

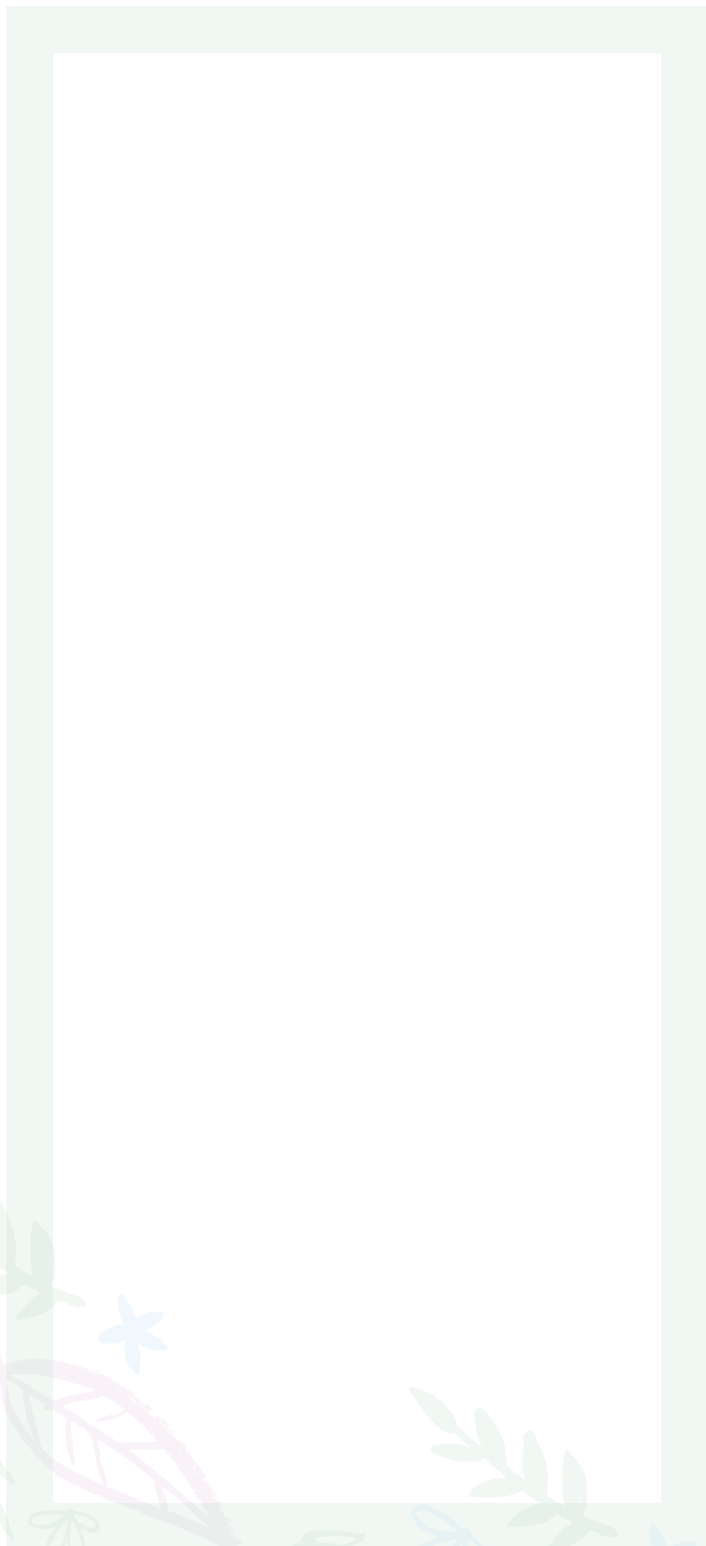
Progrès et Récompenses

Comment apprendre à célébrer et à vous récompenser de façon simple, mais constante ?

Je vous invite à dresser une liste des éléments que vous aimeriez transformer dans votre vie. Comment voulez-vous vous sentir sur le plan personnel ? Ex : Patiente, joyeuse, organisée, dans la gratitude, etc.

Vous placez ces désirs dans la première colonne. Dans la deuxième, placez des périodes, dans 2 semaines, dans 1 mois, dans 3 mois, dans 6 mois et en dessous, vous placez des récompenses, grandes et petites. Ex : prendre une marche, aller au cinéma, aller au SPA, s'offrir un weekend d'amoureux, etc.

Désirs



Récompenses

2 semaines

1 mois

3 mois

6 mois



Progrès et Récompenses

Donc, dans votre agenda, vous placez, récompense d'une semaine... De 1 mois... de 3 mois... Et à ce moment, vous prenez un 15 minutes d'observations des attitudes, émotions ressenties que vous avez vu croître dans votre quotidien.

Si vous constatez une nette amélioration, offrez-vous une grande récompense... Si vous constatez une stagnation, récompensez-vous pour la prise de conscience qui vous permettra d'être plus attentive.

Récompensez-vous, à chaque moment indiqué dans votre agenda. Lorsque vous sentez que l'harmonie dans votre vie augmente ou non, soyez vraie (yama de l'authenticité), mais récompensez-vous à la hauteur de vos progrès.

Prenez des notes sur vos constats, vos observations et vos progrès. C'est la meilleure façon de vous ajuster dans la durée.

N'oubliez pas, le yoga, c'est l'art de l'attention, de l'apaisement et de la modération.