OBSERVATION ET IMPREGNATION DE MES REALITES D'ETRE

Ce mini-outil est destiné à vous aider à repérer **les aspects positifs de votre être** que vous mettez en œuvre dans votre vie, souvent sans vous en rendre compte.

Il propose une approche très concrète (les moments que j'ai vécus de manière positive) pour en faire ressortir les **qualités, aptitudes, moteurs, valeurs profondes...** que vous avez pu manifester dans ces situations.

Bien sûr, il y a des situations que l'on vit positivement sans qu'elles soient liées à des aspects positifs de son être. Par exemple, j'ai rencontré un ami, ce fut un bon moment car je me suis senti écouté et j'ai pu me dire jusqu'au bout. Lorsque nos **besoins** sont satisfaits, notre sensibilité est satisfaite : ce sont des moments vécus positivement.

Mais il y a aussi des moments ressentis positivement car **nous avons pu y exprimer quelque chose de notre être, de notre identité profonde**. Par exemple, au cours de la rencontre avec un ami, j'ai vécu mon écoute, ma joie, ma spontanéité.

Nous vous proposons de faire ce travail régulièrement en passant en revue les différents secteurs de votre vie (vie professionnelle, relations aux enfants, activités extraprofessionnelles...etc).

Après avoir identifié le ou les aspect(s) positif(s) mobilisé(s), il est bon de prendre une ou deux minutes (voire plus si vous en avez le goût...) pour les **ressentir en vous** et favoriser ainsi une forme d'ancrage dans cette dimension de votre être.

TPA 1.1 Approche de mon être par des moments ressentis positivement

Je note des **moments** que j'ai vécus de manière positive : réalisations, actions, rencontres...

Pour chaque moment, qu'est-ce que j'ai ressenti ? je nomme les **sentiments** vécus en essayant de rester le plus proche possible de mon ressenti.

Quel(s) aspect(s) positif(s) de mon identité profonde ont été touchés, mobilisés ou activés dans cette situation ?

Je prends quelques instants pour ressentir ces aspects positifs au fond de moi.

Si vous le souhaitez, utilisez le tableau page suivante, que vous pouvez imprimer en plusieurs exemplaires pour refaire cet exercice à plusieurs reprises.

Date et moment que j'ai vécu de manière positive : réalisation, action, rencontre...	Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Je nomme les sentiments vécus en essayant de rester le plus proche possible de mon ressenti.	Quel(s) aspect(s) positif(s) de mon identité profonde ont été touchés, mobilisés ou activés dans cette situation ?