

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a lotus position on a dark surface. She is looking towards the right side of the frame. The background is a bright, hazy sky, possibly at sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and serene.

# **COMMENT SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'ÉPANOUIR**

**ALIDA N. ESSANGABELA**

## Table des matières

Êtes-vous épanoui ?.....	2
Comment apprendre à mieux vous connaître ?.....	2
1. Qu'aimez-vous ?.....	2
2. Qu'est-ce que vous n'aimez pas ?.....	3
3. Qu'est-ce qui compte pour vous ?.....	3
4. À quoi êtes-vous doué(e) ?.....	4
5. Qu'admirez-vous chez les autres ?.....	4
6. Qu'est-ce qui vous motive ?.....	5
7. Pourquoi faites-vous ce que vous faites ?.....	6
L'importance de la conscience de soi.....	6
Il y a tant de choses que vous perdez lorsque vous n'êtes pas épanoui.....	7
Un mot pour la gent féminine.....	7
Appliquez ces conseils pour une vie plus radieuse.....	7
Ces qualités qui font la différence.....	8
Ce que vous devez retenir.....	9

## Êtes-vous épanouie ?

L'épanouissement dépasse les limites du simple bonheur ou du bien-être ; il englobe un large éventail de constructions psychologiques positives et offre une perspective nouvelle sur ce que signifie se sentir bien et heureux. Nous recherchons toutes des moyens de s'épanouir dans la vie, de réussir, de grandir et de se développer, d'être heureux. Tous ces termes peuvent signifier des choses différentes pour vous, mais en fin de compte, nous recherchons toutes régulièrement le facteur « se sentir bien ». Et pour y parvenir, l'un des facteurs les plus importants, est de parvenir à une connaissance de soi assez poussée. Eh oui ! Nous passons beaucoup de temps à essayer de comprendre les autres, à faire ce qui leur plaît, à tout mettre à leur disposition pour qu'ils se sentent à l'aise, et pour qu'en retour on se sente aimé. Mais vous êtes-vous demandé ce qui arriverait si vous en faisiez de même pour vous-même ? En lisant les lignes qui vont suivre vous découvrirez de façon détaillée, les étapes à suivre pour apprendre à se connaître, et l'impact que cela aura sur votre épanouissement.

## Comment apprendre à mieux vous connaître ?

À force de toujours vouloir faire ce que les autres veulent ou attendent de vous, vous vous perdez de vue. Prenez le temps de vous asseoir avec vous-même, de réfléchir à vos pensées et à vos comportements et de découvrir qui vous êtes vraiment. Surtout lorsque vous êtes une femme, en sachant toutes les contraintes qui vous sont souvent imposées par la société ou par le cours de la vie, vous avez encore plus besoin d'être en communication directe avec vous-même. Le fait que vous soyez épanouie ou pas aura forcément des répercussions sur votre relation de couple, sur votre relation avec vos enfants, si vous en avez, et finalement sur vos relations en général. Donc prenez le temps de vous poser et faites une introspection. Poser ces questions vous aidera vraiment :

### 1. Qu'aimez-vous ?

Pour savoir qui vous êtes, vous devez savoir ce qui vous fait du bien. Nous trouvons toutes du plaisir dans différentes choses, et il est important d'expérimenter et de découvrir ce que vous aimez. Être capable de dire « j'aime ça » fait partie intégrante de notre identité, alors prenez le temps de comprendre ce qui vous fait du bien. Cela peut être essayer différentes cuisines, faire de l'exercice, lire, travailler, voyager... peu importe !

Créez une liste mentale - ou écrite - des choses que vous aimez ; des choses qui vous aident à vous façonner en tant que personne. Pensez à la nourriture que vous aimez manger, à ce que vous aimez faire lorsque vous ne travaillez pas et aux personnes avec qui vous aimez passer du temps. Nos hobbies en disent long sur nous, alors pensez à la façon dont vous passez votre temps libre et à ce que cela peut vous dire. Ce n'est pas le moment d'être critique, mais simplement de réfléchir. Aimez-vous passer beaucoup de temps à l'extérieur ; préférez-vous être seule plutôt qu'en groupe ; aimez-vous les activités physiques ou assis tranquillement avec un livre ?

Rappelez-vous ces choses de temps en temps.

Il est si facile de se laisser prendre dans une spirale négative de trop travailler et de ne pas dormir suffisamment que, avant longtemps, vous commencez à vous demander ce qui vous fait du bien et ce que vous appréciez réellement ! Avoir une liste à portée de main peut être un rappel important pour prioriser votre bonheur et votre bien-être.

## 2. Qu'est-ce que vous n'aimez pas ?

Savoir ce que vous n'aimez pas est également très important pour en savoir plus sur vous-même. Nous essayons souvent - ou faisons semblant - d'aimer des choses que nous n'aimons pas vraiment pour nous adapter aux autres. Ne vous forcez pas à vivre des situations que vous savez d'ores et déjà embarrassante pour vous. Vous devez apprendre à vous exprimer lorsque vous n'aimez pas quelque chose. C'est une grande partie de votre personnalité, donc il n'y a aucune honte à dire non à certains événements que vous savez déjà que vous n'aimerez pas.

Si vous n'avez jamais essayé quelque chose auparavant, essayez-le et gardez l'esprit ouvert, mais si vous savez déjà que ce ne sera pas une bonne expérience pour vous, apprenez à dire non. Soyez à l'aise et confiante dans ce que vous aimez ainsi que dans ce que vous n'aimez pas, et acceptez que certaines choses ne vous conviennent pas. Cela ne vous rend pas moins sympathique ou moins amusante d'être juste parce que vous n'aimez pas tout ! Petit clin d'œil aux femmes qui se sacrifient généralement, en faisant des choses qui ne leur plaisent pas la plupart du temps, juste pour le bonheur de l'autre. Arrêtez tout ça ! Vous devez vivre selon vos envies et vos désirs, non ceux des autres.

Il est parfaitement naturel d'avoir des aversions, et apprendre ce qu'elles sont vous aide à façonner votre vie autour de ce que vous aimez. En faisant la distinction entre « bon » et « mauvais », vous apprenez sur vous-même et comment nourrir vraiment votre esprit, votre corps et votre esprit.

Avez-vous pensé à faire une liste de choses que vous n'aimez pas ? Ce n'est pas aussi négatif que cela puisse paraître et peut réellement vous aider à réaffirmer votre propre personnalité. Plutôt que d'essayer d'être quelqu'un que vous n'êtes pas, apprenez à être d'accord avec qui vous êtes.

## 3. Qu'est-ce qui compte pour vous ?

Nous grandissons toutes avec un ensemble de croyances et de valeurs qui nous sont inculquées par nos parents ou tuteurs, nos écoles et nos amis(es). À mesure que nous grandissons, il peut être très facile de s'en tenir à ces valeurs par défaut et de ne jamais vraiment se demander si vous y croyez ou non. Apprendre à se connaître ne signifie pas nécessairement accepter tout ce que vous croyez croire.

Beaucoup d'entre nous ont un ensemble de valeurs qui ont été fortement influencées par notre enfance et qui peuvent ne plus être pertinentes pour nous. Pensez à ce qui compte vraiment pour vous et vérifiez que vos valeurs perçues sont toujours pertinentes pour la façon dont vous vivez votre vie maintenant, en tant qu'adulte. En

tant qu'enfant, vous pensiez peut-être que vous vouliez vous marier et avoir des enfants, mais cela peut maintenant ressembler à une pression qui pèse sur vous en tant qu'adulte. Si c'est toujours ce que vous attendez de la vie, allez-y ! Sinon, apprenez à remodeler vos valeurs pour qu'elles correspondent à qui vous êtes maintenant, et non à qui vous étiez alors.

Vous pouvez vouloir vous concentrer sur votre carrière et ne pas avoir d'enfants, alors arrêtez de laisser vos priorités d'adolescent(e) vous peser dessus. Inconsciemment, ces valeurs passées qui se heurtent maintenant à vos croyances actuelles peuvent vous faire vous sentir inadéquat, alors bannissez-les de votre esprit. Trouvez de nouvelles valeurs qui correspondent à votre vie maintenant et déterminez ce qui compte vraiment pour vous. Allez-y, faites-le ; Demandez-vous ce qui compte vraiment pour vous. Écrivez une liste de choses que vous priorisez dans la vie et réfléchissez à la raison pour laquelle elles sont si importantes pour vous.

#### 4. À quoi êtes-vous douée ?

C'est vraiment une grande partie de qui vous êtes en tant que personne, alors prenez un peu de temps et assurez-vous de vous prendre au sérieux.

Le sentiment de réussite se présente sous différentes formes pour tout le monde, alors ne présumez pas que votre réponse doit être liée à votre travail ou à votre richesse !

Pensez à ce que vous faites bien, à ce pour quoi les gens vous complimentent et aux environnements dans lesquels vous vous épanouissez.

Savoir ce que vous faites bien constitue une grande partie de votre identité, alors demandez-vous ce qui fait de vous le meilleur de vous-même.

Pour certaines personnes, être bon dans leur travail sera en tête de liste. Pour d'autres, être à l'écoute et être compatissant sera ce qu'ils penseront en premier.

Asseyez-vous et prenez le temps d'évaluer votre vie et vous-même, de ce que vous faites, à vos traits de personnalité, à la façon dont vous agissez avec les autres.

Si vous avez vraiment du mal, demandez de l'aide à un ami proche ou à un être cher. N'oubliez pas que cette activité se veut positive !

Demandez-vous quels traits de personnalité vous possédez et qui vous tiennent à cœur.

Vous avez sûrement des qualités pour lesquelles votre entourage vous apprécie comme être une bonne amie, être digne de confiance et être fiable.

Faites une liste aussi longue que possible ; Réfléchissez-y lorsque vous avez une mauvaise journée ou lorsque vous vous demandez qui vous êtes vraiment !

#### 5. Qu'admirez-vous chez les autres ?

Bien sûr nous parlons de vous, mais parfois la façon dont nous voyons les autres peut vraiment changer notre façon de nous voir. Dans un monde de médias sociaux et de

photos de brunchs compétitifs, nous nous comparons constamment et notre vie aux autres.

Il peut être trop facile de se résumer à se demander pourquoi nous ne sommes pas aussi intéressantes ou excitantes que tous les gens que nous suivons sur les réseaux sociaux, mais c'est une façon de penser dangereuse. Nous nous demandons pourquoi quelqu'un d'autre a obtenu la promotion que nous voulions... Pourquoi la personne pour laquelle nous avons des sentiments a choisi quelqu'un d'autre... Pourquoi nous ne pouvons pas sembler perdre du poids aussi rapidement que tout le monde.

Une partie de la connaissance de soi consiste à abandonner les attentes et les pressions malsaines et à simplement célébrer la façon dont vous êtes. Arrêtez d'essayer d'être la personne que vous pensez que les autres veulent ou s'attendent à ce que vous soyez, et comprenez qui vous êtes, en ce moment.

Il est facile de se laisser prendre dans la vie des autres, mais utilisez-le à votre avantage - déterminez ce que vous êtes réellement envieux, et essayez de réaliser quelque chose de similaire, ou apprenez à le laisser aller.

Faire des listes est un si bon moyen de vous contacter, alors pensez aux questions que nous avons traversées jusqu'à présent et célébrez tous les aspects de votre personnalité et de votre vie que vous aimez. Donnez-vous un regain d'estime de soi et rappelez-vous pourquoi vous êtes parfaite comme vous l'êtes.

## 6. Qu'est-ce qui vous motive ?

La façon dont nous agissons dépend de beaucoup de choses et elle façonne massivement qui nous sommes en tant que personnes. Réfléchissez à ce qui vous motive à agir de certaines manières - est-ce financier, est-ce lié à la compassion ou est-ce un désir personnel d'être la meilleure ?

Quelle que soit la force motrice de ce que vous faites de votre vie, apprenez à l'apprécier et à y réfléchir. En apprenant ce qui vous fait avancer, vous pouvez trouver des moyens efficaces de vous motiver dans de nouvelles activités ou de nouveaux projets. Pensez à votre routine quotidienne et à ce qui vous y propulse.

Vous réveillez-vous tôt tous les jours ou répétez-vous votre alarme jusqu'à la dernière minute ?

Travaillez-vous bien sous pression ou êtes-vous un planificateur méticuleux ?

Êtes-vous satisfaites facilement ou faut-il beaucoup pour que vous vous sentiez bien ?

Penser à ces aspects de votre vie est vraiment important, car cela vous permet de voir quel type de personne vous êtes. Cela vous donne également la possibilité de réfléchir à vos choix de vie actuels et à leur état de santé. Déterminer ce qui vous motive vraiment dans la vie (que ce soit le travail, les amitiés ou les relations) peut avoir un impact énorme sur votre bien-être, donc cela vaut la peine d'être considéré. Faites une liste de choses qui peuvent vraiment vous faire avancer, cela pourrait être faire plaisir à votre partenaire par exemple.

## 7. Pourquoi faites-vous ce que vous faites ?

Qui nous sommes maintenant a tendance à être fortement influencé par nos jeunes. Vos expériences au cours de votre enfance et de votre adolescence auront eu un impact énorme sur la façon dont vous voyez le monde aujourd'hui et sur la façon dont vous y agissez. Vos relations avec votre famille et vos amis joueront tous un rôle important dans votre identité d'adulte. Cela peut être positif, mais cela peut aussi avoir des effets néfastes.

Réfléchissez à vos comportements actuels et à la façon dont ils pourraient être attribués aux événements passés. Cela peut vous aider à rassembler plus de pièces du puzzle qui vous composent. Découvrir pourquoi nous agissons comme nous le faisons peut parfois être un voyage bouleversant, mais les questions que nous nous posons qui provoquent des émotions sont souvent celles qui ont le plus besoin d'être posées. En découvrant des choses de votre passé que vous avez potentiellement cachées dans votre subconscient, vous aurez l'occasion d'en savoir plus sur vous-même.

Essayez la journalisation - cartographiez certains modèles de comportement et essayez de trouver des liens vers des événements passés. Si cela vous semble trop difficile, faites-le avec un ou une ami(e) proche ou un être cher en parlant à haute voix et en travaillant sur ce dont vous vous souvenez de votre enfance. Vous serez peut-être surpris de découvrir ce qui surgit !

### Faites-vous confiance

À la fin de la journée, vous devez avoir confiance en vous. Votre confiance en vous-même résulte souvent de vos valeurs générales dans la vie et de ce que vous croyez important, ainsi que de ce qui vous fait du bien et de ce qui vous pousse à en faire plus. N'oubliez pas que vous êtes un être humain qui a le pouvoir et la liberté de changer - votre « moi » est fluide à bien des égards et il n'est jamais trop tard pour changer la façon dont vous vivez votre vie.

Les fixations permanentes dans votre vie sont à vous - vous pouvez choisir de continuer à croire en votre religion, ou poursuivre le rêve de posséder votre propre entreprise un jour, ou choisir de remplir votre temps libre avec de l'exercice au lieu de peindre ou de regarder la Tv !

Une partie de la connaissance de soi consiste à se sentir satisfaite des choix que vous faites, et cela vient avec la reconnaissance que tout est temporaire, sauf si vous choisissez d'en faire un élément permanent. En vous interrogeant et en réfléchissant à ce que vous faites de votre vie, vous vous ouvrirez à la possibilité de changer. Vous pouvez soit rester dans vos habitudes ou opter pour des choix plus sains si vous le souhaitez - c'est la beauté de la vie.

## L'importance de la conscience de soi

Une conscience de soi accrue aura forcément des répercussions positives sur plusieurs aspects de votre vie, notamment sur votre épanouissement. En effet, une intelligence

émotionnelle accrue sera l'une des retombées positives d'une conscience de soi conséquente. Lorsque vous êtes plus intelligent émotionnellement, vous êtes mieux en mesure d'identifier et de gérer vos sentiments au fur et à mesure qu'ils se manifestent, sans les réprimer ni s'y perdre.

Les personnes émotionnellement intelligentes sont également plus en paix avec qui elles sont vraiment, se concentrant davantage sur le respect de leurs propres normes que sur celles des autres. La conscience de soi et une intelligence émotionnelle élevée sont également en corrélation avec des niveaux de réussite plus élevés. Par exemple, des études psychologiques récentes indiquent que de nombreux chefs d'entreprise de haut niveau possèdent ces deux caractéristiques, et cela joue un rôle clé dans leurs réalisations continues. Vous verrez dans tout cela des signes concrets de votre épanouissement.

## Il y a tant de choses que vous perdez lorsque vous n'êtes pas épanoui...

L'épanouissement s'est avéré avoir les effets suivants :

- Moins de journées de travail manquées
- Moins de demi-journées et de réductions de travail
- Moins d'impuissance
- Des objectifs de vie plus clairs
- Une plus grande résilience
- Intimité supérieure
- Risque moindre de maladie cardiovasculaire
- Moins de maladies physiques chroniques avec l'âge
- Moins de limitations de santé des activités de la vie quotidienne
- Réduction de l'utilisation des soins de santé

## Un mot pour la gent féminine

Les femmes sont le pilier de la société, cela ne fait aucun doute. Mais, malheureusement, beaucoup d'entre elles vivent dans l'ombre de cette société, ou continuent à chercher leur place. Pour celles qui arrivent à se hisser à des sommets, elles donnent souvent l'impression d'avoir perdu une part d'elles-mêmes. Or il est vraiment important de se conserver, authentique, de demeurer égal à soi-même en toute situation. Cela a été longuement débattu plus haut. Il n'en reste pas moins que les femmes doivent se faire des étreintes qui les empêchent de vivre leurs vies comme elles le sentent. C'est ça l'émancipation, un autre mot pour dire épanouissement. Vivez votre vie au lieu de vivre celle qu'on voudrait que vous viviez. Les quelques conseils qui suivent vous seront d'une grande aide.

## Appliquez ces conseils pour une vie plus radieuse

- ✓ Travaillez pour étendre et améliorer votre système de soutien social



Faites-vous de nouveaux amis et approfondissez vos relations existantes avec vos amis, votre famille et vos partenaires romantiques.

✓ **Engagez-vous à vivre le bien de la vie**

Planifiez des événements amusants, excitants, significatifs et épanouissants dans votre vie. Il est important que vous vous fixiez des objectifs pour atteindre certaines des étapes importantes dans votre vie. Atteindre ces objectifs ne fera que rehausser votre confiance

✓ **Concentrez-vous sur plus de plaisir !**

Planifiez des opportunités pour profiter simplement des plaisirs de la vie de temps en temps. Planifiez des vacances, sortez pour un bon dîner ou réservez une activité amusante que vous avez toujours voulu essayer. Faites tout ce qu'il faut pour sourire davantage, rire davantage et vous amuser davantage.

✓ **Améliorez votre sens de la vie**

Décidez de ce que vous appréciez le plus et engagez-vous à garder ces valeurs en évidence lorsque vous travaillez, apprenez, aimez et vivez. Faites des choses épanouissantes, au travail (si vous le pouvez) et pendant votre temps libre. Assurez-vous que vous vivez une vie authentique à vos valeurs.

## Ces qualités qui font la différence

Il y a en général cinq autres qualités générales qui distinguent ceux qui ne font que s'entendre de ceux qui s'épanouissent. Considérez attentivement ces qualités et réfléchissez à la façon dont vous avez tendance à vous comporter ; incarnez-vous ces qualités, ou pourriez-vous faire plus pour les imiter ?

Ces cinq qualités sont :

❖ **La capacité de focaliser votre attention.**

Tout comme nous devons gérer soigneusement notre temps et nos ressources financières, nous devons également gérer soigneusement notre attention. L'attention qui se concentre sur l'inquiétude, l'énerverment, la colère, la vengeance et la tristesse est généralement gaspillée ; concentrez plutôt votre attention sur l'analyse, l'imagination, l'investigation, la compassion et la croissance.

❖ **Le contrôle de votre temps.**

Nous devons toutes faire face aux contraintes et aux barrières dues au manque de temps, mais nous n'avons pas à jeter les mains en l'air et à admettre la défaite ; au lieu

de cela, nous pouvons consciemment choisir d'appliquer judicieusement notre temps et éviter de le gaspiller dans des activités qui ne nous apportent pas de joie ou ne nous rapprochent pas de nos objectifs.

#### ❖ **La pratique de l'amélioration constante.**

Ceux qui s'épanouissent ne le font pas parce qu'ils sont des « épanouisseurs naturels » mais parce qu'ils trouvent constamment des moyens de s'améliorer, de se développer. Ils ne se contentent pas du statu quo ; ils découvrent ce qu'ils doivent savoir et ce qu'ils doivent faire et travaillent dur pour acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour les amener là où ils veulent aller.

#### ❖ **La capacité de communiquer et d'écouter les autres.**

Solliciter les commentaires des autres est vital pour à peu près chaque entreprise humaine, et l'épanouissement n'est pas différent. Il est difficile de nous évaluer, nous devons donc nous considérer chanceuses pour chaque personne qui souhaite fournir des informations honnêtes sur nous-mêmes et nos efforts. Ceux qui s'épanouissent le font en partie parce qu'ils sont disposés à écouter les autres, à apprendre d'eux et à prendre conseil.

#### ❖ **L'engagement à vivre des expériences positives.**

Si nous voulons prospérer, nous devons nous ouvrir à l'expérience de tout le bien que la vie a à offrir. Nous devons nous engager à vivre la joie et la joie, à trouver un sens et un but, et à nous offrir ce dont nous avons besoin pour rester en bonne santé et heureuse. Nous ne pouvons pas prospérer si nous ne prenons pas soin de nous-mêmes et si nous maintenons consciemment notre propre capacité de prospérer.

Si vous lisez cette liste et constatez que vous n'avez aucune de ces qualités, alors vous savez exactement sur quoi vous devez travailler pour améliorer votre vie !

### Ce que vous devez retenir...

Il est facile de voir pourquoi l'épanouissement est un sujet de recherche en pleine croissance. Nous vivons dans un monde où les médias nous bombardent tous les jours de mauvaises nouvelles, la situation économique n'est jamais vraiment réconfortante, les guerres incessantes entre les états... On pourrait avoir l'impression de vivre déjà l'enfer sur terre. Mais c'est plutôt l'occasion dans ce méli-mélo de se reconnecter avec soi-même et viser un bien-être permanent. Ce n'est pas impossible, mais cela nécessite certains efforts, un travail sur soi-même, pour y arriver.

Prenez toujours bien soin de vous !