

JOUR N°3 - RECONNAÎTRE SES QUALITÉS

Voici aujourd'hui quelques exercices pratiques pour cultiver l'amour de vous.

On commence tout de suite avec quelque chose de fondamental pour s'aimer soi-même, même si ça n'est pas la partie la plus facile : reconnaître ses qualités.

Je suppose que vous aurez compris ici qu'il ne s'agit pas de l'exercice de la grenouille qui veut se faire plus grosse que le boeuf mais d'un véritable exercice d'humilité. En effet, l'humilité n'est pas trop une notion qui a la cote, parce qu'elle est généralement associée à quelque chose comme « se mettre plus bas que terre ». Au contraire, l'humilité c'est reconnaître ce qui est. Reconnaître là où on n'est pas bon, d'une part : ça ne sert à rien de se raconter des histoires, vaut mieux laisser notre place à quelqu'un de compétent là où on ne l'est pas. L'humilité, c'est donc AUSSI reconnaître là où on est bon et là où on est vraiment bon. Parce que c'est aussi avec ces qualités, une fois qu'on les aura reconnues, qu'on pourra non seulement s'aimer et oser les exprimer, mais aussi aider les autres qui n'ont pas ce talent-là (parce qu'ils en ont d'autres, tout simplement).

5 beaux souvenirs qui me mettent en joie :

- la naissance de ma fille et comment je me suis laissée traverser par la vie.

5 qualités que j'ai :

avec des phrases qui commencent par « je ».

- Je suis généreuse
- Je suis emphatique

5 parties de mon corps que j'aime :

- J'aime mes yeux
- J'aime mes jambes

5 talents que je me reconnais :

- Je suis bien organisée
- Je suis une bonne thérapeute
- Je tricote super bien

5 belles choses que l'on dit de moi :

- On dit que je suis boostante, que je galvanise ceux qui m'écoutent

5 occasions où je me suis épatée :

- Le jour où j'ai rompu calmement avec un homme qui me disait que je n'étais qu'une thérapeute de merde
- Le jour où je sus restée dans ma lumière quand des clientes ont menacé de porter plainte contre moi. Quelles belles qualités avez-vous pu mettre en lumière ?

Vous en avez pris conscience, super ! Mais vous pourriez peut-être aller encore plus loin aujourd'hui pour vous les approprier pleinement.

Voici quelques pistes :

- appeler votre meilleur.e ami.e pour lui faire part de cette découverte et lui demander de vous donner des exemples de chacune de vos qualités
- vous faire un marque-page en écrivant ces qualités dont vous êtes fier.e
- vous regarder dans la glace tous les matins en nommant ces qualités et en commençant par « je suis »
- vous mettre des post-its à des endroits stratégiques de votre maison (ou de votre bureau si vous en avez encore un) avec ces qualités
- lister vos qualités et trouvez pour chacune 3 exemples où vous avez mis en oeuvre ces qualités dans votre vie. Ecrivez ces exemples noir sur blanc et relisez-les régulièrement (une fois par semaine est un bon rythme).

Je vous souhaite de bons moments en compagnie de votre lumière.

