

Être Coach de Soi-même

Exercice de la Semaine

Développez l'acceptation de vous-mêmes

(Exercice développé par L. Michael Hall)
(Traduit et adapté par Mario Mason)

Cet exercice a été conçu pour : développer une majeure acceptation de soi mêmes et pour avoir un meilleur contrôle de ses émotions et de ses actions.

Je vous conseille de l'imprimer et de le mettre dans un lieu à portée de main, vous aurez la possibilité de le faire pendant toute la semaine dans les instants libres que vous aurez.

Phase 1- Pensez au concept d'acceptation.

Commencez en pensant à l'acceptation... Que signifie accepter pour vous ?

Par exemple : J'accepte la pluie...le fait que il tombe et que je ne peux pas faire quelque chose pour éviter ceci, c'est comme ça...

Pensez au lever du soleil... le soleil se lève et j'accepte ceci..., le soleil se couche et je l'accepte...la forme et la couleur d'une fleur...J'accepte ceci...Le sourire d'un enfant...je l'accepte...trouvez des autres idées pour le concept d'acceptation... Imaginez l'acceptation et éprouvez-la dans votre esprit et corps... Laissez le temps au votre mental inconsciente pour trouver les images et les mots adaptés pour définir et éprouver le concept d'acceptation dans votre esprit.

Phase 2- Amplifiez et ancrées le concept d'acceptation

Maintenant que vous avez bien formulé le concept dans l'esprit avec les images suggérées par le votre inconsciente exprimez-tout ceci travers le langage, travers les gestes des mains, de la tête et de tout le corps...

Quand vous arriverez à un état suffisamment forte... ancrées l'état à une image ou à un symbole ou à des mots ou à un autres moyen fourni par le mental.

Phase 3- Pensez au concept de « valeur humaine » que vous avez.

Pensez à la valeur de chaque être humain, à la valeur que nous tous nous avons à la naissance. C'est ne pas importante si nous sommes riche ou pauvre; à la naissance dans les bras de nos parents nous avons une valeur inestimable!! Le plus grand !! D'où il vient cette valeur que nous donne à la vie? De quelle profondeur de notre être vient cette valeur ?

Un bébé a une valeur énorme et au même temps il manque de tout...un bébé est capable de rien !

Mais il a une valeur. Ancrées le concept de valeur du Soi travers des images, paroles ou autres choses que votre mentale va vous fournir.

Phase 4- Appliquez l'état d'acceptation à la valeur humaine que vous avez.

Accédez à l'état d'acceptation avec l'ancre que vous avait créé.

Entrez pleinement dans l'état d'acceptation, savourez cet état pendant un long période et lorsque vous serez prêts pensez à cet état par rapport à l'immense valeur humaine que vous avez ! Acceptez d'avoir de la valeur ! Acceptez le fait d'avoir une grande valeur !! Crées des ondes d'acceptation dans votre corps, colorez cette ondes, si vous voulez, donnez aussi un son aux ondes... imaginez que ils caressent la valeur humaine que il se trouve à l'origine de votre vie... Travaillez sur cette état d'acceptation et trouvez un moyen pour ancrer et vous rappeler cette état quand vous aurez besoin; Une image, des images, des paroles, des sons, une touche sur votre bras, main, corps etc. etc. Quand vous arriverez au sommet de la force de cet état d'acceptation de votre valeur humaine ancrées avec l'image ou les autres moyens que vous avez pensé d'utiliser comme ancre. Sortez de l'état que vous avait créé et après un certain moment essayez de y accéder de nouveau travers l'ancre.

Phase 5- Solidifiez l'état d'acceptation de votre valeur humaine.

Changera comment votre vie dans les prochaines heures, jours, semaines, mois ? Imaginez ceci... imaginez les votre relations... avec vous même et aussi avec les autres, dans plusieurs contextes...

Vous verrez comment les difficultés, avec cette nouveaux état d'esprit ?.... Crées des films de votre vie future en utilisant cet état