-vous des exemples spécifiques qui illustrent cette qualité. Essayez d'énumérer autant d'exemples que possible.

UNE QUALITÉ

Exemples spécifiques
illustrant la qualité

Mes qualités

Pour chaque jour de la semaine, pensez à trois exemples de qualités positives dont vous avez fait preuve au cours de la journée. Inscrivez le jour et la date, ce que vous avez fait pendant la journée et les qualités positives dont vous avez fait preuve.

[illegible]