

QUAND JE REMARQUE QUE MES VIEUX PATTERNS REFONT SURFACE...

1. Je m'observe et en prends conscience
*Sûrement l'étape la plus importante!

2. Je ferme les yeux, je prends une grande respiration et je me demande "Qu'est-ce que cette situation m'apprend?"

3. Je me demande "Comment j'ai fait avant pour que ce soit moins présent ou que ça m'affecte moins?"

*Je recherche la mini exception, la fois où c'était "moins pire".

4. Je me demande "Qu'est-ce que je veux faire différent? En quoi c'est si important pour moi de changer cela? Pourquoi JE DOIS changer ce pattern?"

*Je trouve mon WHY

5. Je choisis la première étape, le plus petit pas que je suis prêt.e à faire. J'observe ce qui se passe en moi et je remarque chaque fois où je réussis une de ces 5 étapes.

*SURTOUT: Je suis doux.ce avec moi-même et je suis conscient.e que le changement n'est pas linéaire et que même si j'ai des bas, ils sont plus hauts que mes anciens bas!