

The background features a grid of 20 spheres arranged in 4 rows and 5 columns. The spheres transition in color from dark blue on the left to bright green on the right, with a gradient effect across the entire grid.

**Comment arriver à la  
RECONNAISSANCE de soi?**

# But

Le but de conférence est de regarder sous le plus d'angles possibles le manque de reconnaissance face à vous-même et autrui; tout en arrivant à se reconnaître et d'obtenir une meilleure confiance en soi.

# Sujets traités

- Qu'est ce que la reconnaissance?
- Qu'est ce que la non reconnaissance?
- Quelques moyens efficaces pour se reconnaître

# Trois grands moments de reconnaissance

- À la naissance
- À la retraite
- À la mort

# Qu'est ce que la reconnaissance?

- Gratitude envers soi et autrui
- Identification de ce vous êtes en réalité
- Estime de soi sans se prétendre
- Acceptation des situations
- Adaptation facile aux situations
- Éviter la vanité ou d'être imbu de soi
- L'orgueil n'a pas sa place
- C'est s'accepter comme on EST
- C'est éviter de prioriser l'avoir, le faire, le paraître au détriment de l'Être
- Confiance en soi et l'estime de soi
- Apprendre à se pardonner et à pardonner
- Amour de soi et des autres sans conditions

## Qu'est ce que la non reconnaissance de soi?

- Regarder seulement ce qui vient de l'extérieur
- Se passer toujours après les autres
- Peur d'admettre autant ses qualités que ses défauts
- Se comparer toujours aux autres autant en se diminuant qu'en se vantant
- Se penser comme victime des situations ou des autres
- Promouvoir les autres au détriment de soi, se médiocriser
- Juger les autres et soi-même selon des apparences ou l'opinion des autres

# Ce que la reconnaissance de soi n'est pas...

- La vantardise
- La prétention
- La fausse humilité ou de la fausse modestie
- Se sentir meilleur
- Du snobisme
- L'hypocrisie
- Illustrer de l'arrogance
- Démontrer de la condescendance
- Être imbus de soi
- Se prendre pour un autre

# **Quelques moyens pour se reconnaître et reconnaître autrui...**

# Comment actualiser sa propre reconnaissance?

- *La vision juste*
- *La pensée juste*
- *La parole juste*
- *L'action juste*
- *La vie juste*
- *L'effort juste*
- *L'observation juste*
- *L'attention et la concentration justes*

# C'est quoi au juste se reconnaître?

1. C'est se reconnaître soi-même pour mieux apprécier, observer, admirer et reconnaître sciemment ceux et celles qui nous entourent.
2. C'est accepté de dire et de se faire dire « Je te reconnais comme tu es ».
3. C'est accueillir ceux ou celles qu'on aime, comme ils sont.
4. C'est apprécié les animaux domestiques qui nous apportent écoute et plus souvent qu'autrement réconfort.
5. C'est regardé la majestueuse végétation qui sert de poumon à la Terre.
6. C'est examiné l'énergie des cristaux qui nous font vibrer et nous guérir.

# Suite...

8. C'est se sentir caresser par la vibration de l'eau qui stimule notre corps vers la guérison.
9. C'est ressentir la volupté du vent qui élimine les formes-pensées en les balayant.
10. C'est vibré la flamme du feu qui brûle nos angoisses, nos peurs, nos peines et nos insécurités.
11. C'est contemplé un lever ou un coucher du soleil rempli d'énergie, nous alimentant de son rayonnement tout en nous gardant vivant.
12. C'est observé la fusion énergétique des gaz naturels qui représentent les veines profondes de la Terre, permettant ainsi de l'animer tout comme le fait le sang nous habitant.

# Quelques techniques pour se reconnaître par le lâcher prise ...

Au quotidien:

- J'évite de me juger ou de juger les autres.
- J'identifie mes limites, mes résistances et mes attentes; je les reconnais et je les laisse couler.
- J'exprime mes émotions.
- Je laisse aux autres ce qui leur appartient.
- Je vis dans l'amour inconditionnel en exprimant mes sentiments sincères.
- Je ne veux pas changer autrui, sauf moi-même.
- Je suis authentique en tout temps avec moi-même et mon entourage.

# Suite...

- Je choisis de transformer ma souffrance en compréhension.
- J'identifie mes peurs, mes croyances, mes illusions et mes valeurs.
- Je remercie la vie en appréciant tout ce que je vis et je possède.
- Je me rappelle que la pensée crée.
- Je suis un être merveilleux, libre et qui sait ce qu'il veut.
- Je garde, en tout temps, mon cœur d'enfant qui s'émerveille.
- Je reconnais qu'il y a une force en moi capable de transcender ce chapitre émotif de ma vie où je dois comprendre la raison d'être de cette situation qui n'est nullement le fruit du hasard.

# Suite...

- Je prends ma place lorsque le moment est venu de l'appliquer
- Je regarde la vie avec des yeux d'enfant
- J'accepte de ne pas être parfait
- J'accepte mes faiblesses ou failles
- J'apprends à penser à moi-même sans devenir égoïste
- Je prends moi-même mes décisions en discernant ce qui fait mon affaire
- Je relève mes défis... je garde mes convictions

# Suite...

- J'ai soif du positif... sans essayer d'atteindre l'excellence
- Je vis et partage mes émotions
- Je me relève lors d'échecs... et je repars avec une pensée positive
- Je sors de ma solitude en m'alliant avec des personnes qui me reconnaissent
- Je me bâti un rêve et je le garde au fond de mon cœur afin qu'il ressurgisse un jour ou l'autre

# Finalemment...

- Ne négliger jamais de vous reconnaître, peu importe ce que vous avez fait ou accompli
- Demeurez humble et réservé
- Soyez vous-même partout et en tout temps
- Démontrez plutôt de la diplomatie que de l'indifférence
- Admettez vos erreurs ou vos bons coups
- Donnez sans espoir de retour
- Ne considérez jamais les choses comme acquises

The background features a grid of 20 spheres arranged in 4 rows and 5 columns. The spheres transition in color from dark blue on the left to bright green on the right, with a gradient effect across the entire grid.

**Comment arriver à la  
RECONNAISSANCE de soi?**