

J'identifie mes limites et je les fais respecter

Nous sommes tous très riches en ressources. Elles représentent l'ensemble des moyens qui sont en nous. Il nous importe donc de les connaître pour bien les utiliser. Pouvoir solliciter nos ressources au bon moment, les adapter aux contextes et aux situations sont les moyens de bien «tenir sa barre»... surtout quand la vie nous bouscule.

Grâce aux apprentissages que nous avons faits, aux informations que nous avons engrammées dans notre mémoire, aux expériences vécues par les autres et qui ont pu être pour nous des sources d'enseignements, grâce également à nos facultés d'imagination, à notre créativité, utiliser nos ressources, fait reculer les limites que nous nous mettons.

Si nous prenons conscience de nos ressources, alors nous pourrons faire reculer nos limites.

L'un des avantages à poser ses limites, c'est que cela te permettra de filtrer qui tu as envie de laisser entrer dans ton espace personnel.

Pose tes limites et tu ne laisseras plus entrer personne qui te tirera par le bas ! Et du coup, tu attireras des personnes qui te conviendront mieux et tu te sentiras vivre en harmonie.

Il existe deux types de limite: les limites que nous nous mettons (nos règles, codes de conduite, etc.) et les limites que nous posons aux autres (les comportements qu'ils peuvent avoir envers nous.).

Croire en soi, c'est se regarder et se montrer tel que l'on est, sans crainte; c'est se savoir unique et précieux, c'est vivre en «authenticité» avec soi et les autres. Je vous souhaite de belles découvertes sur vous- même au cours de cette activité.

L'autre va jusqu'où je le laisse aller. Je suis le premier responsable de ma Vie et des résultats que j'obtiens.



J'identifie mes limites



JOUR(S) 49

Date : _____

**« Je profite pleinement de l'instant présent.
La vie est un voyage, et non une destination. »**

Deux étapes pour fixer ses limites et les faire respecter :

1- Être au clair avec soi-même :

- Clarifier ce qui est acceptable pour moi
- Écouter mes besoins
- Faire le lien avec mes valeurs
- Challenger mes croyances

2- Être clair avec les autres :

- Partager mon mode d'emploi
- Exprimer clairement ce que je veux
- Prendre ma part de responsabilité
- Agir si les limites sont dépassées

*L'autre va jusqu'où je le laisse aller.
Poser les règles, est de ta responsabilité !*



J'identifie mes limites



Identifie 6 limites que tu te poseras à toi-même à partir de maintenant

Limite 1 :

Pourquoi ?

Limite 2 :

Pourquoi ?

Limite 3 :

Pourquoi ?

Limite 4 :

Pourquoi ?

Limite 5 :

Pourquoi ?

Limite 6 :

Pourquoi ?



J'identifie mes limites



JOUR(S) 50

« Aujourd'hui, j'abandonne mes vieilles habitudes et j'en prends de nouvelles plus positives. »

Date : _____

Identifie 6 limites que tu poseras à 6 personnes à partir de maintenant

Personne 1 _____ Personne 2 _____ Personne 3 _____

J'identifie clairement ce qui pose problème Exemple : Domaine du travail : on te donne toujours des dossiers à la dernière minute, etc...			
Quelle est la limite que je veux poser (la nouvelle règle) ?			
Qu'est-ce que je choisis de faire pour l'éduquer sur ma nouvelle limite ?			
Quelle est la demande que je vais formuler ?			
Comment vais-je le lui dire ? (lieux, circonstances, date) ?			
Quand (date) vais-je le lui dire ?			
Que ferais-je si cette personne continue d'enfreindre mes limites ?			



J'identifie mes limites



JOUR(S) 51

Date : _____

« Je sais que la peur est une étape vers le succès, je l'accueille avec grâce et je la surmonte. »

Identifie 6 limites que tu poseras à 6 personnes à partir de maintenant

Personne 4_____

Personne 5_____

Personne 6_____

J'identifie clairement ce qui pose problème Exemple : Domaine du travail : on te donne toujours des dossiers à la dernière minute, etc...			
Quelle est la limite que je veux poser (la nouvelle règle) ?			
Qu'est-ce que je choisis de faire pour l'éduquer sur ma nouvelle limite ?			
Quelle est la demande que je vais formuler?			
Comment vais-je le lui dire ? (lieux, circonstances, date) ?			
Quand (date) vais-je le lui dire ?			
Que ferais-je si cette personne continue d'enfreindre mes limites?			