

# Laurent Baudinot

## Développement personnel et Bien être



## Être gentil avec soi-même

### **Devenez votre meilleur.e ami.e**

*Être plus gentil avec soi-même ? Soyez en convaincu, ce n'est pas du laxisme, ni de l'autosuffisance. C'est une démarche, un état d'esprit constructif*

*Préservez vous et donnez vous les moyens d'aller vers ce que vous souhaitez. Les personnes qui s'apprécient comme elles sont, ont tendance à être plus motivées, moins paresseuses et s'accomplissent mieux avec le temps. Elles s'aiment, se respectent, même lorsqu'elles échouent, c'est plus important encore.*

*Pour cela*

### **Prenez soin de votre corps**

*S'occuper de son corps, le remercier de nous permettre d'exister au delà de ses imperfections engendre un fonctionnement plus serein.*

*Être gentil avec votre corps, à la fois sur le plan mental et physique, c'est prendre soin de toutes les facettes de votre « vous ». C'est un cadeau que vous faites à votre bien-être.*

### **Écoutez vos émotions**

*Pour être bien avec vous, donc avec les autres, il est important de laisser les émotions venir à vous. Il n'y a pas besoin de pratiquer une introspection régulière, simplement s'écouter au bon moment*

*Éventuellement notez vos émotions sur un petit carnet. Votre liste d'émotions permet de leur donner une existence, de leur donner un nom puis de les accepter, de les marginaliser ou de les refuser pour le moment. Faites votre choix*

*Dialoguer avec elles, sans jugement, vous autorise d'identifier ce qui les sous tends, d'y répondre (peut être plus tard), de vous sentir mieux.*

### **Faites vous plaisir sans culpabiliser**

*Ce qui est raisonnable et parfois plus que déraisonnable. Tout en préservant votre santé et votre sécurité (celles des autres aussi) se faire plaisir ponctuellement sans culpabiliser est indispensable à tout équilibre durable.*

*La pression mentale d'une auto-contrainte négative envahissante et constante (je ne*

*devrai pas ; je n'ai pas le droit ...) à un effet perturbateur sur la relation à vous même. Elle peut avoir un impact considérable sur votre humeur et vos comportements, même votre santé.*

*Un petit plaisir de temps à autre arrange possiblement cela : Oui... mais de temps à autre.*

### **Acceptez vos échecs**

*Je suis désolé de vous le dire, mais vous n'êtes pas parfait.e. Si cela peut vous rassurer, moi non plus. Malgré toute notre bonne volonté et notre engagement il peut arriver de se planter.*

*Les échecs font partie de l'existence. Gardez à l'esprit que seuls celles et ceux qui prennent des initiatives risquent de se tromper. Alors, allez y et acceptez que vous êtes faillible, cela relâche la pression, favorise un regard aimable vis-à-vis de vous-même et facilite la réussite*

*Et au global :*

### **Pratiquez l'auto-bienveillance**

*Si l'auto critique et la colère dominant, la dévalorisation de soi devient peu à peu un réflexe et un mode de vie. Les conséquences ? Une tendance à l'anxiété et au pire à la dépression.*

*Pratiquer l'auto-bienveillance, c'est s'accepter et accepter notre imperfection, comme nous le ferions vis à vis d'un ami.*

*Sachez profiter de l'instant présent, être indulgent vis-à-vis de vous même, ajouter un peu de lâcher prise apportent confiance en soi et créent un cercle vertueux dont vous tirerez le bénéfice*