

UNE BONNE CONSCIENCE DE SOI



Être plus authentique

Une relation forte avec soi-même, qui consiste à savoir qui vous êtes et ce que vous voulez, vous apportera le bonheur à long terme. Voici sept conseils puissants pour vous aider à être plus authentique !

1

Définissez vos valeurs.

Vos valeurs et vos croyances personnelles sont la fondation de votre personnalité. Ils sont ce que vous jugez important dans la vie, ce qui aide à éclairer les choix que vous faites et la façon dont vous vivez. Les valeurs nous donnent de l'importance, de l'énergie et un sens de soi plus clair. Elles peuvent également guider les limites que vous fixez avec les autres. Il est important de faire un effort conscient pour définir vos vraies valeurs. *Parfois, nous croyons connaître nos valeurs, mais nous choisissons des valeurs semblables à celles des membres de notre famille ou de nos amis.* Vivre selon les valeurs d'une autre personne peut vous laisser insatisfait(e) parce que vous travaillez contre vous-même.



2

Établir des limites saines.

Votre temps et votre énergie sont des recours précieux et apprendre à établir des limites saines garantit qu'ils ne sont pas épuisés. Sans limites, d'autres peuvent commencer à influencer et parfois à dicter la façon dont vous vivez votre vie. Établir des limites ne signifie pas que vous n'êtes pas là pour les autres, mais plutôt que vous vous donnez la permission de dire « non ». Cela peut être difficile pour ceux qui craignent d'être considérés comme méchants ou impolis, mais il existe des façons aimables de dire non. Des limites saines signifient simplement que vous vous accordez la priorité, ce qui vous permet de vivre selon vos valeurs et, en même temps, de renforcer votre confiance et votre estime de soi.



3

Passez du temps seul(e).

Si vous voulez connaître quelqu'un, vous devez passer du temps ensemble. Il en va de même pour mieux vous connaître ! Il est sain de passer du temps loin des autres, même votre famille ou votre conjoint(e). Si vous n'êtes pas habitué(e) à passer du temps seul(e), cela peut sembler étrange au début, mais au fil du temps, vous entendrez plus clairement votre voix intérieure et vous comprendrez mieux vos goûts et vos aversions, les aspects de votre vie dont vous êtes heureux et ceux que vous aimeriez changer. Alors, passez une heure par jour, un soir par semaine (ou toute période de temps possible) seul(e) pour répondre à vos besoins. Choisissez une activité que vous aimez faire comme une longue marche, une lecture, une écriture dans un journal ou profitez de l'occasion d'explorer de nouveaux intérêts.



4

Pratiquez l'affirmation de soi et la conversation positive.

La recherche a montré que le simple geste d'affirmation de soi peut recâbler votre cerveau, réduire le stress et protéger votre conscience de soi et votre estime de soi. Votre dialogue interne est influencé par votre esprit subconscient et révèle vos pensées, vos croyances, vos questions et vos idées. L'auto-conversation peut être à la fois négative et positive, mais vous voulez certainement mettre l'accent sur les propos positifs ! Prenez note de votre discours interne et prenez conscience de la façon dont vous vous parlez. Si vous croyez que votre discours interne est trop négatif, vous pouvez apprendre à changer votre dialogue intérieur. Lorsque vous vous surprenez à vous dire quelque chose de négatif, faites une déclaration positive. Pour pratiquer, choisissez une ou deux affirmations qui résonnent avec vous et dites-les à haute voix plusieurs fois par jour et avant de vous coucher. Vous pouvez même les noter comme un renforcement supplémentaire. Choisissez des phrases simples et faciles à retenir comme « Je crois en moi-même et j'ai confiance en moi-même » ou « Je sais que je peux accomplir tout ce que je souhaite ».



5

Acceptez-vous.

L'acceptation de soi est l'une des qualités les plus importantes à développer. Bien qu'il soit facile d'accepter nos forces et nos talents et de célébrer nos réussites et nos réalisations, l'acceptation de soi ne consiste pas seulement à se concentrer sur le « bien ». Connaissez l'ensemble de votre personnalité et acceptez les lacunes et les échecs plutôt que de les éviter ou d'essayer de les cacher. Et s'il y a vraiment un aspect de votre personnalité dont vous n'êtes pas satisfait(e), alors examinez-le et engagez-vous à apporter un changement.

6

Appréciez votre corps.

Montrez votre reconnaissance pour votre corps en mangeant bien et en faisant de l'exercice, mais aussi en prenant le temps de simplement l'apprécier. Nous avons tendance à ignorer notre corps jusqu'à ce que quelque chose ne va pas, mais il y a tellement de fonctions et de systèmes étonnants qui méritent notre appréciation ! Beaucoup d'entre nous tombent facilement dans le piège d'un faible estime de soi et nous trouvons constamment des défauts. Changez cette habitude ! Prenez quelques minutes devant le miroir chaque jour pour apprécier votre corps. Remarquez les beaux aspects de votre personnalité. Si vous ne remarquez rien au début, ne faites pas d'excuses et n'abandonnez pas. Engagez-vous à reconnaître au moins une chose. Au fur et à mesure que vous serez plus à l'aise avec le processus, la liste des choses que vous aimez et appréciez augmentera !

7

Limitez la négativité externe.

Tout ce qui vous laisse mal à l'aise dans votre peau n'a pas de place dans votre vie. Dans certains cas, il peut s'agir de personnes. Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'éviter complètement les relations toxiques, vous pouvez faire un effort conscient pour limiter le temps que vous passez autour de ces personnes et apprendre à gérer ces relations afin qu'elles n'aient pas d'impact négatif sur votre vie et votre estime de soi. Les médias sont une autre source courante de négativité. Peut-être que c'est une revue avec des articles sur comment maigrir, ou des messages sur les médias sociaux que votre amie publie au sujet de ses réussites incroyables depuis sa récente promotion. Pensez à ce que vous consommez et à la façon dont cela influence votre estime de soi. Soyez conscient(e) de ce à quoi vous vous exposez.



Être conscient(e) de soi-même

Nous sommes souvent tellement envahis par la vie et nos tâches que nous oublions de prendre en compte nos émotions. Le fait d'être conscient(e) de vos émotions peut vous aider à prendre des décisions éclairées. Cela assure également que nos priorités restent fidèles à nous-mêmes. Posez-vous régulièrement des questions comme celles-ci pour rester fidèle à vous-même.



Comment suis-je en train de prendre soin de moi ? Comment est-ce que je réponds à mes besoins ?

Dans quelle mesure suis-je satisfait(e) de mes relations personnelles et professionnelles ? Quels changements puis-je apporter pour améliorer la qualité de ces relations ?

Qu'est-ce qui prend le plus de temps dans ma journée ? Suis-je satisfait(e) des activités qui occupent la plus grande partie de mon temps ? Si ce n'est pas le cas, quels changements puis-je apporter ?

Suis-je impliqué dans quelque chose qui est cher à mon cœur ?

Qu'est-ce que j'ai toujours voulu faire ? Ai-je un plan pour que cela se produise ? Qu'est-ce que je fais pour y parvenir ?

Sources www.healthline.com/health/sense-of-self#factors | www.psychologytoday.com/ca/blog/your-emotional-meter/201908/how-build-strong-sense-self
psychcentral.com/lib/comment-construire-une-relation-santé-avec-votre-chaque-jour-#4 | Images de Freekpic.com