



RUNAR SCHLAG

SPIRITUAL COACHING

CONSEILS PRATIQUES POUR PLUS DE L'AMOUR DE SOI



Conseils pratiques au quotidien pour s'aimer soi-même

Remarque : pour que ton subconscient n'ait pas à « traduire » et ait donc un accès plus facile, j'écris sous la forme JE. Donc de ton point de vue.

Ne lis pas avec ton esprit évaluateur, mais ressens en toi qu'il en est ainsi.

Il est temps d'arrêter de me faire du mal. Pendant mon enfance, j'ai été influencé par mes parents et mes proches. Et en tant qu'enfant, je les ai acceptées sans filtre comme étant vraies. Si ces empreintes sont négatives, cela peut avoir des conséquences sur toute ma vie future.

Au fil du temps, je me dis que les circonstances extérieures et intérieures me rendent moins précieux et donc moins digne d'être aimé.

L'amour de soi est souvent confondu avec l'égoïsme ou le narcissisme. Mais ce n'est pas du tout le cas.

Les égoïstes ne pensent qu'à eux-mêmes et à leur propre intérêt. La fin justifie les moyens.

Les narcissiques ont tendance à se mettre en valeur, même s'ils ont une faible estime d'eux-mêmes et aiment manipuler pour imposer leur volonté et être remarqués. Ils vivent aussi de l'attention des autres.

L'amour de soi n'a rien à voir non plus avec le « sacrifice ». Penser d'abord aux autres et s'abandonner complètement ne peut pas être le sens du plan de l'âme pour ma vie.

Et encore moins avec une autopunition en pensant, parlant ou agissant mal à mon égard.

Pourtant, l'amour de soi, la conscience et l'attention sont si importants. Ce n'est que lorsque MOI je me sens bien que je peux aider les autres.

Ce que je n'ai pas, je ne peux pas le donner. Ce que je ne connais pas, je ne peux pas l'enseigner ou le transmettre.

L'AMOUR DE SOI SIGNIFIE

Je m'aime parce que je suis parfait, tel que je suis. Peu importe ce que j'ai accompli dans ma vie, si je suis « meilleur » ou « pire » que les autres, si j'ai « plus » ou moins que les autres... Je suis VALABLE, tout comme les autres personnes sur cette planète.

L'amour de soi ou l'amour est comme une source qui jaillit de moi. Elle ne demande pas où coule son eau, elle se contente de donner. Et je devrais faire de même avec ma vie.

L'amour de soi a aussi beaucoup à voir avec la conscience et l'attention.

Suis-je conscient de mes pensées ? Qu'est-ce que je pense de moi ? Est-ce vraiment le cas ou ai-je adopté ces pensées ? Est-ce que ces pensées se bousculent dans ma tête et que je les accepte sans réfléchir ?

Comment est-ce que je m'occupe de moi ? Est-ce que je fais attention à moi ? Est-ce que je dis oui quand je veux dire non ? Est-ce que je fais des choses que je ne veux pas faire ? Ou au contraire, est-ce que je ne fais pas les choses que j'aimerais faire mais que je m'interdis ?

J'ARRÊTE IMMÉDIATEMENT DE LAISSER LES AUTRES ME DIRE CE QUI EST BON POUR MOI !

MES CONSEILS POUR MIEUX S'AIMER

Il y a un sort :

Pour les problèmes à long terme

Il n'y a pas de solutions rapides

J'éteins mon esprit critique et, avec mon attitude bienveillante, je sens la volonté de laisser entrer la joie, l'amour et l'abondance dans ma vie.

Il est important pour moi de comprendre que la transformation prend du temps et que je peux m'exercer à la patience.

Ces conseils que je reçois ici auront un effet à long terme. La seule chose que je dois faire, c'est m'y engager.

Des résistances peuvent apparaître en moi. Et c'est fantastique ! Pourquoi ? Parce que les schémas inconscients remontent à la surface pour que je puisse les transformer en quelque chose de bien !

Les résistances sont mes amies !

Et la bonne nouvelle, c'est que :

Je suis prête pour une vie plus belle ! (Car sinon, je ne serais pas en train de lire ce texte en ce moment, n'est-ce pas ☺ ?)

EXERCICES QUOTIDIENS

Ce n'est qu'en travaillant sur moi chaque jour que ma vie changera durablement pour le mieux.



COMMENCER LA JOURNÉE DE MANIÈRE POSITIVE

Quand je me réveille le matin, je prends un peu de temps pour moi.

Je m'assois pour ne plus m'endormir. Je sens quelles sont mes pensées.

Est-ce que j'ai des pensées négatives parce que je pense au stress que je vais avoir aujourd'hui, parce qu'il y a tant de choses à faire ou parce que je n'ai pas envie de faire certaines choses ? Ou est-ce que je me réjouis de ce que la journée d'aujourd'hui va m'apporter de beau ?

Cela aide si je fais les choses « négatives » en premier, alors je les ai faites. Car si je continue à les remettre à plus tard, mon subconscient s'en occupera quand même.

Par conséquent, cette tâche réapparaîtra tout au long de la journée et me laissera de mauvaises pensées.

C'est pourquoi : par amour de soi, je fais les tâches les plus impopulaires le plus rapidement possible ou du moins je les commence.

Je me sentirai bien après et serai motivé pour d'autres choses à faire.

Selon la devise : « Si j'ai déjà réussi le plus difficile, alors les autres choses encore plus ».





SE REGARDER DANS LE MIROIR

Je me place devant le miroir et je regarde mon reflet. Je dis à mon reflet « je t'aime » et ensuite je me dis à moi-même « je m'aime ».

Une résistance se manifeste-t-elle ? Qu'est-ce qui remonte ?

Je regarde et je sens ce qui se passe en moi et je l'accepte. Peut-être que je ne peux pas encore m'aimer au début et que j'essaie de dire : « Je m'aime ».

Je répète cet exercice pendant au moins 1 minute et je m'accepte de plus en plus comme je suis : aimable.



REGARDER DANS LE MIROIR 2

Pour cet exercice, je me place à nouveau devant le miroir, de préférence nue.

Quelles sont les parties de mon corps que j'aime ? Est-ce que j'ai de beaux yeux ? Une belle allure ? Une bouche sensuelle ? Un beau sourire ?

Je trouve des parties de mon corps que je peux aimer et que je trouve belles chez moi. Je m'en réjouis et j'apprends ainsi peu à peu à accepter mon corps tel qu'il est.



TENIR UN JOURNAL NÉGATIF

Je fais attention à mes pensées, mes paroles et mes actions pendant la journée. Si je pense, parle et fais quelque chose de négatif pour moi, je l'écris dans mon journal (numérique).

Le soir, je le regarde et je prends conscience de ce que je trouve négatif en moi et j'évite de le faire à nouveau à partir de maintenant.



QU'EST-CE QUE J'AI PRIS DES AUTRES ?

Cet exercice est une extension du précédent. Si je pense à moi de manière négative, je me rends compte de qui j'ai pris cette pensée ou à qui je veux m'identifier.

Est-ce que je ne m'autorise pas à vivre un mariage heureux parce que mes parents ont divorcé ? Et je ne me permets pas d'être plus heureux que mes parents ?

Est-ce que quelqu'un m'a dit dans mon enfance que j'étais stupide ? Et je pense toujours cela de moi ?

Je me rends compte de qui viennent ces pensées ou déclarations antérieures et je les laisse aller. Car : ce ne sont pas mes croyances, mais celles des autres.

ÉCRIRE LES CARACTÉRISTIQUES POSITIVES

J'apprends à me focaliser sur les choses et les caractéristiques positives.

Je suis prêt à me concentrer sur ce qui est beau dans ma vie.

Qu'est-ce que je fais bien ? Qu'est-ce que j'ai fait de bien aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'est arrivé de bien ?

J'écris un « journal des succès » et je note trois à cinq choses que j'ai bien faites aujourd'hui.

Ainsi, mon estime de soi augmentera avec le temps.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

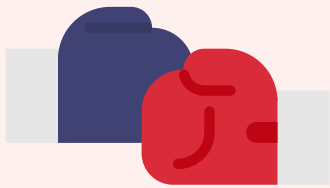


PARLER À SES AMIS

Je parle à mes amis et je leur demande ce qu'ils aiment chez moi. Qu'est-ce que je fais bien ? Dans quoi les ai-je déjà aidés ? Quelles sont mes qualités (de caractère) positives ?

Je demande un feedback honnête. Il ne s'agit pas de me féliciter, mais de me rendre compte à quel point je suis précieux et unique.

Je vais apprendre des choses sur moi qui sont évidentes pour moi parce qu'elles sont « normales » pour moi, mais qui sont quelque chose de positif et de digne d'être mentionné pour d'autres personnes.



ÉLIMINER LES PERSONNES NÉGATIVES DE MA VIE

Je réfléchis aux personnes qui ne me font pas de bien et je les élimine autant que possible de ma vie.

Cela peut aussi signifier que je change de travail ou que je me sépare de mon partenaire.

REMARQUES FINALES

Moi, Runar, je t'encourage à persévérer. Au début, tu ressentiras des doutes, ne les laisse pas t'empêcher d'avancer. Fais confiance et continue jour après jour.

Il se peut que tu penses à des choses comme

- il a la parole facile
- il ne connaît pas ma situation
- Pour moi, c'est différent.

- je n'y arriverai pas
- etc...
- Honnêtement ? C'est de la connerie ☺ ! Je dis cela avec amour. Ce sont des pensées et des sentiments pour que tu te crées une excuse pour rester dans ta zone de confort adorée. Et là, rien ne changera.
- Tu es en colère contre moi ? C'est exactement ce qu'il faut faire. Je veux te déclencher pour que tu te mettes en marche ☺ .
- Simple, tout le monde peut le faire. Ce ne sera pas facile. Car si c'était facile, tu l'aurais déjà fait, n'est-ce pas ?

Espérer un changement sans rien faire soi-même, c'est comme rester à la gare et attendre un bateau.

(Albert Einstein)

Voici quelques mots de motivation pour toi :

Parfois, le chemin ne se révèle que lorsque tu commences à le parcourir.

(Paulo Coelho)

L'astuce est de se fixer de petits micro-objectifs. Et ensuite, jour après jour, faire ces petits pas. Un jour, tu regarderas autour de toi et tu verras le chemin que tu as déjà parcouru.

Mais tu dois d'abord y aller ! Aujourd'hui ! Pas demain. Car demain n'est jamais.

Alors, persévère jour après jour. Et sois patient ! Le chemin est le but. Une petite décision prise aujourd'hui te conduira à une vie meilleure à long terme.

Je peux te dire du fond du cœur que ça marche .

Je t'ai préparé un aperçu des conseils sur la dernière page. Imprime-les de préférence et accroche-les à un endroit où tu les auras toujours sous les yeux.

J'ai encore tellement d'infos pour toi !

Si tu veux faire d'autres pas vers ta vie plus heureuse, n'hésite pas à consulter mes services.

Clique ici : [Runar Schlag](#) [Coaching Spirituel](#)

Sens-toi comme chez toi avec Runar Schlag Coaching spirituel. Car c'est ce que tu veux que cela soit pour toi .

Tout l'amour du cœur,
Ton Runar



RUNAR SCHLAG

SPIRITUAL COACHING

MES CONSEILS AU QUOTIDIEN POUR PLUS D'AMOUR DE SOI

- 1 Commencez la journée positivement
- 2 Regardez-vous dans le miroir
- 3 Regarde-toi dans le miroir 2
- 4 Tenir un journal négatif
- 5 Qu'ai-je adopté des autres ?
- 6 Notez les qualités positives
- 7 Parlez à des amis
- 8 Jette les gens négatifs hors de ma vie

