

Exercice : Jeu-M'équilibre dans mes relations

Le but de cet exercice est de prendre conscience de nos relations : sont-elles justes et équilibrées ou sont-elles plutôt égoïstes et individualistes ?

Etape 1 : Je me questionne...

Commencez par vous questionner, pour chaque relation importante de votre vie. Cela peut aussi être des relations du passé, que vous avez difficilement vécues et qui mériteraient un bon éclairage !

- En quoi sommes-nous complémentaires ? Quelles sont les qualités qui m'ont touchées et quelles qualités semble-t-il/elle apprécier chez moi ?
- La relation est-elle équilibrée ? Est-ce que je suis capable de m'affirmer ? Est-ce que j'ose être vulnérable ?
- Dans quel moment la relation devient-elle tendue ? Et à quel moment sommes-nous « sur la même longueur d'onde » ?

Faites cela pour chaque relation. Peut-être que vous trouverez des similitudes (des « coïncidences » ?). Quand vous aurez terminé ce petit jeu-question, dans un esprit sincère et responsable (ou mieux, en méditation), vous pourrez passer à la seconde étape.



Etape 2 : je me reflète...

Faites un tableau dans lequel vous noterez les réponses à vos questions. Une colonne pour vous, et une colonne pour l'individu en miroir. Si des réponses identiques ressortent d'une relation à l'autre, notez-le (sous la forme de points par exemple). Il s'agira d'un problème récurrent sur lequel il sera intéressant de revenir.

Puis enfin, avec votre plus beau crayon, sans rien changer au contenu du tableau, échangez les deux noms en tête de colonne – le vôtre avec celui de l'individu-miroir. Remarquez alors que l'autre ne reflétait qu'une part de vous-même dont vous n'aviez peut-être pas conscience (si cela n'est pas évident pour vous, c'est certainement que votre cher ami l'égo ne se prête pas trop au jeu^^ Dans ce cas, pas d'inquiétude, demandez gentiment à l'Univers ou mieux, à votre Ange, en quoi vous agissez ce comportement sans vous en rendre compte. Il ne manquera pas de vous envoyer un évènement dans les jours qui suivront votre questionnement... Soyez vigilant !)

Cela concerne aussi bien nos défauts que nos qualités...

Etape 3 : je m'améliore...

Pour cette dernière étape, et après avoir fait un bilan de votre comportement relationnel, demandez-vous ce que vous pourriez agir dans le monde afin de vous améliorer.

Et n'attendez pas trop longtemps pour le mettre en pratique, le plus tôt sera le mieux. Ainsi, vous ancrerez davantage les fruits de votre **JEU-DÉFI** !

Cet exercice vous a plus ? Il vous a aidé à mieux vous connaître et à davantage respecter autrui dans son individualité ? Partagez-nous votre expérience dans les commentaires. Merci.