

Yoga - Estime de soi - Créativité

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

avec Étoile Chaville



Septième étape : choisir ses relations

MÉDITATION

Pour faire cet exercice, prenez un moment les yeux fermés, puis choisissez une personne. Cela peut être un ou une amie, une personne de votre famille, qui vous voulez. Imaginez-vous la présence de la personne près de vous. Soyez à l'écoute de vos sensations corporelles, observez ce que vous sentez quand vous êtes avec cette personne. Quels sont les sentiments qui apparaissent quand vous imaginez cette personne près de vous. Est-ce que vous vous sentez en sécurité ? Est-ce que votre respiration s'accélère ? Est-ce que vous vous sentez mal à l'aise ou coupable de quelque chose ? Est-ce que vous vous sentez joyeuse ? Est-ce que vous vous sentez plus forte ?

FAIRE UN BILAN ÉCRIT DE SES RELATIONS

Veuillez remplir le tableau ci-dessous.

Dans la colonne " relations malsaines " vous pouvez noter par exemple les noms des personnes qui :

- vous critiquent ouvertement
- banalisent vos émotions
- mettent en doute vos capacités ou bien vos idées
- ne respectent pas vos limites
- vous manipulent en vous culpabilisant ou en vous accusant
- vous maltraitent verbalement ou physiquement
- vous mentent
- ne communiquent pas clairement avec vous

- ou bien les conversations sont systématiquement axées autour de leurs problèmes affectifs ou professionnels, de leur mal de vivre et des échecs qui jalonnent leur vie.

Dans la colonne " indécise " : méfiez-vous de ne pas trouver des excuses aux personnes qui ont une influence négative sur vous.

Dans la colonne " relations constructives " : vous pouvez noter par exemple les noms des personnes qui sont pour vous une source :

- d'inspiration et de motivation,
- qui vous aident à avancer, qui vous encouragent et vous donnent confiance en vous

FAIRE UN BILAN ÉCRIT DE SES RELATIONS

		Relations malsaines	Indécise	Relations constructives
Relations amicales				
Relations amoureuses				
Relations familiales				
Relations professionnelles				

Comment allez-vous réajuster votre rapport à ces personnes (rompre les liens, réduire le contact, partager moins de choses, varier les activités, passer plus de temps avec les personnes qui vous inspirent) ?
