Feuille de travail « Imaginer son soi idéal »

Objectif d'apprentissage : Choisissez les traits de caractère que vous souhaitez le plus manifester. Choisissez ensuite les comportements qui vous aideront à les manifester concrètement.

Dans la liste suivante, choisissez trois (3) qualités qui décrivent votre moi idéal. Il n'est pas nécessaire que vous ayez déjà ces traits de caractère. Il peut simplement s'agir de qualités que vous aimeriez avoir.

- ☐ *Digne de confiance*
- ☐ *Professionnel/ professionnelle*
- ☐ *Compétitif/ compétitive*
- ☐ *Authentique*
- ☐ *Discret/discrète*
- ☐ *Honnête*
- ☐ *Aimable*
- ☐ *Crédible*
- ☐ *Tolérant/tolérante*
- ☐ *Rassembleur/ rassembleuse*
- ☐ *Patient/patiente*
- ☐ *Déterminé/ déterminée*
- ☐ *Optimiste*
- ☐ *Réaliste*
- ☐ *Humble*
- ☐ *Confiant/confiante*
- ☐ *Respectueux/ respectueuse*
- ☐ *Coopératif/ coopérative*
- ☐ *Affirmé/affirmée*
- ☐ *Dynamique*
- ☐ *Doux/douce*
- ☐ *Fort/forte*
- ☐ *Proactif/proactive*
- ☐ *Persuasif/ persuasive*
- ☐ *Dominant/ dominante*
- ☐ *Stable*
- ☐ *Compréhensif/ compréhensive*
- ☐ *Aidant/aidante*
- ☐ *Autre :*

Nous voulons tous être la meilleure version de nous-mêmes. Un premier pas certain dans cette direction consiste à définir qui nous souhaitons être idéalement. En choisissant des pensées, des paroles, des actions et des comportements qui sont en accord avec notre version du « moi idéal », nous commençons à vivre notre vie d'une manière qui nous aide à atteindre notre objectif.

On ne peut pas être la version idéale de soi en tout temps. Mais en sachant à quoi ressemble notre meilleure version de nous-mêmes, nous pouvons tendre intentionnellement vers son expression.

En pensant aux trois (3) caractéristiques que vous avez choisies, décrivez les comportements que vous adopterez et les actions que vous poserez au quotidien pour bien assimiler ces caractéristiques.

Par exemple,

Pour être continuellement **digne de confiance**, je vais :

1. faire uniquement des promesses que je sais pouvoir tenir;
2. assumer ma responsabilité lorsque je suis incapable de mener quelque chose à terme;
3. prendre le temps de faire les choses au mieux de mes capacités.

Pour être continuellement _____, je vais :

1.

2.

3.

Pour être continuellement _____, je vais :

1.

2.

3.

Pour être continuellement _____, je vais :

1.

2.

3.

Réaction

Gardez vos idées à portée de main pour vous rappeler, chaque jour, que vous pouvez choisir de vous rapprocher ou de vous éloigner de votre moi idéal.