



PETIT OUTIL

*Pour rayonner la joie de vivre en 7 jours*  
**AVEC VOUS-MÊME !**

Une belle aventure pour prendre le temps de vivre  
en conscience votre magnificence un jour à la fois  
pendant 7 jours par amour pour vous-même !

# Table des matières

INTRODUCTION .....	3
RÉSUMÉ DES 7 ATTITUDES POUR VOUS AIMER VÉRITABLEMENT .....	5
NIVEAU DE SATISFACTION DES HABITUDES DE VIE DU FOCUS 7/7 DU C.A.R DE LA J.O.I.E.....	6
VOS ACTIONS DES 7 PROCHAINS JOURS .....	7
FÉLICITATIONS.....	14
NIVEAU DE SATISFACTION DES HABITUDES DE VIE DU FOCUS 7/7 DU C.A.R DE LA J.O.I.E.....	15
LE POINT DE VOS ACTIONS .....	16
QU'EST-CE QUE LE C.A.R DE LA J.O.I.E .....	17
L'OUTIL DU TEMPS.....	18
EUDOXIE ADOPO.....	19
SÉANCE DE CLARIFICATION.....	20
NOTES PERSONNELLES .....	21

# Introduction

Les relations sont nécessaires pour notre santé physique, émotionnelle et mentale. Et vous savez qu'il y a au fin fond de vous, une partie qui sait qu'on peut être bien seul(e) et beaucoup mieux avec les autres.

Cependant, la majorité d'entre nous avons appris à nous aimer et à aimer les autres d'une façon qui, au fil du temps nous prive de notre joie et de notre liberté. Nous avons alors tendance à aimer nos êtres chers (enfants, parents, conjoint-es) « plus » que nous-même, ce qui occasionne avec le temps beaucoup de souffrance.

## **Mais pourquoi est-ce parfois si difficile de vivre des relations paisibles et harmonieuses avec vos proches?**

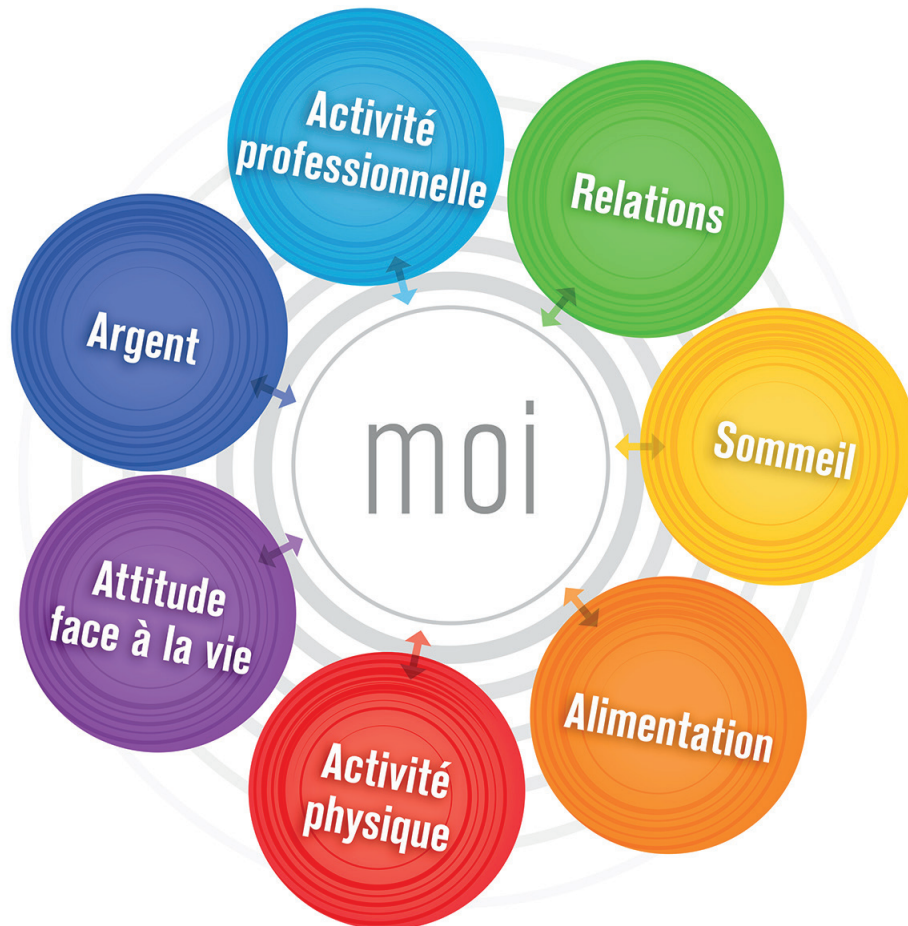
- Parce que vous ne vous autorisez pas toujours d'être vous-même par peur de ne pas être aimé(e).
- Parce que vous ne vous donnez pas le droit d'être des humains, c'est à dire d'avoir des besoins, croyances, blessures, limites, désirs, peurs, doutes, forces et faiblesses...
- Parce que vous êtes exigeant envers vous-même en vous imposant souvenant plus que nécessaire!

Puisque TOUT PART DE SOI, ce guide de 7 jours vous invite à vous engager à prendre le temps de reconnaître votre magnificence et vous aimer véritablement à travers 7 attitudes.



**Eudoxie Adopo**  
Professionnelle en relation d'aide METC  
Formatrice, Conférencière, Coach et Auteure

# Les 7 habitudes de vie du **C.A.R** de la **J.O.I.E**



[www.eudoxieadopo.com](http://www.eudoxieadopo.com) | 514-825-8948 | [info@eukilibre.com](mailto:info@eukilibre.com)

# RÉSUMÉ DES 7 ATTITUDES POUR VOUS AIMER VÉRITABLEMENT

## **Première attitude : Respectez votre espace...**

Avez-vous tendance à laisser les autres empiéter dans votre espace physique? Rentrer dans votre bulle physique, dans vos affaires sans votre permission...

Avez-vous tendance à laisser les autres empiéter dans votre espace émotionnel? Vous imposer leurs goûts, intérêts, loisirs, amis, buts...

Avez-vous tendance à laisser les autres empiéter dans votre espace mental? Vous imposer leur vision de la vie, leurs valeurs et croyances, leur rythme...

## **Deuxième attitude : Donnez-vous le droit d'avoir des peurs...**

La majorité de nos peurs sont irréelles comme la peur de la maladie, de mourir, de se faire critiquer, de faire ses demandes, du rejet, de l'abandon etc. Il est humain d'avoir peur, cela aide à faire face à un danger réel. Quelles sont les peurs qui vous empêchent d'être bien? Avez-vous tendance à être souvent dans le jugement de vous-même? Pouvez-vous vous donner le droit d'avoir ces peurs par amour pour vous?

## **Troisième attitude : Permettez-vous de vous tromper...**

Fondamentalement, la partie critique de l'être humain est celle qui recherche toujours à s'améliorer et à se dépasser. Ce genre de critique est constructive si elle demeure objective et sans jugement. Mais, la plupart du temps, on est enclin à se critiquer de façon péjorative et défavorable plutôt que de manière constructive. Avez-vous la critique facile lorsqu'il s'agit de vous-même? Êtes-vous souvent dans le TROP ou PAS ASSEZ? Êtes-vous un peu perfectionniste sur les bords? Et si vous vous permettiez de vous tromper par amour pour vous?

## **Quatrième attitude : Autorisez-vous à avoir des limites et respectez-les...**

Se contrôler soi-même, c'est agir à l'encontre de ses désirs. Ce qui est malheureux dans cette attitude, c'est que plus une personne se contrôle (se retient, refoule ses émotions, se coupe de sa sensibilité et

de ses désirs), plus elle risque de perdre le contrôle, atteindre ses limites, les dépasser et craquée!! Connaissez-vous vos limites au niveau physique, émotionnel et mental? Avez-vous tendance à dépasser vos limites? Pouvez-vous vous autoriser à avoir des limites et les respecter par amour pour vous?

## **Cinquième attitude : Tenez compte de vos besoins avant de prendre une décision...**

Avez-vous tendance à prendre des décisions sans vérifier vos besoins? La question à se poser : « En quoi mon désir va-t-il m'aider au niveau de mon ÊTRE? » c'est-à-dire « Ce désir va m'aider à ÊTRE quoi? ». Comment je vais me sentir une fois mon désir manifesté? C'est seulement en le vivant que vous saurez si ce désir répond à un vrai besoin de votre ÊTRE... par la façon dont vous vous sentez pendant que vous le vivez! Par amour pour vous, pouvez-vous tenir compte de vos besoins avant de prendre une décision?

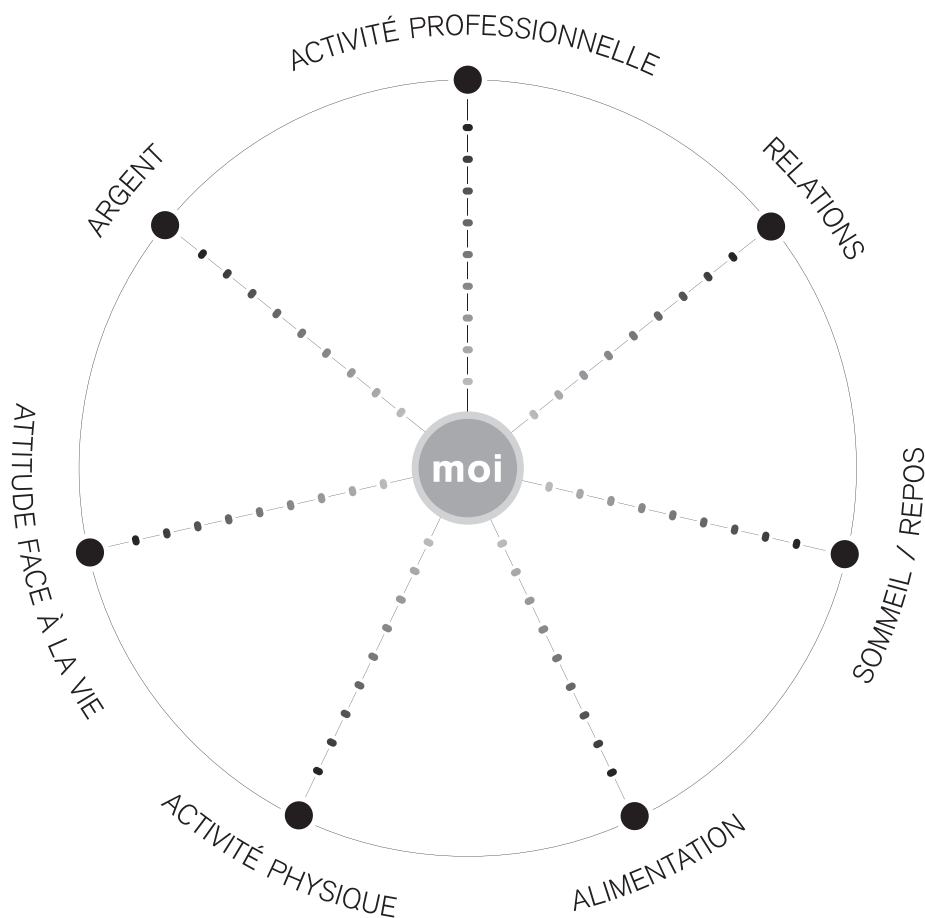
## **Sixième attitude : Donnez-vous le droit de dire non...**

La peur de dire NON cache une croyance qui dit que si vous ne dites pas OUI, vous allez perdre l'amour d'une personne ou manquer une opportunité. Sachez que dire NON à quelqu'un ou à quelque chose, c'est dire OUI à vous-même. Avez-vous tendance à dire facilement et rapidement OUI à une invitation, à proposition sans vérifier votre besoin réel du moment? Pouvez-vous vous donner le droit de dire NON par amour pour vous?

## **Septième attitude : Acceptez-vous tel(le) que vous êtes ici et maintenant...**

Avez-vous tendance à vous contrôler pour correspondre à un idéal dans le but de plaire à vous-même ou aux autres? Si la réponse est OUI, cela signifie que vous ne vous acceptez pas. Pour arriver à moins vous contrôler, il est suggéré de pratiquer l'authenticité avec les autres en vous respectant, en lâchant prise, en écoutant vos propres besoins, en vous acceptant tel(le) que vous êtes ici et maintenant et en faisant davantage confiance! Pouvez-vous vous accepter tel(le) que vous êtes par amour pour vous?

## NIVEAU DE SATISFACTION POUR CHAQUE HABITUDE DE VIE DU FOCUS 7/7 DU **C.A.R** DE LA **J.O.I.E**



Vous êtes invité à compléter la roue de vos habitudes de vie du FOCUS 7/7 **avant de débiter vos 7 jours d'expérimentation!**

Cette roue vous aide à auto-évaluer votre niveau de satisfaction personnelle pour chacune des 7 habitudes de vie du FOCUS 7/7. Vous êtes invité à faire le point sur les 7 habitudes de vie en termes de niveau de satisfaction personnelle.

Attribuez-vous une note de 1 à 10, la première ligne près du centre étant 1, *puis reliez les points* entre eux pour constater l'état de votre roue (1 = peu satisfait et 10 = tout à fait satisfait).

Un résultat faible pour l'une ou l'autre de vos habitudes de vie signifie simplement que vous êtes insatisfait de votre situation actuelle (Il n'y a pas de bon ou de mauvais résultats).