

Prendre conscience de son évolution

Article de Corinne Vidal Dollon

Blog : Sois, Vis, Aime



Prendre conscience de son évolution.

Encore faut-il s'en rendre compte !

Parfois, notre tendance à voir le verre à moitié vide ou nos exigences trop importantes nous font focaliser sur ce qui n'est pas encore résolu alors que de grands pas ont été faits.

En prendre conscience est nous assurer de poursuivre dans cette voie d'évolution.

C'est aussi apprendre à ouvrir son cœur pour ressentir de la **gratitude envers soi, envers tous les petits pas posés** vers plus de vérité, d'authenticité, de liberté.

Ce sont de précieuses clés de bonheur et de confiance.

Alors en cette fin d'année, je vous invite à un exercice d'introspection avant de vous proposer le bilan complet, outil fabuleux qui a fait ses preuves. A venir dans le prochain article.

Nous vivons ce que nous créons par nos pensées conscientes et inconscientes.

Développons chaque jour des pensées bienveillantes et reconnaissantes envers nous-même.



Lorsque nous sommes reliés à nous-même dans notre cœur, avec respect et estime de soi, nos pensées positives nous ouvrent à plus de vérité et de révélation de notre Être.

Si nous commençons par prendre conscience que nous avons progressé, grandi, dépassé des peurs, franchi des obstacles, déployer des potentiels...

Prendre conscience de nos petits pas amène à plus de confiance, nous impulse la direction à suivre et ouvre à l'amour de soi.

2020 sera une année sous le signe de l'accomplissement. Nous serons invités à mener des actions alignées, à incarner nos valeurs et à poser des actions ciblées et évolutives pour nous, les autres et le monde.

A nous de prendre le bon virage qui amorce de grands et profonds changements et de nous engager à faire notre part.

Prendre conscience de mon évolution



Chaque jour, j'évolue...

Notre cerveau est ainsi fait qu'il retient plus facilement ce qui est négatif, les éventuels dangers, les problèmes... A nous de faire un pas de côté et d'observer nos progrès.

Ai-je pris conscience de mes progrès en 2019 ?

Je prends conscience que parfois mes exigences sont importantes et que je ne vois pas les petits pas faits chaque jour.

Pour atteindre mon objectif j'ai besoin de patience, de persévérance et de confiance en mes possibles. Je suis certaine que vous avez plus réalisé que ce que vous croyez. Alors réflexion s'impose...

C'est en prenant conscience que je suis sur le chemin que je m'offre un acte d'amour.

Chaque pas est important. Le bonheur n'est pas le but, le bonheur est le chemin.

Exercice d'introspection

Conseils : Pour chaque question je peux noter les circonstances, avec qui, comment, pourquoi...

Je peux étayer avec d'un exemple concret et le revivre dans mon corps en sensations ce moment, pour l'engrammer dans mes neurones et renforcer ce circuit de réussite. Cela est très puissant.



- ♥ Ai-je au moins une fois pris un temps que pour moi, pour me faire plaisir, pour me donner ?
- ♥ Ai-je au moins une fois donné avec mon cœur, dans le sentiment d'amour sans attentes, c'est-à-dire vraiment donner ?
- ♥ Ai-je au moins une fois accepté de recevoir avec présence et naturel ?
- ♥ Ai-je au moins une fois fait un pas de côté dans une situation émotionnelle difficile ?
- ♥ Ai-je au moins une fois osé demander ?
- ♥ Ai-je au moins une fois osé refuser ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pu faire un choix respectant mon intégrité ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris conscience que les événements ne m'atteignent plus autant qu'avant ?
- ♥ Ai-je au moins une fois fait le choix d'être heureux(se) et de semer une graine pour cela ?

- ♥ Ai-je au moins une fois osé dire ce que je pense vraiment ?
- ♥ Ai-je au moins une fois fait le choix de ne pas porter de masque et d'être le plus authentique possible ?
- ♥ Ai-je au moins une fois choisi de vivre pleinement ?
- ♥ Ai-je au moins une fois incarné mes valeurs profondes ?
- ♥ Ai-je au moins eu une fois le courage de changer ce que je pouvais changer ?
- ♥ Ai-je au moins une fois eu la sagesse de lâcher ce que je ne pouvais pas changer ?
- ♥ Ai-je au moins une fois exprimé clairement mes besoins et mes émotions ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris le temps d'aller écouter mon cœur ?
- ♥ Ai-je au moins une fois, mis en application le premier accord tolteque de pratiquer la parole impeccable ? Peut-être pas tout le temps mais déjà est-ce que j'ai fait attention à ma parole pour qu'elle soit le plus impeccable possible ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris conscience de mes jugements sur moi-même et pu arrêter de me traiter ainsi ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pu avoir le courage de changer un comportement inapproprié ?
- ♥ Ai-je au moins une fois réussi à avoir la sagesse de quitter, laisser mourir (une relation, une ancienne activité, une direction qui n'était plus en écho...) ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris conscience d'avoir fait du mieux que je peux et pris le temps de me féliciter ?

Pour aller plus loin...

- ♥ Ai-je au moins une fois savouré la vie ?
- ♥ Ai-je au moins une fois osé une nouvelle chose dans ma vie ? osé sortir de ma zone de confort, dépassé une peur ?
- ♥ Ai-je au moins une fois ressenti de la gratitude ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris le temps d'aller écouter mon cœur ?
- ♥ Ai-je au moins une fois écouté, pris le temps pour une autre personne ?
- ♥ Ai-je au moins une fois ressenti une joie profonde ?
- ♥ Ai-je au moins une fois remercié ?
- ♥ Ai-je au moins une fois prié ?
- ♥ Ai-je au moins une fois lâcher prise et osé suivre la vie ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris le temps de me dire des mots doux ?
- ♥ Ai-je au moins une fois pris le temps d'aimer ?

A vous de poursuivre votre introspection en ajoutant vos propres questions. Oser créer votre propre outil.

Bilan du questionnaire

Si je peux répondre oui, je prends conscience de mes progrès et je me félicite sincèrement en le posant en mots écrits, à l'oral et en le ressentant émotionnellement dans mon corps (étape essentielle).

Si certaines questions reçoivent un non, je reste dans le non-jugement, c'est un constat, je peux choisir l'une d'entre elles et placer ma bonne volonté vers cet objectif dans les prochains jours. Si je m'y engage je ne peux qu'évoluer. C'est mon chemin d'évolution.



A nous de prendre le bon virage qui amorce de grands et profonds changements.

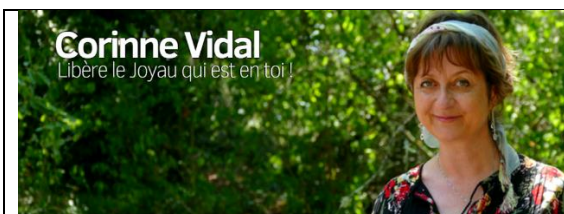
Vous voyez que l'évolution est là !!! je n'en doutais pas une seconde.

L'important est d'en prendre conscience et de renforcer notre foi en la Vie et en nos possibles pour grandir encore, encore, encore, encore... se transformer, se libérer.

De tout cœur, Corinne

Merci de partager tes ressentis en laissant un commentaire. Merci de partager le lien du site aux personnes autour de toi qui ont envie d'avancer et de se sentir plus libres et vivantes. Toutes ces pépites sont partagées avec grand cœur afin que les consciences s'éveillent.

lien article à partager : <https://www.corinnevidal.fr/prendre-conscience-de-son-evolution-blog-de-corinne-vidal-dollon-sois-vis-aime/>



Sur mon blog et par le site, je partage mes talents, expériences et outils de libération de l'Être merveilleux que vous êtes.

J'invite les êtres à s'engager dans un processus de transformation intérieure.

Les articles de Corinne Vidal Dollon sont protégés (droits d'auteur), ils peuvent être partagés de manière intégrale (sans coupure) en signalant le nom de l'auteur : Corinne Vidal Dollon et l'adresse du site : <https://corinnevidal.fr> – Merci à toi et à tous pour le respect de mon travail.