

Jour 5 *Arrêter de s'oublier pour mieux se choisir...*

Vendredi 24 septembre 2021

Dans cette étape ultime nous verrons comment cesser aujourd'hui de s'oublier pour mieux se choisir sans avoir peur de retomber dans le cycle infernal de l'abandon de soi, de la culpabilité ou encore le sentiment d'être égoïste. Pour y arriver, il faut mettre en lumière ses besoins insatisfaits et apprendre à affirmer son importance à ses yeux et aux yeux des autres (sans diminuer l'importance de l'autre).

À ne pas manquer...

Ne manquez pas le direct d'aujourd'hui à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce cinquième direct. En plus de vous offrir du contenu de grande valeur, je vous donnerai tous les détails concernant la prochaine étape et mon désir de vous accompagner, pas à pas, dans ce processus qui transformera votre vie.

Encore une fois, surveillez vos courriels pour tous les détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



EXERCICE Jour 5

Mon engagement à arrêter de m'oublier

L'exercice d'aujourd'hui ne vise pas à te confronter. Bien au contraire, je t'offre la possibilité de te choisir et d'annoncer clairement tes intentions. Prendre sa place, s'affirmer et s'engager à se choisir c'est une chose que l'on fait d'abord pour soi. Vivre dans l'attente que l'on vous laisse votre place, que l'on vous accorde la parole ou encore que l'on vous reconnaisse par rapport à vos engagements peut être le début d'une longue et grande souffrance.

Ce que je vous propose aujourd'hui est d'une puissance inégalée. C'est un exercice d'affirmation de soi qui vise à fixer vos limites et annoncer votre intention présente de vous choisir. Tout au long de ce défi nous avons parlé de responsabilisation de soi. En ce sens, la responsabilisation de soi est l'une des clés les plus importantes de la liberté.

Avant de faire l'exercice, je vous invite à prendre quelques minutes pour vous. Prendre quelques minutes pour réfléchir à vos buts, vos objectifs, vos rêves que vous aimeriez voir se réaliser. Réfléchir à votre intention à laisser derrière tout ce qui vous a retenu dans votre élan de vous choisir jusqu'à aujourd'hui et faire confiance en cette nouvelle voie qui se dessine en vous. Et bien évidemment, donner la main à vos peurs pour que vous puissiez les accompagner pas à pas dans cette nouvelle ouverture à vous où vos limites seront respectées, où vous aurez cette capacité à vous choisir sans vivre d'insécurité, sans nourrir la culpabilité et avec la certitude que vous vous choisirez pour offrir ce qu'il y a de meilleur à l'intérieur de vous.

Maintenant, je vous invite à partager votre engagement personnel à vous choisir sur le média social de votre choix. Ne le faites pas pour être vu, entendu ou reconnu. Ne le faites pas pour chercher l'approbation d'autrui. Faites-le simplement pour vous. En vous accordant cette liberté, vous permettrez aussi à l'autre de se sentir plus libre.

Car après tout, vous méritez ce qu'il y a de meilleur dans la vie... Et eux aussi!

Voici un exemple de texte que vous pouvez utiliser. Vous pouvez le prendre intégralement, le modifier en tout ou en partie, mais s.v.p. n'en diminuez pas l'impact :

*** Ma suggestion, accompagnez votre publication d'une photo souriante de vous. ***

Par le passé...

-

J'ai souvent dit oui lorsque ça disait non à l'intérieur de moi.

-

Je me suis donné(e) corps et âme pour me faire aimer.

-

Je me suis mis(e) de côté pour permettre aux autres d'exister.

-

Je ne me suis pas affirmé(e) de peur de blesser l'autre.

-

Puis...

-

J'ai fini par croire que je n'étais pas assez...

-

J'ai remis à plus tard mes rêves et mes ambitions.

-

J'ai réalisé que j'étais en train de m'éteindre à petit feu.

-

Maintenant c'est assez!

-

J'ai le droit d'exister et je mérite ce qu'il y a de meilleur dans la vie... Et vous aussi!

-

J'arrête de m'oublier et je m'engage à me choisir à chaque instant, et ce, pour le restant de ma vie.

-

Aujourd'hui... JE ME CHOISIS!