

COMMENT SAVOIR CE QUI EST BON POUR SOI ?

Ville ou nature ? Indépendant ou salarié ? Chemise ou polo ? Légumes ou féculents ? Sucre ou diététique ? Sport ou télé ?... Autant de questionnements quotidiens dont les choix sont plus ou moins lourds de conséquences sur votre vie. Comment savoir si votre choix respecte vos besoins ?

Si vous lisez cet article aujourd'hui c'est sûrement parce que vous savez qu'il est temps d'aller vers ce qui est bon pour vous.

La nature sait exactement ce qui est bon pour elle, les animaux le savent aussi naturellement, alors pourquoi pas vous ?

Cet article propose de vous reconnecter à ce don de la vie, ici et maintenant.

Comment ce don naturel a-t-il pu se transformer en Graal inaccessible et frustration ? :

Par un éloignement progressif de vous-même au point de ne plus savoir définir vos envies, vos besoins ;

Qu'est-ce qui dépend de vous aujourd'hui pour que ça change ?

Qu'est-ce qui est en votre pouvoir ?

Que voulez-vous vraiment et pourquoi ?

Ce qui est terminé est terminé

Un cheminement personnel

La culpabilité ou les regrets sont inutiles.

Il n'y a pas d'erreur dans la vie, il n'y a que des expériences !

Nous ne pouvons avoir conscience d'aller vers ce qui est bon pour nous, qu'après un certain cheminement personnel.

La vie vous testera autant de fois qu'il le faudra jusqu'à ce que vous sachiez dire STOP à ce qui ne vous convient plus

C'est **un élément déclencheur** qui vous fera prendre conscience de l'importance d'aller vers ce qui est bon pour vous

Si cet élément était accompagné d'un mode d'emploi ce serait parfait mais ce n'est pas le cas !

Remplacez les « Il faut que, je dois » par :

« je choisis aujourd'hui de...Je décide...J'ai envie de... »

Votre cœur connaît le chemin, courez dans cette direction

Se compliquer la vie

Savoir ce qui est bon pour soi n'est compliqué que pour celui qui se complique la chose.

Aussi, le simple fait de **vous dire que c'est compliqué** devient **votre réalité !**

De plus, si vous vivez cette liberté comme une contrainte, cela le sera.

Votre cerveau intègre tout ce que vous pensez **comme une vérité**, il ira toujours dans le sens de vos croyances.

Tout commence donc par vous dire que **c'est possible**, c'est à votre portée.

Il vous suffit de **le décider**.

Qu'est-ce que savoir ce qui est bon pour vous, vous apporterait ?

Vous arrive-t-il d'admirer des personnes qui sont à l'écoute d'elles-mêmes ?

Qu'est-ce qu'elles vous renvoient de plaisant ?

Qu'est-ce qui vous éloigne de leur capacité ?

Que pourriez-vous faire pour vous en rapprocher ?

Pourquoi pas vous !

Savez-vous que l'on admire chez l'autre des qualités qui sont le plus souvent déjà en nous ?

Savoir ce qui est bon pour soi s'apprend, qu'en a-t-il été pour vous ?

Rappelez-vous des choix que vous avez fait en étant à l'écoute de vos besoins enfant, leurs circonstances et la manière dont vous les avez vécus pour comprendre votre attitude actuelle.

Il y a une voie qui n'utilise pas de mots. Écoute

Votre intuition ou votre « petite voix » sait...

L'intuition est une intelligence à part entière, qui vous donne des informations, des idées, qu'il faut savoir capter pour **comprendre ce qui est bon pour vous**.

Elle peut prendre la forme d'un dialogue intérieur qui s'enclenche, d'une petite voix qui vous interpelle, d'une sensation physique qui associés à d'autres signes (une rencontre, un livre, une chanson, un mot...) vous permettront de savoir sans hésitation.

Quand vous ne savez pas définir ce qui est bon pour vous, le soir avant de vous endormir, posez votre question clairement (toujours au positif) et à votre réveil notez tout ce qui vous vient à l'esprit ou ouvrez vos yeux ou vos oreilles car vous pourriez découvrir autour de vous vos réponses.

Ou quand la définition de ce qui est bon pour vous est trop pesante, notez votre question au positif, personnelle, sur un papier que vous laissez dans une boîte comme si vous déposiez ce poids quelque part, le temps de vous alléger et la nature devrait vous surprendre.

Savoir ce qui est bon pour soi, c'est être à l'écoute de votre corps

A chaque fois que vous prenez une décision qui ne respectera pas vos besoins, vous pourrez constater la mise en place par votre organisme de signes de mécontentement (un mal-être inexplicable, des humeurs qui vous échappent, des réactions excessives, des réactions physiques qui sonnent le déséquilibre...).

Repérez ces signes

Apprenez à les écouter.

« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier »

Visualisez les conséquences de vos décisions

C'est une autre astuce pour vous aider à choisir.

Fermez les yeux et visualisez-vous en train de faire votre choix.

Projetez les conséquences ...

De votre décision, toutes les conséquences possibles.

Soyez attentif à ce que vous ressentez..

Notez toutes vos émotions au fur et à mesure que vous imaginez ces conséquences.

Avant de parler aux autres de votre difficulté...

Ou de leur demander de vous aider à choisir...

Listez tous les arguments qui justifieraient votre orientation à vos yeux.

Ne demandez l'avis que d'une personne qui a connu une expérience similaire (ou à un professionnel) et rappelez-vous que vous êtes la seule personne à connaître la réponse !

« Lorsqu'une décision correspond à votre intention profonde, sa simple évocation doit vous remplir d'émotions positives et vous donner l'impression d'aller mieux ».