

L'alignement, comment être en accord avec soi même?

Grillagemind

Espace d'échanges d'expériences de vie pour l'accomplissement
intérieur





Heudou Tchihikou Aubin,
25 octobre 2024





SOMMAIRE:

1. C'est quoi l'alignement? En quoi **est-ce important** dans notre vie?
 2. Quels sont les **symptômes/signes** de désalignement?
 3. Quelles sont les **causes possibles** de cette **déconnexion**?
 4. Quelques stratégies **de solution** pour se recentrer?
 5. Quelques **exercices pratiques**
- 
- 

1 a/Origine du concept: psychologie humaniste, coaching , spiritualité etc

Development personnel : **COHERENCE**

État où nos actions , valeurs et vision **sont en cohérence**. Moins de conflits intérieurs et plus grande satisfaction intérieure



Psychologie humaniste (Carl Rogers) :
AUTHENTICITE,
“congruence” entre ce que tu **ressens** profondément et ce que tu **montres** au monde

Spiritualité : circulation d'énergie

Harmonie intérieure et connexion avec le soi profond.

1 a/Une référence: Les VALEURS, Une finalité: l'HARMONIE (paix intérieure)

Un lien: CONVERGENCE son l'intérieur et l'extérieur



valeurs



actions

Direction

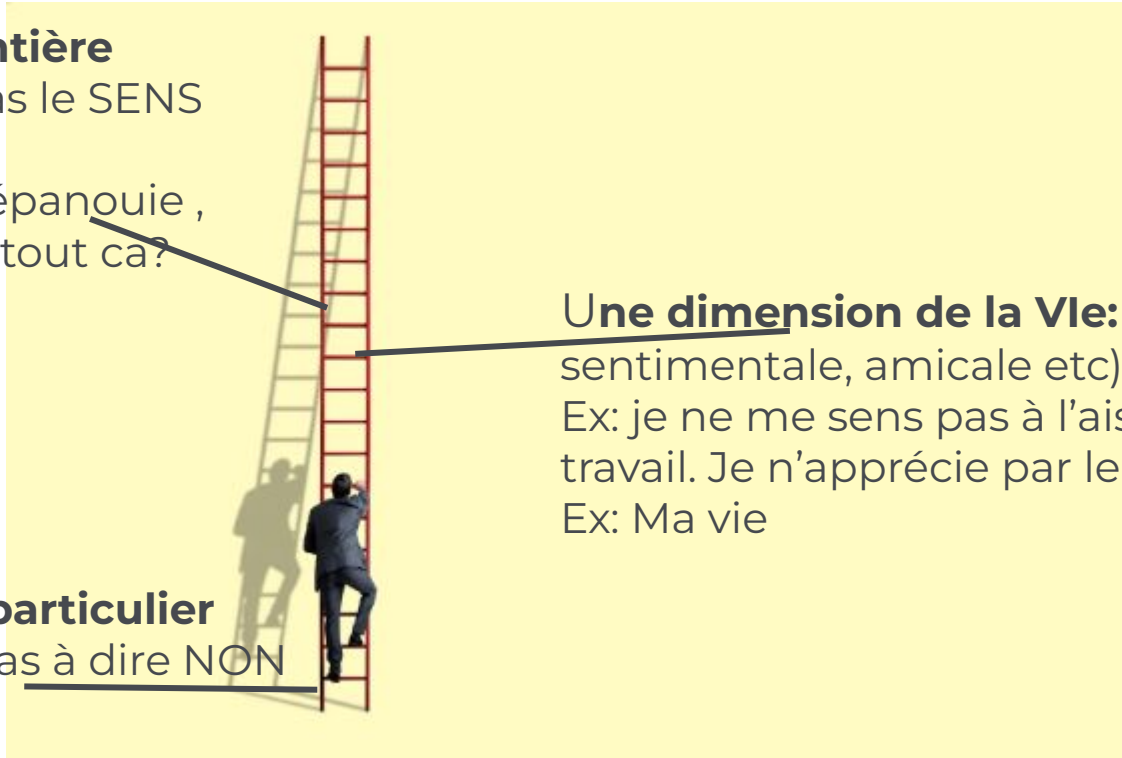
- **Alignement Intérieur** : Être en accord avec ses valeurs, pensées, émotions et actions.
- **Alignement Extérieur** : Cohérence entre ce que l'on est et ce que l'on exprime dans ses relations, au travail, dans la société.

1b/ Différentes échelles/ niveaux d'Alignement



La vie toute entière

Je ne trouve pas le SENS
à ma Vie.
Je ne suis pas épanouie ,
A quoi ca rime tout ca?



Une dimension de la Vie: professionnelle,
sentimentale, amicale etc)
Ex: je ne me sens pas à l'aise dans mon
travail. Je n'apprécie pas leurs méthodes
Ex: Ma vie

Un problème particulier

Ex: je n'arrive pas à dire NON



1 c/impacts négatifs sur le long terme: mal être intérieur, perte de joie, sensation de subir la vie

Sensation de Solitude
"je me sens incomprise"

Augmentation de la charge mentale
"je réfléchis trop "" je ne prends jamais du temps pour moi"

Disputes avec les proches
"Je me sens frustrée intérieurement"

Perte de motivation, La déprime
"J'ai l'impression de subir ma vie"

Procrastination
" je n'aime pas ce que je fais"

Diminution de l'estime de soi,
"J'ai de moins en moins d'assurance"

2a / Symptômes de désalignement Ressentis avant l'ACTION



Doutes fréquents

"Je ne suis pas encore prêt(e) "

Besoin d'être rassuré(e)

"J'ai besoin que quelqu'un valide ce que je fais tout le temps."

Le regard des autres

"Qu'est ce que mes proches/ les autres vont penser?"



La fuite

"Je ne veux pas m'exposer"

Syndrome de l'imposteur

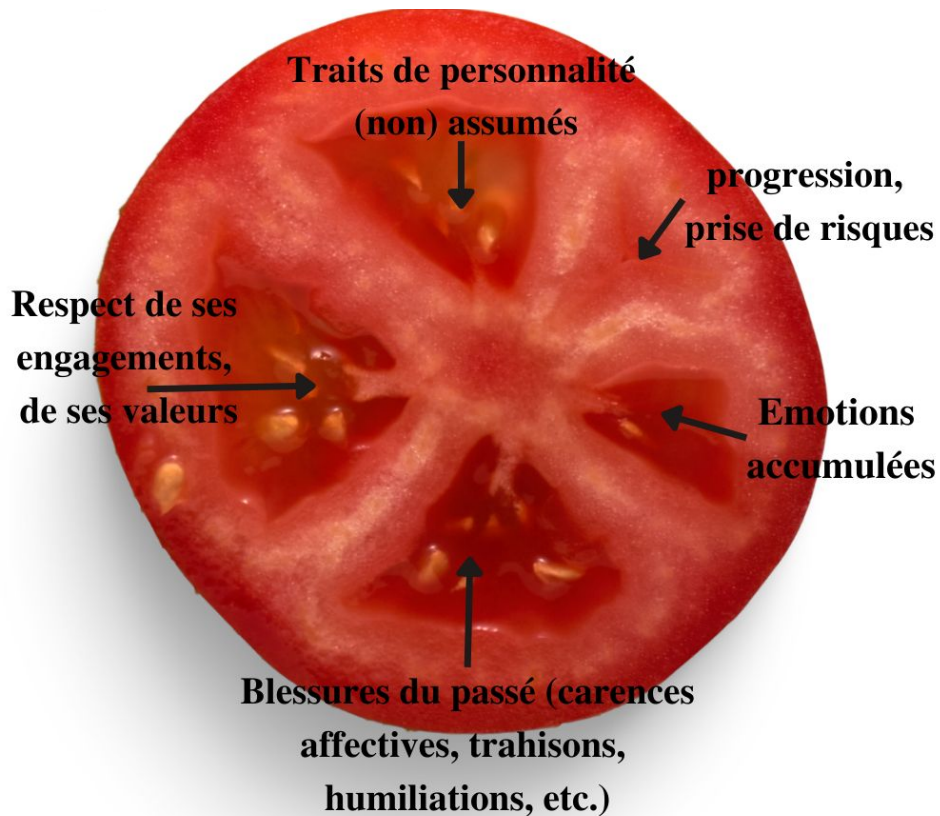
"Peut être il me manque d'autres certifications?diplômes"

2a /Symptômes de désalignement Ressentis après l'ACTION

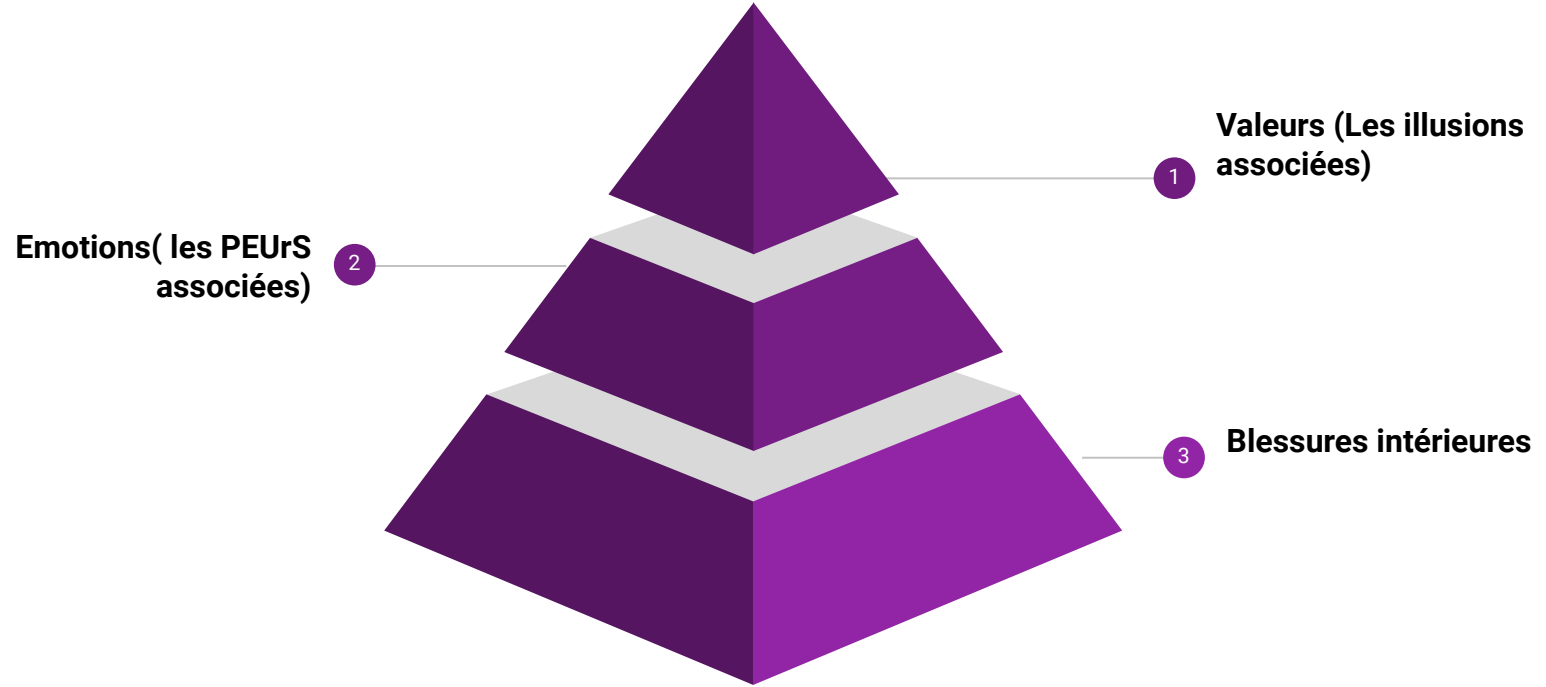


3 a/causes possibles du désalignement

Tout ce que tu n'assume pas/repousse sur toi, va se manifester extérieurement



3 b/ l'essentiel des causes selon profondeur de changement



4 a/ Différentes stratégies/ portes de solution



Porte 1: Dissoudre ses PEURS

Porte 2 : guérir ses blessures intérieures (voir un thérapeute)

Porte 3 : Mieux gérer ses émotions

Porte 4: Reprogrammer son mental par des affirmations

Porte 5:: **Clarifier ses VALEURS réelles**



alignement

Porte 7: Trouver son appel/ mission de vie

Porte 7: Mieux communication (tact et authenticité)





4b/ Outil 1: Le courage d'Oser changer de cadre, pour guérir ses peines



Zones déjà connues

Naviguer dans
l'inconnu →



Améliorer le cadre de vie

actuel

Changer de
cadre

Objectif

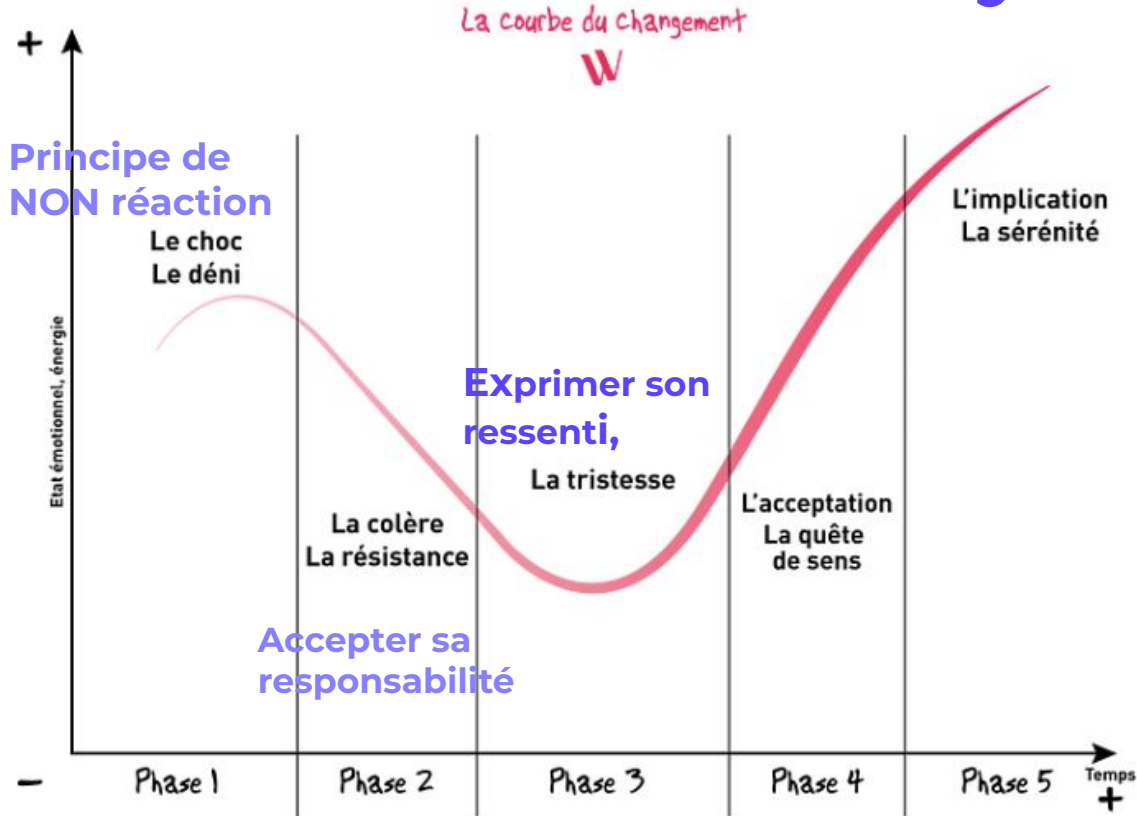


Outils d'orientation

Créer un nouveau
cadre



4c/ Outil 2: La tempérance: savoir amortir les chocs émotionnels avant de réagir





Outil 3: La compassion, la tolérance envers soi-même



"À chaque fois que je fais quelque chose de travers, au lieu de me censurer, je choisis de me pardonner et d'apprendre de cette expérience."

Cela t'encourage à aborder les erreurs avec compassion, ce qui renforce ton cheminement vers l'alignement intérieur.





5/Exercice : Méditer sur ses peurs



Texte

- **Identifier les Peurs Profondes** : Choisir une peur à la fois et observer son impact.
- **Méditer sur la Peur** : Se connecter à elle sans jugement et laisser remonter les émotions.
- **Révélations et Vérités Dérangeantes** : Accueillir des vérités inconfortables qui libèrent.
- **Libération Partielle** : Chaque révélation est une guérison vers un alignement intérieur.





Exercice 2: formuler des engagements stratégiques à réécouter plusieurs fois en audio

"À chaque fois que je ressens la pression de (la situation), parce que j'ai peur de (la crainte spécifique), je choisis de (l'action ou la réflexion choisie) pour être en paix avec moi-même."

Exemple :

"À chaque fois que je ressens la pression de devoir décider rapidement parce que j'ai peur de faire le mauvais choix, je choisis de prendre un moment pour réfléchir et écouter mes besoins profonds, pour être en paix avec moi-même."

