

L'impact de la procrastination

Insécurité - égale – **culpabilité**, si on additionne les deux = la réponse est
« **Procrastination** »

1. Première étape : projet, besoin physique.
2. Deuxième étape : me créer une routine sur mesure pour répondre à mon besoin de sécurité.
3. Troisième étape : Les besoins essentiels à répondre pour vivre ma couleur énergétique.
4. Quatrième étape : 4 POURQUOIS

1. Première étape : projet, besoin physique.

13 Septembre au 19 septembre, je veux perdre 5lbs

2. Deuxième étape : me créer une routine sur mesure pour répondre à mon besoin de sécurité.

J'ai besoin de m'imposer une certaine continuité, un alignement, pour me sécuriser :

- **Me discipliner :**

- **Heures** = 3 entraînements au gym, lundi, mercredi, vendredi 6h le matin. Mardi, jeudi, samedi et dimanche, marche de 30 minutes. Déjeuner 7h30, collation 10h15, dîner 13h, collation 15h30, souper 18h
- **Rituels** = Cette semaine, je porte ma ferme intention sur mon besoin physique, je focus sur ma discipline, ma structure.

- **Exiger de moi, me faire autorité** = J'ai besoin me respecter, me poser une limite.
 - **Me structurer** = Dans le temps = répondre à mes 5 sens, le toucher, Le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe
 - **Planifier** = préparation de mes repas, dimanche 12 septembre de 13h à 16h
 - **Organiser** = épicerie samedi 11 septembre avant midi, liste de mes repas détaillés.
 - **Prévoir** = ma boîte à lunch à tous les jours avec mon 4 litres d'eau.
-

Troisième étape : Les besoins essentiels à répondre pour vivre ma couleur énergétique.

- **Me limiter:**

- Ne pas se conter d'histoires; besoin me responsabiliser, besoin m'écouter, besoin m'exprimer.
- Être honnête envers moi; besoin me respecter, besoin de mettre des limites, besoin d'authenticité, besoin de vérité, besoin de me créer.
- Me connaître avant de répondre; besoin de m'écouter, besoin de liberté, besoin de me propulser.

- **Me poser :**

- Faire des demandes claires
- Donner des réponses directes
- Effectuer des vérifications

Quatrième étape : 4 POURQUOIS

- **Créer :**

- Des ententes envers moi-même pour vivre ma couleur énergétique, une énergie saine dans la légèreté.
- Des règles du jeu; mes trois POURQUOIS, énergie – santé – ma famille – ma communauté

- La sécurité vient par la présence de règles, de balises, d'un cadre, de rituels, de structures et de discipline. Pour un bon fonctionnement, j'ai besoin d'un plancher construit de chacune de ces planches. Ce plancher installé, je peux mieux explorer l'inconnu.
- L'absence de plancher maintient l'insécurité

➤ Nous nous culpabilisons quand : (culpabilité existentielle)

- J'ose me choisir.
- Quand je refuse quelque chose à l'autre.
- Je verbalise ma vérité.
- Je me priorise.
- Je dis **non**.
- Je suis heureux et que l'autre est triste.
- Je prends soin de moi.
- Je réussis.

- Quand je prends une distance par respect de soi.
- Je me détache de l'autre.
- Je commets une erreur.
- Je ne suis pas parfait.
- Je suis vu dans mes défauts.
- Je choisis ce qui est bon pour moi.
- Je reçois.
- J'existe.

Les émotions liées à la blessure de culpabilisation :

- Du découragement.
- Difficulté profonde à se nourrir des plaisirs qu'il se donne, de prendre, de recevoir.
- Difficulté à recevoir, ne le mérite pas.

➤ Dans la culpabilité toute ma vie est basée sur la PEUR :

- Peur de commettre des erreurs.
- Peur de ne pas être correct.
- Peur de blesser et de déranger.
- Peur du conflit.
- Peur de la réaction d'autrui.
- Peur de mes propres réactions défensives.
- Peur de me montrer vulnérable.
- Peur de ressentir ce sentiment qui m'étouffe.
- Peur de ne pas être ce que je dois être.

- Peur de ne pas dire ce que je dois dire.
- Peur de ne pas faire ce que je dois faire.

C'est un carcan qui m'empêche de vivre !

- Désamorcer la culpabilité pour récupérer sa liberté.
- Plus je prends conscience de la culpabilité qui me freine dans mes pensées, mes besoins et mes valeurs, plus je récupère un pouvoir sur ma liberté intérieure.
- L'écoute de ce que je ressens est la seule façon de prendre soin de mon besoin de liberté, car c'est le seul chemin pour rester entièrement moi-même en présence de l'autre.
- Plus je deviens conscient de mon personnage de culpabilité, cette zone d'excessive fragilité, moins je deviens culpabilisant, plus je suis libre, plus je laisse l'autre libre ne pas travailler à être moins culpabilisant mais à accepter ma culpabilité par la conscience et l'accueil de ce que je ressens.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »