

Yoga - Estime de soi - Créativité

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



Première étape :
Mes mécanismes de défense : mon propre poison

Êtes-vous heureuse d'être la personne que vous êtes aujourd'hui ? Êtes-vous la femme que vous rêvez d'être ? Êtes-vous épanouie dans tous les domaines de votre vie ? Si la réponse à ces questions est non, alors, que vous faut-il changer pour devenir celle que vous voulez être ?

Vivez-vous la vie que vous souhaitez vivre ? Que souhaitez-vous réaliser dans votre vie ? Que pouvez-vous faire pour y parvenir ?

C'est en répondant honnêtement à ces questions que vous pourrez entreprendre les changements nécessaires pour avancer dans votre vie.

Les mécanismes de protection vous maintiennent enchaînés dans des schémas qui vous empêchent de voir et d'accepter les choses telles qu'elles sont et vous empêchent de passer à l'action pour pouvoir évoluer et améliorer votre situation.

Si vous souhaitez prendre confiance en vous, vous affirmer, réaliser des projets qui vous tiennent à cœur et vous réaliser, être conscientes et savoir reconnaître ces mécanismes pourra beaucoup vous aider.

Soyez très honnête envers vous-même

Cela demande du courage de scruter chaque recoin de son âme, pour découvrir comment nos propres mécanismes nous empêchent de voir les choses en face et nous barrent la route.

Ne vous jugez pas en notant vos réponses

Le but n'est pas de vous faire une série de reproches, mais de pouvoir prendre conscience de là où vous en êtes pour pouvoir avancer.

Passez à l'action

Affrontez ce qui vous fait peur, apprivoisez les émotions qui vous dérangent, modifiez votre comportement. Ne vous contentez pas d'une situation passable, mais rappelez-vous que vous méritez de recevoir bien plus.

Courage

Commencez par des petites choses dans la vie quotidienne.

Si vous affrontez chaque jour une chose qui vous fait peur ou qui vous dérange alors cette chose aura moins d'emprise sur vous. Vous en ressortirez plus forte et le lendemain vous pourrez faire un pas de plus.

Les mécanismes de défense les plus fréquents :

Le déni

Vous arrive-t-il de renier vos émotions, de mentir, de prétendre que vous sentez autre chose que ce que vous ressentez ? Notez des exemples.

Avez-vous tendance à renier littéralement une situation ?

En quoi le déni vous aide-t-il à vous protéger ?

En quoi le déni vous empêche-t-il d'évoluer ? Est-ce que le déni peut vous aider à devenir la femme que vous rêvez d'être ?

Les rationalisations

Avez-vous tendance à rationaliser pour éviter de devoir affronter des émotions déplaisantes ? Notez des exemples.

Comment les rationalisations vous aident-elles à vous protéger ?

Comment les rationalisations vous bloquent-elles dans votre évolution ? Rationaliser peut-il vous aider à devenir la femme que vous rêvez d'être et à vivre la vie que vous souhaitez vivre ?

La fuite

Avez-vous tendance à fuir ? Si oui, de quelle manière (*annuler un rendez-vous, éviter d'être au contact de certaines personnes, éviter certains sujets de conversations, etc.*) ? Notez des exemples.

Comment la fuite vous aide-t-elle à vous protéger ?

Comment la fuite vous bloque-t-elle dans votre évolution ? Fuir peut-il vous aider à devenir la femme que vous rêvez d'être et à vivre la vie que vous souhaitez vivre ?

La rêverie

Avez-vous tendance à vous réfugier dans vos rêveries ? Est-ce pour vous une tendance positive qui vous permet de concevoir, de trouver de nouvelles idées et d'avancer ? Est-ce une manière d'éviter de se confronter à la réalité ?

Comment la rêverie vous aide-t-elle à vous protéger ?

Comment la rêverie vous bloque-t-elle dans votre évolution ? Rêvasser peut-il vous aider à devenir la femme que vous rêvez d'être et à vivre la vie que vous souhaitez vivre ?

Compenser

Avez-vous tendance compenser ? Si oui, comment ? (par la nourriture, par l'achat de vêtements, ou par différentes formes de dépendance au café, à l'alcool, à la cigarette, au smartphone, etc.)

Comment la compensation vous aide-elle à vous protéger ?

Comment la compensation vous bloque-t-elle dans votre évolution ?
Compenser peut-il vous aider à devenir la femme que vous rêvez d'être et à vivre la vie que vous souhaitez vivre ?
