

## Défi 5 : Je m'incarne et me réalise dans mes 4 dimensions. Je m'ouvre à l'énergie de la Vie...

### Bilan de ma pratique de la semaine 4 - le regard des autres

Ai-je expérimenté l'auto-observation sur l'impact du regard des autres sur moi cette semaine ?

pas expérimenté    oui    un peu    souvent    beaucoup

Ai-je eu des prises de conscience que le regard des autres lorsqu'il me touche révélait une part de moi ?

non    oui    un peu    beaucoup

Ai-je pu observer que la personne me renvoyait quelque chose d'elle-même ? et pu identifier la zone d'ombre de moi que j'avais à regarder

non    oui

Dans quelles circonstances, avec qui ?

Quelle zone d'ombre de moi ai-je identifiée ?

---



---



---



---



---

Notes sur des expériences et prises de conscience que j'aimerais poser pour mesurer mon avancée :

---



---



---



---



<p>Ma dimension physiologique : reliance à mon corps</p> <p>Je prends conscience de tout ce qui va bien dans cette dimension pour moi :</p> <p>Tout ce que j'aime de mon corps, de ma santé, mon énergie...</p> <p>Ce que je me donne en temps, soin, attentions pour prendre soin de mon équilibre physiologique</p>	<p>Ma dimension physiologique : reliance à mon corps</p> <p>Je prends conscience de tout ce qui ne va pas bien dans cette dimension pour moi (déséquilibre, dysfonctionnement...°</p> <p>De tout ce que je n'aime de mon corps, les peurs et jugements que je peux avoir sur lui, sur ma santé</p> <p>De ce que je fais, pense, ressens et qui n'est pas sain et bon pour mon corps...</p>
---	--



<p>Ma dimension émotionnelle : reliance à l'expression de mes émotions d'ouverture</p>	<p>Ma dimension émotionnelle : reliance à l'expression de mes émotions de fermeture</p>
<p>Je prends conscience de toutes les émotions d'ouverture que je ressens. Je les nomme le plus précisément possible</p>	<p>Je prends conscience des émotions de fermeture que je ressens fréquemment (peur, colère, tristesse, honte)</p>
<p>Comment cette ouverture à des émotions agréables se manifestent dans mon corps ? Quelles sensations ?</p>	<p>Comment ces fermetures liées à des émotions ressenties désagréables se manifestent dans mon corps ? Quelles sensations ?</p>
<p>Comment je profite et laisse s'expanser ses émotions agréables en moi ?</p>	<p>Comment s'expriment-t-elles à l'extérieur de moi ? (Ex : bouderie, isolement, explosion...)</p>



<p>Ma dimension psychique et mentale : reliance à mes pensées constructives</p> <p>Je prends conscience de toutes les pensées d'ouverture que je me dis sur moi, sur les autres, sur la vie. Je les note</p> <p>Comment ces pensées positives se répercutent dans mon corps ? Quelles sensations ?</p> <p>Comment je profite et me laisse guider par ses pensées constructives et m'aidant à avancer ?</p>	<p>Ma dimension psychique et mentale : reliance à mes pensées enfermantes</p> <p>Je prends conscience des pensées de peurs, des jugements et croyances limitantes qui reviennent fréquemment dans mon esprit</p> <p>Comment ces pensées limitantes se répercutent dans mon corps ? Quelles sensations ?</p> <p>Quels effets ces pensées limitantes sur moi, les autres, la vie ont dans mon quotidien ?</p>
--	---



<p>Ma dimension spirituelle : comment je suis reliée à mon cœur, en phase avec moi-même, dans l'envie d'évoluer</p> <p>Je prends conscience de toutes les pensées de tendresse, de confiance, de joie... que je sens en moi, sur moi-même, les autres, la vie. Je les note</p> <p>Comment cette ouverture de cœur vibre dans mon corps ? Quelles sensations ?</p> <p>Comment je profite et me laisse guider par cet élan spontané de confiance et d'amour en moi ?</p>	<p>Ma dimension spirituelle : comment je suis reliée à mon cœur, en phase avec moi-même, dans l'envie d'évoluer</p> <p>Je prends conscience de ressentiment, rancœur, jugements... qui se réveillent en moi</p> <p>Comment cette souffrance se répercute dans mon corps ? Quelles sensations ?</p> <p>Comment ces ressassements, anticipations anxieuses... me coupent de moi-même, des autres et de la vie ?</p>
--	---



<p><b>Mon élan vital</b></p> <p>Je prends conscience de toutes pensées, actions, comportements... qui augmentent mon élan vital et me remplissent...</p> <p>Comment cette élévation énergétique se manifeste dans mon corps ? Quelles sensations ?</p> <p>Comment je profite et me laisse remplir par cette énergie de vie ?</p>	<p><b>Mon manque d'élan vital</b></p> <p>Je prends conscience des pensées, réactions, comportements... qui diminuent mon énergie et m'épuisent.</p> <p>Comment cette baisse de régime se répercute dans mon corps ? Quelles sensations ?</p> <p>Quelle incidence cette baisse d'énergie a sur mon quotidien ?</p>
--	---



<p>Mes prises de conscience</p> <p>Quelle(s) dimensions me semblent être bien incarnées ?</p>          <p>Qu'est-ce que j'ai besoin et envie de développer dans ma vie pour les laisser s'intégrer et évoluer davantage ?</p>	<p>Mon engagement</p> <p>Quelle(s) dimensions a besoin d'être explorée, développée ?</p>          <p>Qu'est-ce que je pourrai avoir le courage de changer ou la sagesse de lâcher pour me réaliser davantage dans cette dimension ?</p>
---	---

