

# Yoga - Estime de soi - Créativité

10 étapes pour prendre confiance en soi et vivre pleinement sa créativité

avec Étoile Chaville



## Première étape : en finir avec l'autocritique

Comment pouvez-vous devenir votre meilleure amie et vous encourager dans les moments de doute ? Notez vos idées :

---

---

---

---

Pensez aux personnes qui vous entourent. Rappelez-vous des conversations que vous avez eues avec elles. Notez les types de pensées autocritiques que vous avez remarquées chez elles.

---

---

---

---

Observez-vous vous-même pour pouvoir identifier et nommer vos propres pensées autocritiques. Avez-vous tendance à interpréter ce que les autres pensent de vous ? Notez des exemples qui vous viennent à l'esprit.

---

---

---

---

Avez vous tendance à prendre les choses personnellement ? Notez des exemples qui vous viennent à l'esprit.

---

---

Avez-vous tendance à minimiser les choses ? Notez des exemples qui vous viennent à l'esprit.

---

---

---

---

Avez-vous tendance à exagérer les choses ? Notez des exemples qui vous viennent à l'esprit.

---

---

---

Avez-vous tendance à faire des généralisations ? Notez des exemples qui vous viennent à l'esprit.

---

---

---

---

Pratiquez régulièrement une forme de méditation qui vous aide à prendre de la distance vis-à-vis de vos pensées négatives.

*Asseyez-vous confortablement, placez vos mains sur vos cuisses. Prêtez attention à votre respiration. Prenez conscience de vos pensées avec une certaine distance, une certaine curiosité et revenez constamment à votre respiration. Si vous remarquez des jugements sur vous-même, des pensées critiques, destructrices contre vous-même : plutôt que de les alimenter avec de nouvelles pensées malveillantes envers vous, laissez les partir et revenez à votre respiration. Vous faites le choix d'observer vos pensées, sans les laisser avoir d'emprise sur vous-même.*

*Notez vos prises de conscience :*

---

---

---

---

Les voix qui nous critiquent, qui sont tellement dures envers nous, ne sont pas toujours les nôtres. Reposez-vous la question : « Qui est-ce qui m'a dit cela ? ». Est-ce qu'il y a un événement ou un ensemble de souvenirs qui vous conduisent à poser ces jugements sur vous-même, à développer ces sentiments de critique, de non respect de vous-même, de honte ?

---



---



---



---

Remplissez ce tableau pour identifier l'origine des croyances négatives que vous avez sur vous-même. Identifier l'origine de vos croyances négatives vous aidera à prendre conscience que si quelqu'un vous a dévalorisée, critiquée, voire rejetée, il est possible que vous ayez fini par intérioriser ces voix négatives et que vous vous les répétiez à vous-même. En prendre conscience peut vous aider à sortir de ce cercle vicieux et à vous libérer de l'emprise de ce type de pensées.

		CROYANCE NEGATIVE	ORIGINE DE LA CROYANCE
Domaine professionnel			
Relations amicales			
Relations amoureuses			
Relations familiales			
Relation à mon corps			

Pour aller plus loin, vous pouvez faire un travail d'introspection avec un ou une thérapeute pour pouvoir déterminer l'origine et surtout guérir les blessures liées à votre dialogue autodestructeur.