

Améliorer ses relations

en 3 étapes !



by

DL Impact

Etape 1 : Sélectionner la qualité

Evidemment avoir des relations saines avec les autres suppose au départ de choisir un entourage de qualité

Quand le choix dépend de toi, entoure toi de personnes bienveillantes qui ont conscience de ta valeur

Entoure toi de personnes qui respectent tes valeurs et tes choix et te laissent libre de pleinement t'épanouir

Etape 2 : Limiter les impacts négatifs

N'hésite pas à exprimer tes désaccords et poser tes limites. Un "non" exprimé avec courtoisie impose bien souvent le respect

Mais surtout veille à garder un comportement cohérent avec les limites que tu poses afin de gagner en crédibilité

Lorsque tu constates que tes limites exprimées ne sont pas respectées, prends tes distances si tu le peux

Etape 3 : Se concentrer sur ses responsabilités

Quelque soit le type de relation que tu entretiens, il y a toujours une coresponsabilité pour qu'elle fonctionne bien et soit équilibrée

Et dans cette relation tu ne peux intervenir que sur la part qui te concerne. Tu peux pointer du doigt ce qui ne va pas chez l'autre, mais si tu veux réellement avancer, il faut surtout te concentrer sur toi

Communiquer davantage, mieux écouter ou compatir, poser tes limites, développer ton indépendance, ton lâcher prise, ta prise de recul ou encore avoir moins d'attentes. Etre heureux par toi même reste ta responsabilité



Comment être épanoui(e) dans sa vie ?

La vie est en perpétuel mouvement
et nous met face à de nombreux
défis.

Je t'accompagne dans ton évolution
pour t'adapter aux changements et
prendre les meilleurs chemins pour
t'épanouir

Doris

