



Quelques astuces
A CONNAITRE

**POUR PRENDRE
SOIN DE SOI**

**ET LÂCHER PRISE
SANS CULPABILISER**

Je vous remercie d'avoir téléchargé cet ebook. Il a été créé pour vous aider à prendre votre bien-être en et vous permettre d'avoir une vie plus satisfaisante.

Merci pour l'intérêt que vous portez à mon contenu. Je vous souhaite une lecture bénéfique et enrichissante.

1) Qui suis-je ?



Bonjour à tous,

Je me présente, je me prénomme ilhame Balayl, je suis Psychologue, Coach, conférencière avec d'autres casquettes depuis 15 ans. Fondatrice de Famille et Bien-être.

Ma principale activité est d'accompagner les femmes afin qu'elles retrouvent un véritable épanouissement personnel ainsi qu'une meilleure confiance et estime d'elles-mêmes, grâce à une compréhension globale d'elles. Ceci afin de retrouver plus de sérénité dans tous les domaines de leur vie

Ma conviction la plus profonde est qu'en remettant l'humain au centre des priorités, tout devient possible.

J'ai créé ce ebook pour me faire connaître et vous donner pleins d'informations et de conseils.

Je m'intéresse aux comportements humains et à leur développement personnel et professionnel, à la quête d'une meilleure connaissance de la personne.

J'ai délibérément intitulé ce EBOOK " **QUELQUES ASTUCES À CONNAÎTRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET LÂCHER PRISE SANS CULPABILISER** " en lien avec mon champ professionnelle qui s'oriente sur la thématique de la Confiance en soi, ainsi que pour des personnes en quête d'une meilleure connaissance de soi. Aussi bien sur la sphère professionnelle que personnelle. Ayant une expertise de plus de 15 ans, je suis coach, et je continue d'élargir mes compétences au travers des formations où je ne cesse d'acquérir de nouvelles méthodes et outils dans le développement personnel.

Ce triple statut de psychologue, coach et kinésiologue me permet d'appréhender l'individu dans sa globalité, le corps est indissociable de l'esprit.

2) MES VALEURS

Ce qui est important pour moi, et qui vont être mes valeurs, cette boussole interne sont :

-**l'altruisme**, pouvoir aider l'être humain en apportant mes connaissances et mon aide dans différents domaines d'activités.

- **la liberté**, se sentir libre est quelque chose qui me fait vivre tous les jours pouvoir faire ce qu'on souhaite sans se sentir opprimée ou prisonnière de quelqu'un. En effet, je souhaite que les personnes que j'accompagne puissent se sentir libres et accomplir leurs plus profonds désirs, ou encore se développer.

- **la paix intérieure**, pouvoir être soi-même est très important, être sereine avec soi-même et les autres. Ne pas ressentir de la rancœur, de la haine ;; tout ce qui pourrait l'être humain de l'intérieur et qui ne laisse place à cette bienveillance qu'on a tous envers soi-même.

- **la bienveillance** que je ressens à chaque fois envers les adultes et nos enfants est quelque choses qui portent dans tous les accompagnements que je propose à mes patients, clients mais également dans ma sphère privée.

- **la compétence et la soif d'apprendre**, j'ai besoin de me sentir compétente lorsque je fais quelque chose, et c'est pour cela que je souhaite toujours m'outiller au maximum en me formant. Mais, je suis également curieuse de nature.

- **l'honnêteté et la transparence** est le moteur de mes actions du quotient

- et bien d'autres encore...

Ma mission est d'être utile aux autres.

Quand je fais un travail, je le fais avec amour, bienveillance, et je suis reconnaissante d'avoir ce don, cette capacité de le faire. Dieu merci je peux apporter ma contribution à un mieux-être dans ce monde.

3) Pourquoi j'ai choisi ce thème ?

Mon expérience professionnelle me permet d'affirmer surtout après avoir reçu de nombreuses personnes qui bien entendu consultent pour diverses raisons, je constate que la plupart des problématiques de l'être humain sont dues à un manque de lâcher prise et un manque de connexion à soi.

En effet, nous ne savons pas prendre soin de notre personne sans culpabiliser, alors qu'on le sait bien que si on est détendu et en bonne santé, nous serons mieux préparés pour faire face aux pressions de la vie quotidienne. Il est donc essentiel que vous preniez suffisamment soin de vous-même pour conserver bien-être physique et psychique.

Introduction

Nous savons tous que notre bien être dépend de notre capacité à nous traiter avec douceur et bienveillance. Mais, de la théorie à la pratique, il y a un pas, parfois difficile à franchir.

Alors que

Certains ont du mal à assimiler le fait que cela pourrait bien changer leur vie, leur quotidien et surtout en ayant une influence positive sur leur état de santé

Prenons par exemple du Rire combien d'entre nous ont rigolé durant ces dernières 24 heures ?

On oublie bien souvent de rire dans notre vie quotidienne comme on le faisait dans notre enfance, il faut savoir qu'un enfant rit en moyenne 150 fois par jour alors qu'un adulte seulement 10 fois !

Si nous savions le bienfait thérapeutique du rire croyez-moi nous en abuseront, entres autres :

- Il va réguler la fonction cardiaque, améliorer la respiration,
- Stimuler le système immunitaire,
- Il va contribuer à réduire l'hypertension,
- Il va sécréter l'hormone de bien-être et bien d'autres

Autant de bienfaits qui contribuent à l'équilibre de notre santé.

Dans cet ebook , je vais vous donner quelques pistes pour prendre soin de vous tout en déculpabilisant et tout en vous aidant à lâcher prise. A la fin de ce EBOOK vous aurez quelques exercices à faire pour vraiment passer à l'action !

SOMMAIRE

	PAGES
Quelques astuces pour prendre soin de soi.....	8
1 - Prendre une pause	8
A. Quand devez-vous faire une pause?.....	9
B. Que devez-vous faire pendant votre pause?.....	10
2- Adoptez une bonne hygiène de vie	11
A. Alimenter-vous en tenant compte des phases de la journée.....	11
B. Pratiquez une activité physique.....	12
C. Harmonisez vos horaires de lever et de coucher.....	12
3 - Savoir dire NON	12
A. Pourquoi est-il si important de savoir dire non ?.....	13
B. Comment dire non ? Comment oser dire non ?.....	13
4 - Tenir un journal créatif	14
5 - Méditer	15
A. Types de méditation.....	16
Exercices.....	18

Essayez de penser à prendre soin de soi comme un acte de service à vous-même.

Rappelez-vous tout ce que vous faites pour les autres et dites-vous que vous le devez à vous de prendre soin de vous.

Lorsque votre voix interne négative commence à vous parler, modifiez les mots dans une déclaration positive. "Je ne devrais vraiment pas ..." peut être changé en "Oui, je le mérite!"

Une fois que vous commencez à pratiquer les soins personnels et que vous, votre famille, vos amis et vos collègues commencent à voir une personne plus décontractée et plus heureuse, la culpabilité diminuera. Ils pourraient même vous encourager à augmenter votre routine parce que vous n'êtes plus la personne folle stressée que vous étiez!

Rappelez-vous, l'auto-soins est l'acte le plus aimant que vous pouvez faire pour vous-même et les autres.

Quelques astuces pour prendre soin de soi

1 - Prendre une pause

Les pauses sont importantes pour toutes les raisons imaginables. Si vous ne parvenez pas à faire des pauses, vous risquez de détériorer la productivité, d'aboutir à un travail médiocre, d'amortir la créativité, de diminuer le plaisir, d'agir comme un monstre. Ne pas prendre une pause est l'une des pires choses que vous pouvez faire pour vous-même.

Aussi essentiel que pour une existence humaine heureuse, peu de gens savent comment faire des pauses dans le bon sens. Peut-être que vous ne saviez même pas qu'il y a une "bonne façon" de prendre des pauses. De toute évidence, tout le monde dort à intervalles régulièrement, prend des vacances et se détend de temps en temps. Mais prenons-nous nos pauses intentionnellement, en sachant comment et pourquoi les prendre ?

Nous savons tous intuitivement que les pauses sont importantes. Ce n'est pas une connaissance aussi commune que de prendre ces pauses de manière à nous rendre plus productifs, à créer un meilleur travail, à améliorer les relations et à améliorer notre vie entière.

Considérez ceci comme une invitation à faire une pause - et à le faire de manière à améliorer votre bonheur, votre productivité et votre longévité.

A. Quand devez-vous faire une pause?

Il n'y a pas de guide définitif sur le nombre de pauses parfaites. Je proposerai simplement une liste de pauses qui fonctionnent pour moi, fonctionnent pour beaucoup d'autres, et cela peut bien fonctionner pour vous aussi.

Prenez une pause trois fois par jour. Vous devriez prendre au moins deux pauses pendant la journée de travail, et une dernière pause le soir avant d'aller au lit. Ces pauses n'ont pas besoin d'être longues. Par exemple, vous voudrez peut-être sortir du bureau pour une pause café rapide entre vos cycles de travail matinal. Dans l'après-midi, essayez une sieste de vingt à trente minutes. Votre dernière pause du jour devrait vous permettre de vous détendre avant le coucher jusqu'à ce que vous puissiez bien dormir.

Prenez une pause tous les week-ends. Arrêter chaque septième jour est le type de pause le plus important que vous devriez avoir dans votre vie. Il est possible de travailler dur mois après mois et année après année tant que vous arrêtez de travailler tout le septième jour.

Prenez une pause tous les mois. Une fois par mois, vous bénéficierez d'une pause de deux ou trois jours. Si vous êtes habitué au week-end de deux jours, cela fait déjà partie de votre vie.

Utilisez ces deux jours pour recharger; Ne faites aucun de vos travaux réguliers. Les week-ends de trois jours sont encore meilleurs.

Prenez une pause tous les mois. Une fois par mois, vous bénéficierez d'une pause de deux ou trois jours. Si vous êtes habitué au week-end de deux jours, cela fait déjà partie de votre vie. Utilisez ces deux jours pour recharger; Ne faites aucun de vos travaux réguliers. Les week-ends de trois jours sont encore meilleurs.

Prenez une pause deux fois par an. Non, ces vacances n'ont pas besoin de deux semaines complètes. Les vacances deux fois annuelles selon ce

modèle devraient être quelques jours de pause. Il offre des récompenses rafraîchissantes, et vous pouvez les faire deux fois plus souvent.

B. Que devez-vous faire pendant votre pause?

Maintenant, passez à la pratique réelle de prendre des pauses. Bien sûr, vous faites une pause, mais qu'est-ce que vous allez faire? Certains d'entre nous, se sentent comme un petit enfant qui apprenait à marcher - incertain sur ce qu'il faut faire ou comment s'y prendre. Voici quelques lignes directrices pour gérer votre pause - que vous soyez en pause de dix minutes ou en vacances de dix jours.

Ne faites pas votre travail régulièrement. Arrêtez complètement de fonctionner. Si votre travail est sur l'ordinateur, faites quelque chose qui n'est pas sur l'ordinateur. Éloignez-vous de votre environnement de travail, obtenez un décor différent, peu importe.

Jouer. Jouer, apprécier, s'amuser. C'est votre chance de vous amuser réellement. Quelle que soit votre définition de «jeu», faites-le.

Faites quelque chose d'actif. Limiter la quantité de divertissements passifs que vous prenez est une solution intelligente. La télévision est parfois un opiacé de détente à court terme, mais peut effectivement diminuer le bonheur global si la vision dépasse 19 heures chaque semaine. S'engager dans les loisirs, les activités de construction de relations ou l'activité physique est en fait plus agréable et relaxant.

Trouvez quelque chose de relaxant à faire. Découvrez ce qui vous détend. Des bains à bulles, aux instruments de musique, il existe une variété de techniques et d'activités qui contribuent à la détente. Trouvez votre musée relaxant et faites-vous plaisir. Dormir un peu. Si vous voulez vraiment profiter de votre pause, passez votre sommeil. Auparavant. Une sieste est un moyen incroyable de redémarrer votre cerveau et de fournir une journée d'énergie et d'enthousiasme. Utiliser le week-end pour recharger votre déficit de sommeil est également bénéfique. Quoi que vous fassiez, assurez-vous d'avoir suffisamment de sommeil.

Exercez votre créativité. Tout le monde ne se considère pas comme «créatif», mais la vérité est que la plupart d'entre nous ont une étincelle créative quelque part même si ce n'est pas une étincelle très brillante.

Faites preuve de créativité - que ce soit la peinture, le jardinage, l'organisation, le jeu, le remodelage, la cuisine, etc. La créativité est simplement l'acte de créer quelque chose, et une telle activité aide à élargir l'esprit dans des domaines qui doivent être élargis.

Soyez intellectuellement curieux. Bien que votre pause soit un moment de détente, cela ne signifie pas l'abdication totale de l'utilisation du cerveau. En fait, comme vous utilisez votre cerveau de différentes façons, vous améliorerez votre capacité à travailler de manière habituelle. Certaines personnes suivent des cours pendant leurs pauses et trouvent une source de satisfaction incroyable.

2- Adoptez une bonne hygiène de vie

A. Alimentez-vous en tenant compte des phases de la journée

Comme le disait votre grand-mère, faites un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de mendiant. N'hésitez pas à manger gras le matin : pour se réveiller, le corps a besoin de lipides (camembert, fromage blanc, beurre), de protéines (poisson, œufs) et de sucres lents (blé ou riz complet). À midi, privilégiez des aliments nourrissants : choisissez-les solides pour tenir le coup (viande blanche ou steak de tofu/soja) mais pas trop riches pour éviter l'assoupissement (lentilles, légumes à volonté). Enfin, le soir, optez pour un repas léger : préférez poissons gras et légumes. Dîner le plus tôt possible pour vous laisser le temps de digérer. "Vous retrouverez ainsi du tonus en quinze jours", affirme Olivier Coudron, spécialiste de la chrono nutrition.

B. Pratiquez une activité physique

Lorsque le corps est en action, par exemple lorsque l'on court, l'organisme libère différentes hormones dont la dopamine (l'hormone du bonheur), la sérotonine (une hormone qui agit sur l'humeur) et des endorphines (les hormones du bien-être) après 15 à 30 min d'effort. Ces hormones permettent de lutter contre les symptômes de l'anxiété et du stress en se fixant sur des récepteurs spécifiques qui bloquent la transmission des signaux douloureux et réduisent la sensation de douleur.

Pratiquez une activité physique d'au moins 30 minutes par jour. Ces 30 minutes sont fractionnables et cette durée dépend de l'intensité de l'activité pratiquée (20 min de jogging ou 30 min de marche rapide ou 45 min de danse par exemple).

C. Harmonisez vos horaires de lever et de coucher

Pour bien se reposer, notre corps a besoin de repères fixes. Ainsi, il peut anticiper plus facilement le passage du sommeil à la veille et inversement. "Se réveiller à heure fixe, c'est donner à notre organisme un signal qui l'aide à remettre à l'heure notre horloge interne", explique le chronobiologiste Alain Reinberg dans "Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ?" (éditions Le Pommier).

Après une sortie, le samedi soir par exemple, ne décalez pas trop "le moment de votre réveil le lendemain matin. Écoutez aussi votre corps : le soir, mettez-vous au lit dès les premiers signes de fatigue. Enregistrez la fin du film et remettez la vaisselle à un autre moment. Car si vous manquez un cycle de sommeil, sachez que le prochain ne surviendra que quatre-vingt-dix minutes plus tard.

3 - Savoir dire NON

A. Pourquoi est-il si important de savoir dire non ?

- Lorsqu'on répond toujours favorablement aux besoins et aux demandes de tout le monde, on néglige et on oublie ce qui est important pour nous et, à terme, on risque l'épuisement.

D'ailleurs, dans le travail, c'est l'incapacité à dire « non » qui conduit au « burn-out » (épuisement professionnel). Savoir dire non gentiment aux autres est une façon de se dire « oui » à soi, de se rapprocher de ses désirs personnels.

- Lorsqu'on veut plaire à tout le monde, tout le temps, on ne prend pas confiance en soi. S'affirmer et oser dire non renforce la confiance en soi.

- En n'exprimant pas nos propres besoins, nos envies et nos désirs, nous n'agissons pas en accord avec nous-même et nous perdons notre valeur personnelle.

C'est pourquoi dire non permet de faire grandir notre estime de soi.

- Ceux qui ne fixent pas clairement leurs limites face aux personnes toxiques se font marcher sur les pieds, se laissent culpabiliser, abuser et manipuler...

Pouvoir dire non est une façon de se protéger et de ne pas se laisser entraîner dans le piège de la manipulation.

B. Comment dire non ? Comment oser dire non ?

Techniques infaillibles qui vont vous aider à vous affirmer efficacement chaque fois que vous devez « dire non » à quelqu'un.

la technique du disque rayé

La technique du disque rayé est extrêmement simple et redoutable.

Elle consiste à répéter le même refus plusieurs fois de suite jusqu'à ce que l'autre personne comprenne ou abandonne.

Car ce n'est pas parce que vous dites « non » une fois que votre interlocuteur ne va pas vous relancer. Vous devez tenir bon tout en restant toujours bien calme, sans vous énerver et sans vous égarer

la technique du brouillard

Cette technique est très efficace en particulier face aux manipulateurs et autres personnes toxiques.

De quoi s'agit-il ?

Il est question ici de ne pas répondre ou plutôt d'éviter de répondre de façon précise à votre interlocuteur. Vous ne répondez ni par oui, ni par non mais vous restez très vague.

Certains mots sont précieux pour rester dans le flou: « peut-être », « c'est possible », « sans doute », « certainement », « je n'en doute pas »,...

Règles à respecter pour réussir à dire non :

- Ne vous montrez pas hésitant mais soyez franc et ferme quand vous dites non à quelqu'un.

Exprimez ce que vous ressentez en utilisant des mots comme « je pense que... », « je veux... », « j'ai moi aussi envie de... » ou encore « je crois que tu profites un peu de moi... ».

Votre opinion et vos sentiments sont importants. Alors exprimez-les !

- Vous n'avez pas à vous excuser ni à vous justifier de refuser quelque chose.

Le danger, c'est que si vous donnez des explications à votre refus, vous compliquez la situation et vous vous mettez dans l'embarras.

Pouvoir dire non sans se justifier est une habitude à prendre. Alors entraînez-vous !

- Pensez en priorité à vous, à vos priorités, aux choses que vous désirez le plus dans votre vie (vos objectifs).

Ce n'est pas égoïste de penser à soi. La notion de cultiver l'égoïsme est importante quand il s'agit de s'affirmer. Les gens qui vous traiteront d'égoïste sont ceux qui souhaitent que vous leur fassiez plaisir, satisfassiez leurs besoins, en d'autres termes, leur égoïsme.

S'écouter et se respecter d'abord est un égoïsme positif.

Pensez toujours à vous AVANT de vous vider à donner à autrui.

- Prenez votre temps pour répondre et si besoin, demandez un délai de réflexion et proposez une solution alternative : « non, je ne peux pas... aujourd'hui, mais si tu veux, je peux... demain »

Dites-vous bien que ce n'est pas parce que vous exprimez un refus que vous soyez détesté ou dévalorisé. C'est même souvent le contraire, vous pouvez vous faire davantage respecter en sachant dire « non ».

C'est pourquoi, apprendre à dire non permet de sortir plus facilement des relations toxiques.

Bien sûr, il ne s'agit pas de tomber dans l'excès contraire et dire non tout le temps et à tout le monde. Le but à atteindre est de trouver un équilibre pour être heureux sans laisser les autres profiter impunément de vous.

4 - Tenir un journal créatif

Nombreux sont ceux qui tiennent un journal intime. Certains écrivent tous les jours. D'autres une fois de temps en temps. Les uns tiennent leur journal pendant des années, d'autres n'y recourent que durant des moments particuliers : grossesse, rupture, maladie, deuil, etc.

Pour une vie ou pour un mois, « le journal intime est un compagnon de route, un espace de liberté où toute pensée, émotion, confiance peut être exprimée sans réserve ni filtre ».

Se déposer par écrit a un effet cathartique ; on se décharge de ce qui nous pèse. Cet espace d'expression permet de créer une première distance avec une émotion très vive, comme la colère ou le chagrin. De là peuvent émerger des prises de conscience susceptibles d'amener des changements de comportement, d'attitude, de position et d'aider à poser des choix plus éclairés.

Dans la durée, tenir un journal permet d'en apprendre plus sur soi-même. En relisant ses notes des années plus tard, on peut ainsi mesurer le chemin parcouru... ou pas !

Un bon outil thérapeutique

Le journal créatif peut être libre, mais il peut aussi s'articuler autour d'une thématique : la maternité, les émotions, etc. Il peut aussi être combiné avec d'autres approches de développement personnel comme la pleine conscience ou la sophrologie.

Bien utilisé, le journal intime ou créatif est un bon outil thérapeutique.

Aux gens qui désirent se lancer, je conseille de trouver un carnet beau et solide, dans un format pratique. Il faut pouvoir l'emporter facilement avec soi, de façon à pouvoir y "travailler" quand et où l'on veut. Il faut aussi avoir un endroit où le ranger, à l'abri des regards indiscrets...

5 - Méditer

La recherche montre que la méditation offre non seulement un calme, mais aussi une aide à l'anxiété et à la dépression, le cancer, la douleur chronique, l'asthme, les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle.

Pour commencer, tout ce dont vous avez besoin est de quelques minutes par jour. Plus tard, vous voudrez peut-être travailler jusqu'à 10, 20 ou 30 minutes. Vous pouvez trouver l'une des nombreuses options de méditation dans un livre ou un CD, en ligne ou dans une classe. Ou vous pouvez essayer quelques suggestions ci-dessous. Si on ne travaille pas, restez calme ... et essayez un autre.

A. Types de méditation

Respiration profonde. Asseyez-vous ou vous allongez confortablement. Reposez vos mains sur votre ventre. Comptez lentement jusqu'à quatre en inhalant par le nez. Sentez votre ventre gonfler.

Tenez votre souffle pendant une seconde. Comptez lentement jusqu'à quatre pendant que vous expirez, de préférence par les lèvres pour contrôler le souffle. Votre estomac dégonflera lentement. Répétez plusieurs fois.

Méditation consciente. Concentrez-vous sur votre souffle. Notez tout ce qui passe par votre conscience sans jugement. Si votre esprit commence à s'attaquer à votre liste de tâches à faire, revenez simplement à vous concentrer sur votre souffle.

Visualisation. Fermez les yeux, détendez-vous et imaginez un endroit paisible, comme une forêt. Engagez tous vos sens: entendez les feuilles croquantes, sentez le sol humide, sentez la brise.

Répétition d'un mantra. Asseyez-vous tranquillement et choisissez un mot, une phrase ou un son significatif ou apaisant. Vous pouvez répéter le mantra à haute voix ou en silence. Les experts disent que la répétition crée une réponse de relaxation physique.

Participer à une forme méditative d'exercice. Essayez tai chi ou qi gong, qui utilisent des mouvements apaisants et fluides.

Conclusion

J'espère que vous avez pris du plaisir à lire cet ebook et qu'il a pu vous aider sur certains points. Bien entendu tout n'est pas détaillé dans cet ebook : je vous invite à explorer et creuser chaque sujet et à faire vos propres recherches. Maintenant vous avez toutes les cartes en main, il vous suffit de suivre le chemin.

Vous pouvez aussi faire appel à mes services si vous en avez besoin pour aller plus en profondeur soit par mes coaching ou par la thérapie.

Je vous dis à bientôt,

Voici mes coordonnées :

Comment faire pour suivre avec moi ?

Mail : psyilhame@gmail.com

Site : <https://ilhamebalayl.com>

Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCx9EXUviQeRmwjrWgSjj8yQ>

Facebook 1 : <https://www.facebook.com/ilhame.balayl>

Instagram : <https://www.instagram.com/ilhamebalayl>

EXERCICES

QUELQUES ASTUCES À CONNAÎTRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET LÂCHER PRISE SANS CULPABILISER

La culpabilité n'est pas la honte

Commençons par distinguer honte et culpabilité, car la façon de traiter ces deux sentiments n'est pas identique.

Sur le tableau suivant, notez 3 situations où vous avez ressenti de la honte, et 3 situations où vous avez éprouvé de la culpabilité

J'ai ressenti de la honte lors de :	J'ai ressenti de la culpabilité lors de :
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Quelle différence remarquez-vous ?

Mes petits notes :

La culpabilité, cette empêcheuse de prendre du bon temps !

Vous avez remarqué ? La culpabilité vient justement pointer le bout de son nez lorsque nous prenons du plaisir.

- Tu oses prendre un bain alors que d'autres n'ont pas l'eau courante, et que le climat est déjà trop réchauffé

!

- A la place de cet argent dépensé pour un nouveau vêtement dont tu n'as pas besoin, tu aurais pu le donner à une œuvre caritative qui en a vraiment besoin !

- Ton pauvre père est tout seul dans son institution, alors que ton seul souci, c'est de regarder une série à la télévision !

Vous avez remarqué ? (bis) Lorsque nous culpabilisons, nous avons tendance à nous parler à la deuxième personne, avec le « tu » !

Quelles sont les phrases que vous vous dites mentalement, lorsque vous vous culpabilisez ?

Arrêtez d'alimenter ces phrases auto-culpabilisantes, et décidez d'assumer de vous faire plaisir.

Sur cette page, notez toutes les permissions que vous décidez maintenant de vous accorder.

J'ai plaisir à prendre ce bain chaud.

Je n'exagère pas en faisant couler l'eau 2 par mois...

Je me permets donc d'apprécier ce moment de détente.

.....
.....

« C'est permis » est une phrase qui fait du bien :

.....
.....

Je me donne la permission de :

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

Qu'est-ce que vous aimez ?

Vous pouvez être tellement occupée que vous ne trouvez pas le temps de faire les choses que vous aimez. Il est facile d'accomplir automatiquement ce qui doit être fait, d'assurer les engagements que vous avez pris la veille. Si vous suivez un tel régime, vous perdez peu à peu contact avec les choses qui vous apportent du plaisir et de la joie, la vie peut alors être ressentie comme une somme de choses qu'il faut faire et non que l'on veuille faire.

Si vous avez oublié ce que vous aimez faire, il vous sera plus difficile d'identifier votre passion.

Laissez tomber votre côté affairé et prenez le temps de noter les choses que vous aimez.

Faites une liste d'au moins 5 choses que vous aimez dans chacune des catégories suivantes, puis ajoutez les autres catégories que vous souhaitez.

Sports / Divertissements

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Activités extérieures

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Avec des amis

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

En famille

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Seule

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

D'autres catégories de votre choix :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Avec quelle fréquence faites-vous les choses que vous aimez ?
Hebdomadairement ? Mensuellement ? Annuellement ?

Quel prétexte vous donnez-vous pour ne pas faire les choses que vous aimez ?
Si vous ne vous réservez pas de temps pour les choses que vous avez énumérées,
vous allez courir après les frissons et l'excitation.

Malheureusement, l'excitation est une drogue qui devient de plus en plus difficile
à satisfaire. Faire ce que l'on aime est plus profond et plus gratifiant.

