

Connaissance de soi  
Et Relèvement



### Echelon 1

« La folie c'est de se comporter de la même manière et de s'attendre à des résultats différents »

Albert Einstein

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

L'Estime de soi



### Echelon 2

« Sème une pensée tu récolteras une action, Sème une action tu récolteras une habitude, Sème une habitude tu récolteras un caractère, Sème un caractère tu récolteras une destinée ! »

William Makepeace Tackeray

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

La Confiance en soi



### Echelon 3

« Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau et non pour se battre contre l'ancien »

Dan Millman

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Discernement  
Gestion



### Echelon 4

« C'est une folie d'abandonner tous les rêves parce que l'un d'entre eux ne s'est pas réalisé, de renoncer à toutes les tentatives parce qu'on a échoué. »

Antoine de Saint Exupéry

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Communication  
Relationnelle



### Echelon 5

« Tu n'es pas définie par ce qui t'es arrivé, tu es définie par la personne que tu décides d'être »

Anonyme

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Vie Nouvelle  
et Gratitude



### Echelon 6

« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde ! »

Gandhi

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

Intériorité



### Echelon 7

« Commence par faire le nécessaire, puis fais ce qui est possible de faire, et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir. »

St François d'Assise

[www.1airdevie.fr](http://www.1airdevie.fr)

### Discernement - Gestion

Quelles sont vos expériences de paix, d'amour et de joie ?  
(en famille, au travail, dans le relationnel...)

Quelles sont les expériences où il vous a semblé être dans la vérité/être juste ?

Donc, aujourd'hui, que vous manque t'il ? Que pourriez-vous ajuster et comment, pour être plus heureux ?

### La Confiance en soi

Ai-je vécu des échecs ?  
*Précisez*

Comment ai-je réussi à rebondir, à dépasser les obstacles ?  
*Expliquer*

Quelles Leçons en tirer pour aujourd'hui ?  
*Noter*

### L'Estime de soi

J'énumère 5 :  
talents-dons, passions,  
envies-souhaits-rêves

Qu'est-ce que ça dit de mon côté positif ?

Si j'étais plus positif et persévérant que ferai-je ?  
*Noter vos réflexions*

### Connaissance de soi Et Relèvement

Brièvement, quelles sont mes blessures d'enfance ?  
(expériences douloureuses, injustices, rejets...)

Qu'ont-elles créées comme « Lunettes déformantes » chez moi ? (manière négatives de me voir, de voir le monde et mon relationnel)

### Intériorité

*"La Miséricorde va du cœur aux mains, c'est à dire de la guérison personnelle à l'accomplissement d'œuvres de miséricorde pour les autres"* Pape François.

De quelle amour + pardon ai-je besoin pour moi-même et pour autrui ; comment les mettre concrètement en pratique dès aujourd'hui ?

Qu'est-ce que cela m'inspire pour ma transformation, ma révolution intérieure ?

### Vie Nouvelle et Gratitude

Je défini qui je veux être :

- Je m'encourage souvent à la confiance, au calme, à la positivité
- Je décide de profiter de l'instant, de lâcher prise, de me détacher pour contempler, sourire, remercier, chanter...
- Je m'efforce de moins me plaindre pour plus apprécier ce que j'ai, ce que je suis et ce qui m'entoure : je décide de vivre dans la gratitude, dans la paix.

J'énumère les nouvelles habitudes que j'aimerais acquérir

### Communication Relationnelle

Comment parles-tu de toi-même et de ta vie devant les autres ?

Par conséquent, d'après toi, comment influences-tu les autres dans leurs regards sur toi et ta vie ?

Comment pourrais-tu améliorer cela ?