

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

## Exercice : Je décide de m'aimer (un peu) plus.

### Étape 1 : lister les bonnes raisons de m'aimer un peu plus

Les bénéfices que j'obtiendrai si j'arrive à m'aimer un peu plus ou si j'en prends la décision.  
(exemple : Arriver à prendre du temps pour prendre soin de moi et me faire du bien.)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### Étape 2 : lister ce qui bloque ma décision de m'aimer un peu plus

Mes freins à m'aimer un peu plus et à m'engager à le faire (aller voir du côté des peurs).  
(exemple : J'ai peur que cela entraîne des remises en question au niveau boulot, couple, amitiés, ...)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

## Étape 3 : lister les conséquences si je renonce à m'aimer davantage

Les effets que je voudrais éviter et qui seront le résultat de mon mode de pensée actuel.

(exemple : Je continue à ne pas respecter mes besoins, je vais droit vers le burnout.)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## Étape 4 : prendre conscience de l'ambition et des efforts

Quelle personne ai-je envie de devenir ?

(exemple : Je voudrais être heureux, libre et un vecteur de bonheur pour mes proches.)

.....

.....

.....

.....

.....

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

Quels sont les défis que je devrai relever pour y arriver ?  
(exemple : Assumer mes valeurs lors de la prise de décisions.)

.....

.....

.....

.....

.....

## Étape 5 : m'engager envers moi-même (après quelques jours)

Le contrat que je fais avec moi-même. Je m'engage en étant conscient de mes motivations, de mes freins et des conséquences de ne rien faire.

Compléter la page suivante.

(Vous pourrez trouver mon engagement personnel à la dernière page.)

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

---

## *Contrat d'engagement personnel avec moi-même*

---

Par le présent contrat et malgré .....

.....

.....,

je m'engage à .....

.....

.....

avec l'intention de .....

.....

.....

Date :

Signature :

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

---

## Contrat d'engagement personnel avec moi-même

---

Par le présent contrat et malgré *ma peur de passer pour un illuminé et d'être rejeté*

, je m'engage à *prendre les actions nécessaires à vivre ma vie plus librement tout en respectant mes valeurs et ce qui est vraiment important pour moi*

avec l'intention *d'être vecteur de bonheur et de liberté pour mes proches.*

Date : 15/06/2017

Signature :

