

OUTILS

- *Challenge du matin, pour Vivre une vie avec
EnVie* -





Chaque matin il est important de se lever et de prendre soin de Soi ... avant même de partir dans les habitudes du quotidien

Quelques minutes, devant le miroir, de respiration consciente et de gratitude pour cette nouvelle journée qui commence et sentir tout le pouvoir et potentiel en toi ! On active la magie !

Certaines habitudes seront comme le vélo, une fois qu'on y arrive... Cela ne s'oublie pas, ce sera acquis et d'autres habitudes ont besoin de garder le rythme et de l'entraînement régulier pour ne pas se faufiler dans les méandres de notre quotidien qui aime bien vite reprendre les rennes ;-)

Prends du temps chaque matin et chaque soir, c'est ainsi que le cerveau inconscient pourra enregistrer de nouvelles habitudes qui porteront très vite leurs fruits et comme tout apprentissage, au début cela peut paraître fastidieux, petit à petit cela devient un moment ludique, on peut décider de vivre le Jeu de la vie pour un nouveau Je !

→ **Miroir : Respiration haute : On gonfle le thorax et on se regarde dans les yeux :**

«
Je m'aime et je m'accepte complètement et totalement,
je suis -toutes les qualités que vous souhaitez !-
oh miroir, dis moi que je suis la plus belle
»



On active le pouvoir des pensées positives et l'amour qu'on peut s'apporter à soi, d'abord !

On s'envoie plein de pensées positives, on peut décorer la maison de petits messages, post'it de pensées valorisantes et positives !!



→ **Respiration : Assis le dos bien droit, les pieds posés à plat au sol décroisés, ou debout bien droit on lève les mains vers le haut quand on inspire on les descend à l'expiration.**

On active l'ensemble de la colonne vertébrale et le nerf vague, fondamental quand on respire.

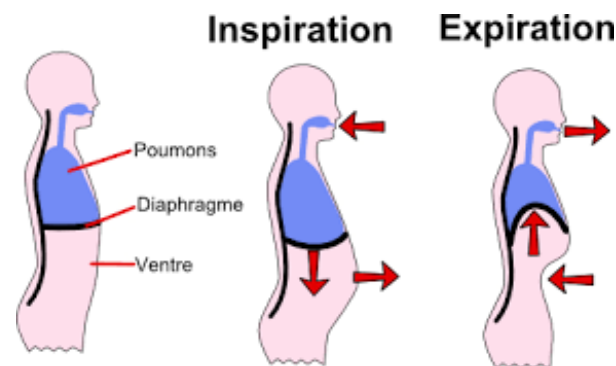
On gonfle le ventre, on monte le diaphragme et les poumons en inspirant doucement par le nez et en expirant encore plus doucement par la bouche. Cf les séances vidéos ;-)

On peut installer également sur le tel une application comme Petit bambou ou Respire ou @Mind qui sont très utiles et disposent d'exo de respiration gratuits, sur youtube également on trouve pléthore de vidéos pour travailler la respiration consciente, activer le nerf vague !

Quelques ex de vidéos pour aider, mais ne pas hésiter à chercher ce qui te convient le mieux !

https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE&ab_channel=PhilippeDelneufcourt

https://www.youtube.com/watch?v=e-NPJcSTLW4&ab_channel=TéléMatin



→ **Ecriture : Prendre un carnet pour noter (et/ou dessiner), le matin, ou le soir, ou les 2 !**

Laissez libre son imagination - poser par écrit permet de se libérer le mental ... Ce qui est déjà pas mal !!



Reprendre le pouvoir de ce que je souhaite, ce dont j'ai envie. Qui je souhaite être ? Ce que je souhaite faire ?

<u>Déprogrammation</u> - anciennes idées, croyances Comme dans une maison que l'on souhaite rénover ? -> qu'est ce qu'on casse ? -> de quoi on se libère ?	<u>Reprogrammation</u> - visualisation Rénovation intérieure -> nouveau plan de vie ! Nouvelle décoration intérieure Quelle petite graine on souhaite planter en soi ?
Peurs Doutes Blocages Frustrations Croyances négatives sur soi, sur le monde 	Émotions Envies Idées Rêves Projets

La vie c'est comme une montgolfière. Pour aller plus haut, il faut savoir se délester et jeter par dessus bord tout ce qui nous empêche de nous élever !

→ **Qualités personnelles - expériences positives : Faire une liste de toutes ses qualités, et des plus belles réussites dans sa vie !**

On focalise trop souvent sur nos échecs en se blâmant, en culpabilisant, mais ils sont pourtant de formidables occasions d'apprentissage, ce n'est qu'en tombant que l'enfant que nous avons été a pu trouver l'équilibre et apprendre à marcher !

On peut accepter ses échecs et on peut surtout mettre en avant nos réussites, ce qui permet alors de reprendre confiance dans notre capacité de résilience face aux difficultés de la vie, on peut aussi s'offrir des victoires faciles !



→ Pensées et attitudes positives - autosuggestions

Les pensées négatives transforment la réalité.

Notre mental, notre *cerveau conscient* est un magicien noir qui fait parfois de mauvais tours et qu'il faut apprendre à dompter pour qu'il soit au service de notre bien-être !

Il peut raconter des histoires suite à nos vécus et des mensonges et on finit par le croire.

Il faut activer la confiance en soi et la faire grandir d'abord de l'intérieur pour rayonner et que cette confiance en soi soit notre plus bel atout.



Comment ??

→ **Changer le discours intérieur !!**

Se répéter des affirmations positives tous les jours devant son miroir, dans la voiture, en faisant à manger Dans tous les instants de la vie en conscience, on reprend le pouvoir intérieur !

Le cerveau les entend et les enregistre petit à petit ! Cf Méthode psychologique pédagogique Coué

Vous n'avez rien à perdre à essayer !!!

→ la pensée positive à un réel impact sur notre corps et notre psychisme

Notre parole a une vibration et notre attitude aussi.

Se tenir droit, sourire, voir toujours le positif, formuler les phrases de manière positive, à la forme active, il faut faire attention autant à ses paroles intérieures qu'extérieures ;-)

Le meilleur moyen de muscler votre affirmation de soi c'est d'apprendre à être votre meilleur ami. Il faut se valoriser avoir de la compassion et de l'indulgence et se donner le plus souvent possible des signes de reconnaissance.

→ Sourire intérieur et extérieur

Le cerveau interprète le sourire, qu'il soit naturel ou pas, comme un état de pur bonheur et libère des hormones de sérénité - état de bien-être et de calme !

→ Il faut apprendre à faire vivre son sourire intérieur, un sourire tourné vers soi-même qui apporte la paix intérieure !

Comme l'enseignent les maîtres taoïstes, ce sourire est garant de la bonne santé, du bonheur et de la longévité, il donne une énergie réconfortante et possède un pouvoir de guérison non négligeable !



→ Enfant intérieur

On peut garder des souvenirs, des stigmates, des cicatrices de notre enfance, de notre histoire, mais elles ne doivent plus être douloureuses, on doit sortir de la position de victime, sans devenir ni bourreau, ni sauveur mais pour reprendre la responsabilité, le pouvoir sur sa propre vie !

Alors on rassure cette part de nous blessée, cet enfant intérieur en nous, ou cet enfant que l'on a été, aujourd'hui l'adulte peut prendre soin de lui !!

On peut travailler en Hypno ou en Emdr ça permet d'aller vite apaiser cette part enregistrée dans l'inconscient.

Il faut apprendre à se faire suffisamment confiance pour avancer et se permettre de voir le positif même dans le négatif ça change tout !



Sois comme
un appareil photo :
développe le positif
à partir du négatif.

Le Secret ? Reprendre le contrôle de votre mental.

Et ??

→ **Oser !**

Oser dire, oser donner, partager, communiquer et libérer cet espace en toi qui n'ose pas prendre sa place. Tu ne mérites pas plus et pas moins que n'importe qui mais chaque jour que tu vis, tu as cette responsabilité de prendre soin de toi et d'oser être toi, c'est ensuite qu'on peut construire sa propre maison sur son propre chemin de vie

→ ce qui donne du sens à la vie, c'est de savoir donner le meilleur de soi en se servant de ses qualités profondes, celles qui fondent notre véritable identité, il faut donc commencer par apprendre à se connaître !

→ être bon dans ce qu'on fait et être bon avec les autres = le secret et la clé de l'épanouissement !

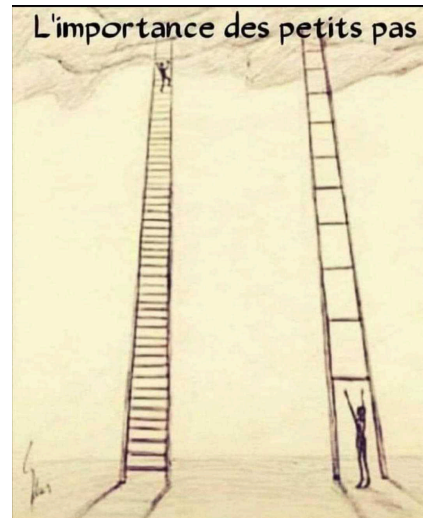
Faire ce que tu aimes c'est la liberté, et aimer ce que tu fais c'est le bonheur Bouddha

→ **Il faut peut-être du temps, de la patience et de la persévérance !**

Tu as mis quelques années à te construire, tu peux peut-être mettre quelques temps, semaines, mois, années à te dé-construire, te rénover, et te re-construire !

→ continuer à se concentrer tâche par tâche - mission par mission
répéter les bonnes pratiques pour se situer du côté vertueux

→ 3 semaines c'est souvent le temps qu'il faut pour qu'un changement se mette en place et commence à devenir une habitude



Chacun doit accepter les règles du jeu de l'existence pour en profiter pleinement

L'échec permet d'expérimenter la vie et de se connaître soi

C'est seulement la manière de voir les choses et d'aborder l'existence qui change tout et en cas de tempête extérieure, le plus important c'est Le calme intérieur.

et enfin VIVRE SA VIE AVEC ENVIE !!

