

L'ACCEPTATION DE SOI ET L'ACCEPTATION DE L'AUTRE

Du 1 octobre au 19 novembre, prendre conscience du manque d'acceptation et l'acceptation dans mes relations intimes.

L'acceptation de soi :

L'acceptation de soi c'est un choix conscient que je dois faire. C'est un acte de volonté qui résulte d'un libre choix.

Il y a 3 possibilités : Résister, me résigner, ou accepter

- **Dans la résistance et la résignation :**

Je me maintiens dans le monde extérieur.

Je donne mon pouvoir à l'extérieur.

- **Dans l'acceptation :**

Je me tourne vers mon monde intérieur.

Je récupère mon pouvoir.

Quand je résiste :

Je me bats contre ce qui est.

Quand je me résigne :

Je démissionne.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

Le principal obstacle à l'acceptation c'est moi :

- Par mes fonctionnements défensifs.
- Quand je cherche à l'extérieur le fautif.
- Quand je porte mon attention uniquement à l'extérieur.
- J'alimente et j'amplifie ma blessure.
- Et je m'abandonne.

Dans chacune des catégories (soi, amitié, couple, famille, finance) quelles sont les situations actuelles insatisfaisantes et les situations rêvées que vous aimeriez d'avantage acceptez?

Ensuite, de 1 à 10, établissez l'encart entre vos situations actuelles insatisfaisantes dans l'acceptation de soi et de l'autre et les situations rêvées que vous aimeriez.

1. **Cette semaine :** Votre relation amoureuse qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation de couple : Je suis insatisfait dans l'acceptation. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ma situation rêvée serait de...

2. **Cette semaine :** Votre relation aux enfants qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux enfants: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ma situation rêvée serait de...

3. **Cette semaine :** Votre relation familiale, père, mère, frères, sœurs, belle-mère, beau-père, beaux-frères, belles-sœurs, qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation familiale: Je suis insatisfait dans l'acceptation1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

4. **Cette semaine :** Votre relation aux amis (es) qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux amis (es): Je suis insatisfait dans l'acceptation1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

5. **Cette semaine :** Votre relation aux finances qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter tes finances?

Dans ma relation aux finances: Je suis insatisfait dans l'acceptation1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

6. **Cette semaine :** Votre relation aux collègues de travail qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux finances: Je suis insatisfait dans l'acceptation1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

7. **Cette semaine :** Votre relation à la retraite qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux finances: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

Quand j'accepte :

J'arrête la lutte et le contrôle.

Je cesse de me battre contre moi-même.

Je transforme l'énergie de la souffrance en une force intérieure.

J'accueille ce que je vis.

J'embrasse ce qui est.

J'agis AVEC l'épreuve.

J'accepte de lâcher le contrôle.

Je retrouve mon pouvoir intérieur.

Je nourris ma confiance en moi et en la vie.

Je choisis la paix.

Je suis ma couleur énergétique.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »