

L'estime de soi et la satisfaction personnelle

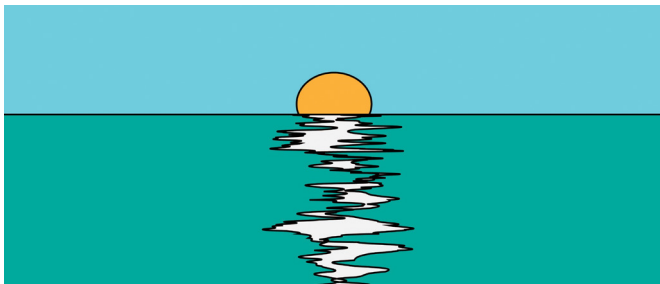
Augmenter la confiance en nos propres capacités ou dans la perception que nous avons de nous-mêmes nous aidera à trouver l'équilibre et à être plus heureux. Si nous prêtons attention aux aspects positifs et à nos circonstances, nous jouirons plus de la vie. Les expériences et les sentiments dépendent de la façon dont nous voyons les choses.

Nous pouvons chasser les pensées négatives, avec un sens de l'humour ou en prenant distance avec elles. Les événements ne sont pas tous aussi terribles qu'ils nous semblent et souvent nous pouvons y trouver un côté positif.

Nous vous proposons quelques exercices à réaliser pendant un mois. Ce sont les petits pas qui nous mènent à de gros changements.

1. Pensée appréciative

Prenez quelques minutes chaque jour, avant de vous coucher par exemple, pour écrire 3 choses que vous appréciez (qu'elles soient différentes chaque jour). Notez aussi quelque petite chose que vous ayez fait pour quelqu'un d'autre qui vous a donné satisfaction.



Soyez reconnaissant pour les choses de tous les jours auxquelles nous n'y prêtons pas attention (par exemple, le lever du soleil, que vous ayez de l'eau chaude, la nourriture, etc.).

2. Exercices de dépassement

Pensez à un événement ou à une personne qui vous a fait sentir angoissé, triste ou frustré. Décrivez l'événement en notant ce que vous ressentez.

Que pouvez-vous apprendre de cet événement ? Écrivez une lettre d'adieu à votre problème, en lui remerciant du service qu'il vous a rendu et en lui expliquant pourquoi vous souhaitez vous libérer de lui.

3. Découverte de ses propres capacités

Souvenez-vous des bons moments de votre vie, quand vous vous êtes senti bien ou quand vous faisiez des choses sans y penser, vous amusant et en bonnes relations avec les autres.

Quels étaient ces moments? Quand? Où? Qu'aviez-vous fait ou pensé? Comment vous sentiez-vous?

Maintenant, pensez à des mauvais moments que vous avez traversé et qui ensuite se sont arrangés. Quels étaient ces moments? Quand? Où? Qu'aviez-vous fait ou dit ou pensé? Qu'avez-vous appris?

Faites une liste des choses auxquelles vous croyez et que vous considérez comme vraiment importantes dans votre vie (par exemple: la bonté, l'espoir, l'amour, la santé, le conjoint, les enfants, le travail, les loisirs, la nature, Dieu, etc.).

4. Imaginer demain

Imaginez la journée de demain avec bonheur (vous vous sentez à l'aise en faisant ce que vous avez envie de faire, vous acceptez les choses telles qu'elles sont). Écrivez comment sera la journée idéale, ce que vous verrez, ce que vous ferez, ce qui se passera et comment vous vous sentirez.

Faites une affiche où vous pourrez dessiner, peindre, écrire, coller des photos, etc. qui exprimeront vos rêves, vos objectifs et vos aspirations pour les 10 prochaines années.

Chaque jour, avant de vous coucher, pensez à quelque chose que vous avez envie de faire le lendemain et qui est en accord avec vos rêves. Notez-le sur un papier et lisez-le le matin quand vous vous levez.