

7 stratégies pour éviter de tout prendre personnellement

et enfin être en paix :



C'est l'un des habitudes les plus saine à adopté

Voici Les bienfaits de ne rien prendre personnellement sont profonds :

- Vous renforcez votre résilience face aux difficultés
- Vous ressentez plus de paix intérieure
- Vous prenez des décisions plus rapidement et avec plus de clarté

Voici 7 stratégies pour vous aider :

① Dézoomer

↳ Très souvent, ce qui nous affecte maintenant aura peu d'impact à long terme.

↳ Le premier pas est de prendre du recul. Demandez-vous comment cette situation vous affectera dans le futur :



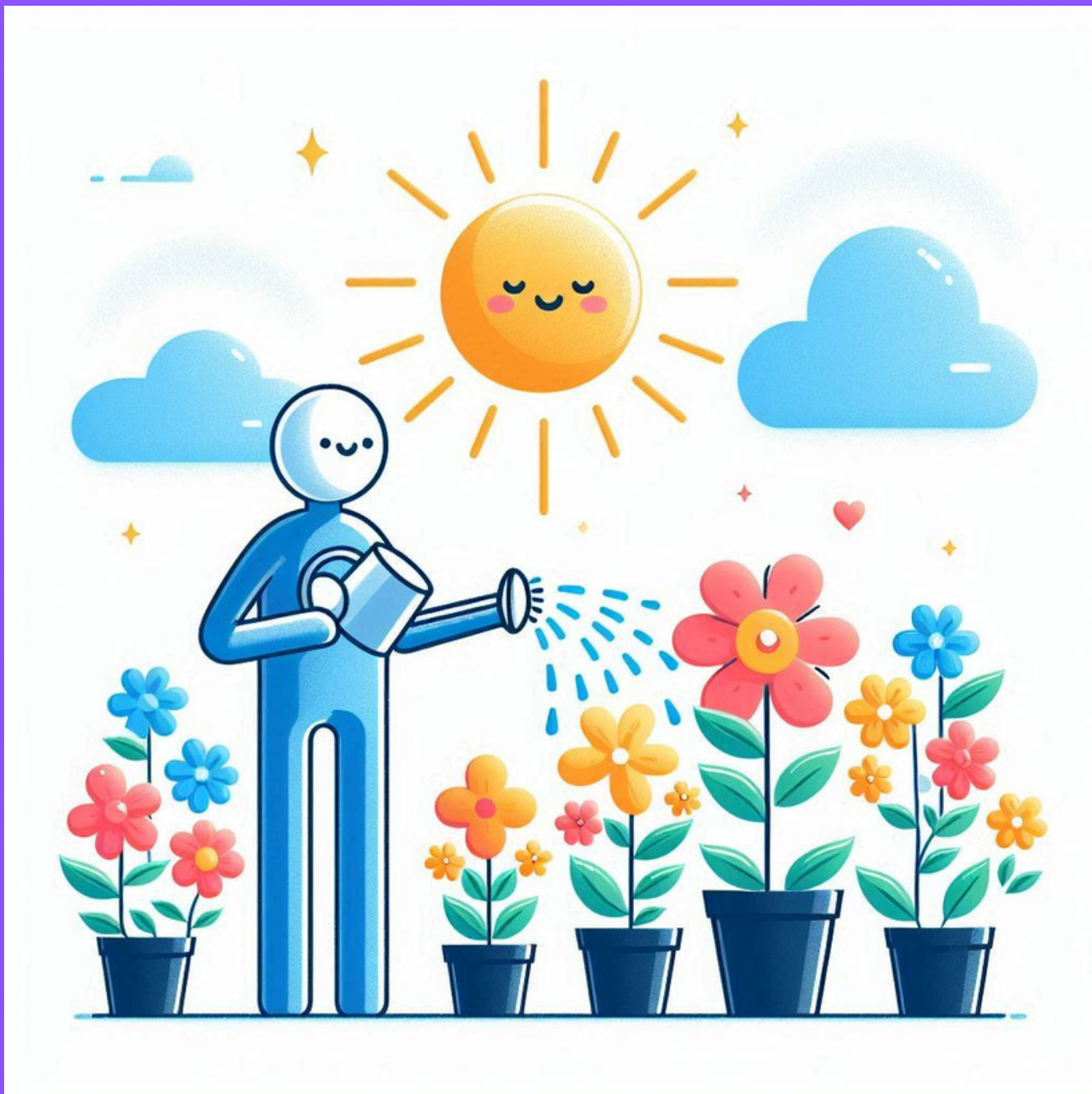
② Cultiver une pensée positive

○ Renforcer votre état d'esprit en voyant le bon côté des choses.

↳ Notez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour

↳ Remettez en question les pensées négatives en cherchant une perspective différente

↳ Visualisez vos réussites, même les petites



③ Embrasser le changement

○ Tout le monde a une façon différente de voir les choses.

↳ Faites preuve de curiosité envers d'autres points de vue

↳ Voyez les critiques constructives comme des opportunités de croissance

↳ Rappelez-vous que chaque expérience vous permet de devenir plus fort



④ Utiliser le cadre Logique, Évidence, Qui, Quoi

- Logique : Demandez-vous si la remarque est fondée sur une logique rationnelle.
- Évidence : Cherchez des preuves concrètes qui soutiennent ou contredisent cette critique.
- Qui : Est-ce que cela vous concerne réellement ? Est-ce une opinion qui devrait compter pour vous ?
- Quoi : Que devez-vous retenir et appliquer, le cas échéant, pour avancer ?

En analysant de cette manière, vous pouvez mieux gérer les remarques sans les internaliser



⑤ Relativiser l'impact

↳ Pensez à l'impact réel que cette situation a sur votre vie et, plus largement, sur le monde.

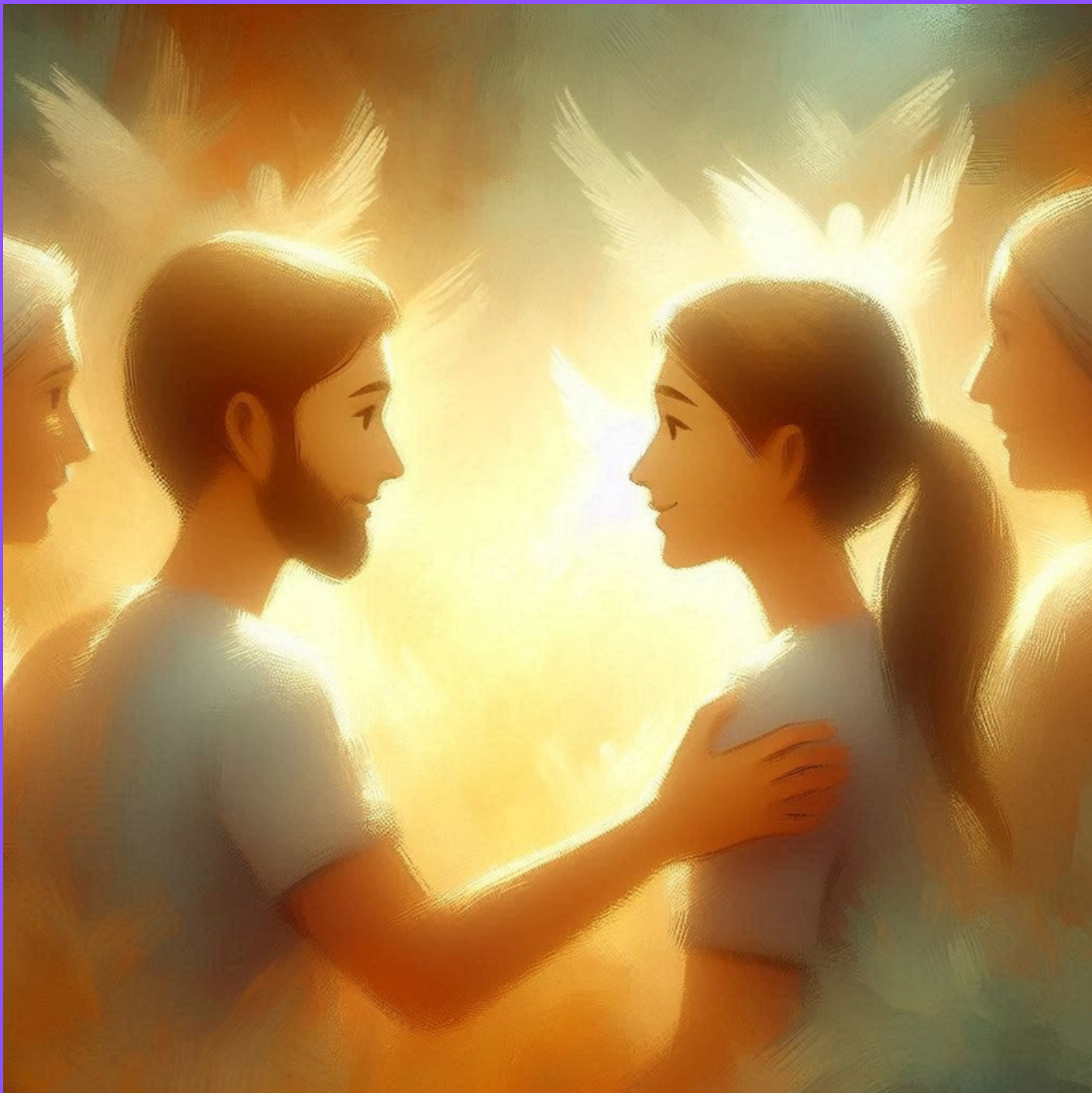
↳ Il est probable que cet événement soit moins important que vous le ressentez à l'instant.



⑥ **Faire preuve d'empathie**

↳ Rappelez-vous que les remarques négatives sont souvent le reflet des luttes des autres.

↳ En essayant de comprendre la perspective de l'autre, il devient plus facile de ne pas prendre leurs commentaires trop à cœur.



⑦ Comprendre d'où cela vient

Les critiques ou remarques sont souvent projetées par d'autres en fonction de :

- ↳ Leur manière de gérer leur stress
- ↳ Leurs insécurités
- ↳ Leurs propres peurs

En comprenant que cela vient de leurs propres difficultés, il est plus facile de ne pas vous laisser affecter.



TLDR :

Pour mieux gérer les situations sans les prendre personnellement :

- ◆ Dézoomer
- ◆ Cultiver une pensée positive
- ◆ Embrasser le changement
- ◆ Utiliser le cadre Logique, Évidence, Qui, Quoi
- ◆ Relativiser l'impact
- ◆ Faire preuve d'empathie
- ◆ Comprendre d'où cela vient

Et vous,

quelles sont vos astuces pour éviter de
prendre les choses personnellement ?

J'aimerais lire vos conseils en
commentaires 

 Partagez ce post pour aider à
diffuser le message !