



**je m'aime et je m'approuve...et vous?**



**Je me connais  
Je m'apprécie  
Je m'approuve**

**Je m'ouvre aux autres !**



# je m'aime et je m'approuve...et vous?

## Sommaire



QUI SUIS-JE ?



QUELS SONT MES DESIRS ?



QUELS SONT MES OBJECTIFS,



EVALUER MES CAPACITES



COMPENSER MES LACUNES



# je m'aime et je m'approuve...et vous?



DEFENDRE SON TERRITOIRE



RECHERCHER L'HARMONIE

## QUI SUIS-JE ?

Vous êtes vous déjà posé cette question essentielle ?

Où vous laissez-vous flotter au gré du vent ?

Permettez-vous aux autres de « créer » votre propre image en fonction de ce qu'ils attendent de vous ?

Êtes-vous l'expression de ce qu'il est de bon ton d'être dans votre milieu ?

Si oui il est temps de faire votre **check-up** et de décrypter les mystères de votre individualité.

Copyright 2013 -

Blog: [www.beaute-femme50ans.com](http://www.beaute-femme50ans.com)

Site [www.relax34-villeveyrac.fr](http://www.relax34-villeveyrac.fr)



## je m'aime et je m'approuve...et vous?

Vous êtes la goutte d'eau dans l'océan...tellement semblable et tellement différente à la fois de vos semblables.

Il est essentiel de savoir qui vous êtes pour pouvoir commencer à vous aimer.

- Il est essentiel de vous aimer pour ressentir le bonheur de vivre.
- Il est essentiel de ressentir le bonheur de vivre pour :
  - aimer les autres.
  - Être en bonne santé.
  - Atteindre ses objectifs.
- Il est essentiel de définir où vont vos désirs.
- Il est essentiel de comprendre vos croyances et leurs origines.
- Il est essentiel de cerner vos valeurs.

## Il est essentiel de trouver votre chemin de vie

### quels sont mes desirs ?

A chaque fois que vous prenez une décision vous avez le choix de décider si vous allez agir pour vous ou pour les autres.

**Posez vous la question : « est-ce réellement moi qui veux cela ? »**





## je m'aime et je m'approuve...et vous?

Dans la vie quotidienne, dans notre foyer, au travail, nous sommes soumis à de nombreuses pressions et nos actions sont souvent fondées par l'envie de plaire ou de ne pas déplaire ou nous conformer à la morale.

Ces choix peuvent avoir des conséquences sur notre équilibre voire notre santé en entrant en lutte avec notre inconscient.

Si vous dites oui à une promotion car votre femme serait ravie de l'augmentation de votre train de vie et vous-même fier de votre statut mais que vous rechignez à prendre plus de responsabilités ou faire des heures supplémentaires il est probable que ce changement de statut apportera de la disharmonie dans votre vie. Il vous faut définir ce qui est le plus important pour vous.

Personne ne doit décider à votre place.

### **La liberté commence par la responsabilité.**

Prendre l'entière responsabilité de vos choix et les assumer ensuite avec plaisir même si cela implique quelques sacrifices.

Vous n'avez de pouvoir sur les événements que si vous acceptez d'en prendre la responsabilité.

### **Si aujourd'hui devait être le dernier jour de votre vie...**

Vivez chaque instant pleinement.

Reconsidérez toutes vos habitudes et les minis choix auxquelles elles sont reliées. Demandez-vous si c'est vraiment ainsi que vous souhaitez procéder.

Ne vous laissez plus « porter » au hasard du vent.

Choisissez, créez votre vie, mettez y de l'intention et de la passion.

### **Ressuscitez vos vieux rêves**

Retrouvez votre âme d'enfant et osez vivre vos rêves.



# je m'aime et je m'approuve...et vous?

## Quels sont mes objectifs

### Listez vos objectifs dans tous les domaines :

- personnels : hygiène alimentaire et physique, gestion du temps, développement de compétences, relations...
- professionnels
- familiaux

### Écrivez-les

Le fait de les écrire va vous aider à les clarifier.

Peut être réaliserez vous que certains sont contradictoires et devrez vous faire un choix. Exemple : vous êtes tenté d'accepter un nouveau poste mais cela implique que vous verrez moins votre femme et vos enfants...or votre vie familiale est très importante pour vous.

### Fractionnez les en sous objectifs :

Si la tâche vous paraît difficile il sera moins impressionnant de la diviser en objectifs intermédiaires.

Un mur se construit pierre après pierre.

### Évaluez le temps nécessaire à la réalisation de vos objectifs

Plus vous serez précis et plus il vous sera facile de concrétiser vos objectifs.

Établissez un plan à court moyen et long terme si nécessaire.



## je m'aime et je m'approuve...et vous?

### **Faites en une obsession**

Ne perdez jamais de vue vos objectifs. Ne vous dispersez pas. Faites un pas chaque jour. Une action qui vous rapproche de votre but.

Mettez des « pense-bête » chez-vous dans des endroits stratégiques.

### **Visualisez !**

Tous les jours, de préférence le soir visualisez vos objectifs comme s'ils étaient atteints.

Utilisez tous vos sens pour vous le représenter et ressentez profondément la satisfaction qui sera la votre.

### **Bannissez le doute**

Pour atteindre vos objectifs vous devez avoir une confiance totale. Entourez vous de personnes qui vont vous soutenir et si ce n'est pas possible gardez secrets vos projets.

## Évaluez vos capacités-compenser mes lacunes

### **Faites la liste des compétences nécessaires :**

- moyens techniques.
- moyens physiques.
- moyens financiers.



# je m'aime et je m'approuve...et vous?

## **Modélisez vous**

Cherchez des références qui représentent l'idéal de la réussite que vous souhaitez atteindre.

Vous les trouverez autour de vous, dans des biographies, sur internet.

Aidez vous de leur expérience.

## **Augmentez vos compétences**

Apprenez chaque jour.

Cette attitude aura inmanquablement un effet sur la confiance que vous avez en vous.

La sensation de progresser va vous booster.

Vous aller y gagnez plus d'autonomie.

## **Faites vous aider :**

Si l'acquisition de certaines compétences nécessite un temps très long et ne vous intéresse pas déléguiez cette tâche.

N'hésitez pas à payer un professionnel si nécessaire pour avoir une aide de qualité.

## **Réévaluez vos objectifs**

Si vous peinez à atteindre vos objectifs vous devrez peut être les réviser et les rendre plus réalistes.

C'est parfois le prix à payer.

Mais ne baissez pas trop la barre au risque de sacrifier vos idéaux.



**je m'aime et je m'approuve...et vous?**

## **Défendre son territoire**

### **Soyez sainement égoïste :**

Ne faites pas passer en permanence les intérêts de votre mari, de votre femme, de vos enfants, amis, patron...avant vous !

### **Sachez dire NON**

Dire NON calmement et sans agressivité est utile souvent pour protéger ses objectifs.

Entraînez vous en refusant des petites choses dont vous n'avez pas envie.

Puis passez aux choses essentielles.

Ainsi vous protégerez votre « temps » personnel.

Ne donnez jamais une réponse importante tout de suite. Différez la. Surtout si votre interlocuteur insiste. Il tente de vous manipuler.

### **Négociez avec vos proches**

La vie en société nécessite de faire des concessions.

Pour préserver l'harmonie négociez sur ce qui est « négociable ».

Appliquez la méthode « gagnant gagnant ».

Faites en sorte que chacun soit satisfait de la négociation et en ressorte avec un « bonus ». Pour cela soyez créatif...



**je m'aime et je m'approuve...et vous?**

## **Recherchez l'harmonie**



### **Atteindre un état d'équilibre**

L'objectif à atteindre est la suppression des tensions.

- Savoir précisément ce que l'on veut.
- Travailler pour le concrétiser avec confiance et sérénité c'est aplanir le terrain autour de soi et mettre en place toute chose de manière parfaite.

C'est peut être le chemin du bonheur ICI ET MAINTENANT