

Défi 66 : ETRE A SA JUSTE PLACE

« Soyez vous-mêmes, les autres sont déjà pris »

Oscar Wilde

Vous êtes-vous déjà senti illégitime en proposant une solution, en parlant à un public, en écrivant un livre, en participant à un projet, ou tout simplement en partageant une idée... Les raisons que l'on se donne peuvent être : je ne suis pas diplômée en ...je n'ai pas assez d'expérience... Qui suis-je pour dire ce que je pense ?

Les individus qui ont peur de passer pour des imposteurs ou d'être illégitime dans la pratique d'une activité auront tendance à fixer des prix trop bas, à ne pas se valoriser, il manque toujours une certification supplémentaire, un avis éclairé de l'extérieur... pour prendre pleinement sa place. Souvent l'origine se situe dans l'enfance, période durant laquelle la personne ne se sentait pas à l'aise, pas acceptée.

Défi du jour :

Observez comment se présente cette problématique dans votre vie ? travail ? famille ? dans quelles circonstances vous êtes-vous senti imposteur, illégitime ?

Quel est votre indicateur d'être à votre juste place ? Qu'attendez-vous des autres ?

Installez-vous debout et prononcez les phrases suivantes en écoutant les résonances émotionnelles et corporelles :

- 1) Je suis un imposteur et c'est pleinement OK
- 2) Je suis à ma juste place avec et SANS diplôme (ou autre chose, avec et sans faire plaisir aux autres, sans reconnaissance de, avec et sans expérience...)

Remplacer le mot imposteur par illégitime pour voir celui qui a le plus **d'impact corporel**.

Répéter ces phrases jusqu'à ce que vous soyez paisible dans votre corps, ressentez toutes les parties du corps et si le mental s'en mêle dites-lui que c'est un mensonge pour qu'il se calme un peu. Lorsque vous serez à l'aise dans tout votre corps, vous cesserez de douter de vous.

A présent pourriez-vous imaginer faire un pas de plus en direction de votre projet de vie ?

Notez en fin de journée, les synchronicités, les personnes rencontrées, ou une décision ou action qui sort de l'ordinaire et pourtant qui vous rend calme et serein.