

Formation sur l'Image de Soi

Module 3

Exercice de "reprogrammation"

1. Chaque matin, vous répétez les mêmes gestes en vous levant. Vous descendez du lit, vous entrez dans la salle de bain, vous faites votre toilette, vous vous habillez, puis vous déjeunez. Pendant les 2 prochaines semaines, essayez d'inverser l'ordre de 2 de ces gestes habituels. Par exemple, si vous avez l'habitude de déjeuner après avoir fait votre toilette, faites l'inverse. Si vous vous habillez avant le déjeuner, pendant 2 semaines, déjeunez avant de vous habiller et ainsi de suite.

2. Ce n'est pas tout. Pendant que vous exécutez ces gestes dans un ordre inhabituel, pensez : "Je commence cette journée d'une nouvelle façon". Puis décidez, consciemment, que pendant cette journée, vous agirez différemment.

Par exemple, dites-vous :

- "Aujourd'hui, je garderai mon calme, quoi qu'il arrive"
ou :
- "Aujourd'hui, j'éviterai de critiquer quelqu'un d'autre"
ou :
- "Aujourd'hui, j'éliminerai de mon esprit toutes les pensées négatives"
ou tout simplement :
- "Aujourd'hui, je vais être aussi joyeux que possible"

3. Chaque soir, réfléchissez à la journée que vous venez de passer et dressez le bilan de votre attitude. Avez-vous atteint l'objectif que vous vous étiez fixé le matin ? Si oui, persévérez.

Si non, recommencez. Au bout de 2 semaines, vous aurez l'impression d'avoir entamé une nouvelle vie.

Cela vous paraît trop simple ? Vous le verrez, il n'est pas si facile que cela de prendre une résolution le matin et de s'y conformer toute la journée. Essayez, vous verrez bien ! Le jeu en vaut la chandelle !

Un petit avertissement, toutefois : Changer votre image de vous-même ne signifie pas développer démesurément votre ego. Au contraire, vous devrez changer votre propre image mentale, votre auto-évaluation, la conception que vous avez de votre ego.

N'oubliez pas que votre "moi" est, et sera toujours ce qu'il était au départ. Ce qu'il faut changer pour réussir dans la vie et vous attirer les sympathies, c'est l'image erronée et dévalorisante que vous avez de vous-même.

Pour aller plus loin dans cette méthode, il faut absolument que vous compreniez cela. Si vous avez des doutes, relisez cette leçon, ainsi que la précédente, jusqu'à ce que tout soit bien clair dans votre esprit.

Résumé

Cette formation traite l'image mentale de ce que nous croyons être, que l'on appelle l'image de soi. Cette image que nous avons de nous-mêmes détermine sur notre comportement. Si nous avons une image de nous-mêmes laide, nous serons laids. Si notre image est celle d'un amuseur, nous serons amusants. Et si notre image est celle d'une personne inférieure, les autres nous traiteront comme un être inférieur.

Pour attirer les sympathies, pour que l'on vous trouve intéressant et équilibré, il faut que votre image de vous-même soit celle d'une personne intéressante et équilibrée. Si vous ne vous aimez pas, comment voulez-vous que l'on vous aime ?

Par conséquent, vous avez appris, grâce à un test très simple, comment vous vous voyez. Ensuite, faites "image neuve". À l'aide des 2 exercices, vous exorcisez ce que vous n'aimez pas chez vous, avant de prendre de bonnes résolutions d'avenir.

Si vous vous montrez assidu, 2 semaines devraient suffire pour soulever le voile qui dissimule votre véritable vous.

Pour terminer cette formation, je vous propose de vous rendre à cette adresse :

http://www.bodhiyuga.net/index.php?option=com_content&view=article&id=168:amelioration-de-limage-de-soi&catid=40:meditations-guidees&Itemid=66

pour un texte et une méditation guidée pour terminer cette formation.

Merci de vous êtes prêtée à cette Formation sur l'Image de Soi.

Dans 2 petites semaines je vous enverrai un nouveau mail, pour que vous puissiez me donner votre avis et surtout me révéler si cette formation vous a aidé d'une manière ou d'une autre, pour avancer sur la voie de votre guérison.

Par avance je vous remercie des réponses que vous m'apporterez.

A toutes celles qui me feront connaître leurs résultats j'enverrai un cadeau.



Bien amicalement,

Albin PONTAROLO pour

<http://stop-trichotillomanie.com>