

Quelques conseils pour ... aligner nos états internes et nos comportements externes

= être congruent



- Observez vos comportements de manière consciente et lucide mais aussi bienveillante. S'ils vous semblent ne pas refléter qui vous êtes vraiment et agir contre votre volonté, pratiquez un recentrage sur vous-même.



- Un tel calibrage implique une attitude d'ouverture à soi. Il y a clairement des moments où cela s'avère possible et d'autres où vous ne pouvez pas vous rendre disponible à vous-même. Vous voyez, ce moment où les enfants répètent maman / papa toutes les 30 secondes ? ou bien celui où votre attention est irrémédiablement attirée par Netflix / Teams / votre voisin(e) sexy / le chat qui vomit une boule de poils ? Et bien ce n'est pas le bon timing.



- Une fois le moment adéquat trouvé, tournez vos sens vers l'intérieur de vous-même. Que ressentez-vous et à quel endroit de votre corps ? que se passe-t-il en vous ? Essayez de mettre des mots sur cet état interne. Pour vous aider, vous pouvez placer la paume de votre main au niveau de votre plexus solaire.

Welcome

- Accueillez votre ressenti intérieur, quel qu'il soit. Moins vous le combattrez parce que vous l'estimez inadéquat, moins il sera dérangeant et plus vos comportements refléteront l'équilibre.



- Si votre monde intérieur est tempétueux, travaillez votre respiration pour l'apaiser. Adoptez un rythme respiratoire basé sur 6 longues inspirations et expirations par minute, pendant 3 à 5 minutes.



- Si une tâche spécifique et importante pour vous requiert votre attention, préparez consciemment votre processus de congruence en passant par l'écrit. Assurez que ces éléments sont cohérents les uns avec les autres.
 - Mon objectif est...
 - Pour l'atteindre, je m'assure que "La manière dont je me sens est en cohérence avec ce que je dis qui est en cohérence avec qui je suis qui est en cohérence avec ce que je fais". Tous ces éléments étant bien entendu interchangeables et interdépendants.

- Acceptez de ne pas être parfait. Vos erreurs, vos fêlures et vos approximations sont aussi votre richesse. La congruence n'est pas un état figé mais plutôt un chemin de vie que l'on emprunte, pour être plus juste avec soi et avec autrui.