Techniques et exercices sur les croyances personnelles

Les conflits inévitables

- Attitude face aux conflits
  - Ne pas prendre les conflits personnellement aide à réduire l'anxiété.
  - Cherchez à comprendre l'autre partie pour trouver des compromis.
- L'importance du lâcher-prise
  - Lâcher-prise sur les conflits apporte sérénité et évite l'engagement émotionnel.
  - Évitez de juger pour ne pas alimenter l'énergie conflictuelle.
- Agir avec bienveillance
  - Engagez un dialogue constructif pour résoudre les problèmes sans conflit.
  - Adoptez une attitude ouverte et compassionnelle pour prévenir les tensions.

Des rancœurs au bonheur

- Impact des rancœurs sur la santé mentale
  - Les rancœurs sont des poisons qui nuisent davantage à soi qu'à autrui.
  - Elles engendrent des pensées négatives et compulsives.
- La puissance du pardon
  - Le pardon libère d'un fardeau émotionnel et réduit le stress.
  - Offrir le pardon contribue à notre bien-être et à notre tranquillité d'esprit.
- Comprendre le rôle du mental
  - Le mental est programmé pour la survie, pas pour le bonheur.
  - Après un certain seuil de richesse, d'autres valeurs comme la générosité deviennent essentielles.

Aimer son image

- Différence entre briller et rayonner
  - Briller implique une validation externe, tandis que rayonner provient d'un bien-être intérieur.
  - Le rayonnement est un état d'être stable et indépendant des opinions extérieures.
- Cultiver l'acceptation de soi
  - Apprenez à apprécier votre propre beauté sans dépendre des jugements extérieurs.
  - Écoutez vos besoins intérieurs pour renforcer votre état de rayonnement.
- Ressources pour approfondir
  - Utilisez des guides audio pour renforcer l'idée de rayonner plutôt que de briller.

Identifier ses croyances limitantes

- Méthodes pour repérer les pensées négatives
  - Cherchez des pensées commençant par des expressions comme « je devrais » ou « je ne peux pas ».
  - Suivez les frustrations pour découvrir des croyances sous-jacentes.
- Approfondir l'exploration des croyances
  - Posez des questions « pourquoi » pour descendre plus profondément dans l'analyse.
  - Évitez de rester en surface pour atteindre la source des croyances.
- Inventaire des pensées négatives
  - Répertoriez vos pensées sur plusieurs jours pour une meilleure clarté.
  - Utilisez des techniques de respiration pour examiner calmement votre liste.

Assouplir ses croyances limitantes

- Prendre conscience des effets des croyances
  - Identifiez la croyance et son impact émotionnel sur votre comportement.
  - Créez un espace entre la croyance et la réaction automatique.
- Techniques pour gérer les émotions
  - Utilisez des respirations profondes pour stabiliser vos émotions face à des situations stressantes.
  - Réfléchissez avant d'agir pour éviter des réactions impulsives.
- Exemples pratiques d'assouplissement
  - Appliquez la technique de la respiration dans des situations de colère ou de frustration.
  - Reconnaissez les mécanismes de défense et choisissez des réponses conscientes.