Yoga - Estime de soi - Créativité

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

Deuxième étape : s'engager

S'il vous suffisait de pratiquer vingt minutes par jour une série d'exercices relativement simple qui vous permettrait d'avoir les idées plus claires, de mieux dormir, d'être moins sujette à l'anxiété et aux doutes et d'être plus disponible pour les autres, est-ce que vous ne jugeriez pas bon de prendre ce temps ?

Que souhaitez-vous accomplir ? Quelle est la bonne résolution que vous souhaitez prendre et pourquoi ?

Quelles sont les raisons qui vous ont parfois poussée par le passé à abandonner vos bonnes résolutions ?

Quel espace pouvez-vous libérer chez vous pour pouvoir vous rendre sur votre tapis de yoga et vous consacrer à votre pratique du yoga et de la méditation sans entrave ?

Quel est le moment le plus approprié dans votre journée ? Est-ce que vous préférez une courte séance le matin en vous levant pour vous centrer pour la journée ? Plutôt le soir pour laisser au contraire les préoccupations de votre journée derrière vous ? Entre midi et deux pour vous ressourcer et être plus efficace l'après-midi ? Notez le moment le plus approprié pour vous.

Comment pourriez-vous intégrer votre séance de yoga à quelque chose que vous faîtes déjà dans votre quotidien ?

Choisissez la durée pour laquelle vous souhaitez vous engager à pratiquer quotidiennement. Je vous recommande de vous engager pour un minimum d'un mois pour que cette habitude devienne une partie intégrante de votre nouvelle identité.

A la fin de la période, notez ce que cela vous a apporté de positif et décidez si vous souhaitez renouveler votre engagement avec vous-même.

Le simple fait de déclarer votre résolution à des proches et de vous sentir observée va vous aider à rester motivée. Choisissez trois personnes autour de vous que vous allez informer de votre nouvelle résolution.

1.

2.

3.

Choisissez une personne avec qui vous pourriez faire ce challenge.
Pensez à vous appeler tous les deux jours pour revérifier ensemble si vous avez tenu parole.

Vous récompenser vous aidera à prendre conscience du chemin que vous avez parcouru et pourra vous motiver à continuer. Quelle(s) récompense(s) avez-vous avez envie de vous offrir ?