

Accepter vos circonstances

Fiche d'Exercice Pleine Conscience

Date / heure

Qu'avez-vous consciemment remarqué aujourd'hui ? Cochez ce qui correspond.

Cœur

Esprit

Corps

Souffle

Contexte

Pour commencer cette pratique, merci d'apporter une attention bienveillante à :

- ✓ Ce que vous ressentez dans votre ventre, vos épaules et votre tête quand vous réfléchissez à ce sujet
- ✓ Aux émotions que vous pouvez associer à ces sensations corporelles
- ✓ A l'impact positif ou négatif des histoires que vous vous racontez à ce sujet
- ✓ Au fait que beaucoup d'autres personnes se sentent comme vous à ce sujet
- ✓ A la façon dont vous pourriez vous sentir avec une plus grande conscience de ce sujet
- ✓ Aux moments où vous pourriez accroître votre conscience de ce sujet dans votre quotidien

Peu importe qui nous sommes, il arrive dans la vie des choses qui vont à l'encontre de ce que nous espérons, rêvons, ou planifions. En tant qu'êtres humains, il n'y a aucun moyen d'échapper à cette partie inévitable de la vie.

Parfois, nous n'obtenons pas le travail que nous voulons. Parfois, nous perdons quelqu'un sans avoir eu le temps de nous préparer. Parfois, une maladie ou un accident interviennent dans nos visions de l'avenir.

Apprendre à accepter nos circonstances quelles qu'elles soient ne consiste pas à renier nos préférences. Il ne s'agit pas non plus de nier nos émotions. Une grande partie de ce qui survient dans la vie de façon inattendue ou en contradiction avec nos plans suscite des émotions comme le chagrin, la frustration et la colère.

Il est tout à fait naturel qu'il en soit ainsi, mais la question que nous pouvons nous poser est la suivante :

Comment puis-je formuler cette situation de manière à la soutenir ?

Où pourrais-je me pencher vers une plus grande acceptation ?

En acceptant cette réalité, où dois-je aller à partir de maintenant ?

Cet exercice propose une série de questions pour approfondir votre compréhension de la façon dont vous pourriez recadrer votre langage ou votre perspective afin de trouver une plus grande acceptation.

Rien de ce que vous écrivez est juste ou faux ; utilisez simplement ce qui se présente ici comme un moyen d'apprendre à mieux vous connaître.

Accepter vos circonstances

Fiche d'Exercice Pleine Conscience

1. Considérez une situation ou un événement qui s'est produit en contradiction avec vos espoirs, vos rêves ou vos plans. Que s'est-il passé ? Laissez libre cours à votre imagination et écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.



Accepter vos circonstances

Fiche d'Exercice Pleine Conscience

2. Relisez votre description de la situation. Quels mots descriptifs vous sautent aux yeux ? Quelle est "l'énergie" derrière ces mots et comment vous font-ils sentir ?

3. Y a-t-il une façon de recadrer/relire/réinterpréter cette histoire pour que son énergie soit neutre ? Quelles phrases changeriez-vous et comment ? Quels mots pourriez-vous ajouter ou supprimer ?

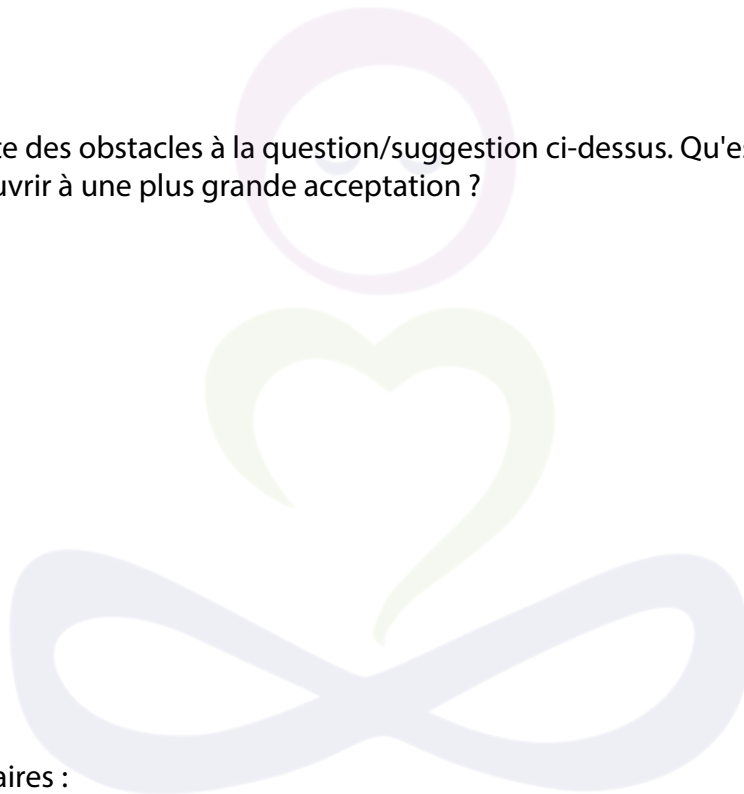
4. Lorsque vous racontez l'histoire d'une circonstance difficile dans laquelle vous vous êtes trouvé, vous sentez-vous accablé, victime, démoralisé ou désespéré ? Ou bien vous mettez-vous sur la défensive, en contestant votre expérience ou en vous sentant moralisateur ? Encore une fois, rien de tout cela ne vise à vous donner "raison" ou "tort". Il s'agit simplement d'un outil d'auto-exploration.

Accepter vos circonstances

Fiche d'Exercice Pleine Conscience

5. Si vous racontiez l'histoire de votre situation (ou de votre vie dans son ensemble) à partir d'un état d'esprit confiant, aimant et indulgent, à quoi cela pourrait-il ressembler ? Quelle différence cela ferait-il, pour vous, d'accepter pleinement les choses telles qu'elles sont ? Et pour les autres ?

6. Examinez s'il existe des obstacles à la question/suggestion ci-dessus. Qu'est-ce qui pourrait vous aider à vous ouvrir à une plus grande acceptation ?



Notes complémentaires :