



PODCASTS - CHLOE BLOOM



Une vie plus saine
& SEREINE

**FAIRE FACE AUX
JUGEMENTS DES AUTRES**

ma mission



Je m'appelle Chloé, je suis créatrice de solutions naturelles et holistiques et ma mission est de vous guider au quotidien vers une vie plus saine et plus sereine.

Je vous aide à réconcilier votre corps, votre esprit et votre vie grâce à des méthodes douces et naturelles autour de l'alimentation bienveillante, du bien être physique et mental et du développement personnel.

Ensemble, entretenons notre santé, cultivons notre bien-être, apaisons notre esprit et accueillons le positif dans nos vies.

Ensemble, épanouissons nous dès aujourd'hui !

Le jugement

Il existe deux types de jugements :

1. Le jugement de valeur

Un jugement de valeur c'est exprimer que quelque chose est, ou n'est pas, en accord avec nos valeurs. C'est exprimer ce que l'on pense, c'est aussi donner une valeur à quelque chose.

Ce n'est pas si négatif finalement puisque cela permet aussi de poser des limites dans notre système, quant à ce qui est acceptable ou non.

2. le jugement moralisateur

Les jugements qui culpabilisent, qui font perdre confiance en soi, les jugements, qui donnent une valeur à un individu en fonction de ce qu'il dit ou fait.

A chaque fois que quelqu'un vous juge il ne parle pas de vous, il parle de lui.

*A chaque fois que
vous jugez
quelqu'un, vous
parlez de vous.*



PERCEPTION IS PROJECTION.

Nous vivons tous une réalité qui est différente, c'est à dire que nous voyons le monde à travers des filtres et nous avons tous un filtre différent.

Ce filtre est créé par notre passé, nos croyances, nos besoins, notre éducation, nos valeurs .

A chaque fois que l'on parle du monde autour de soi, on parle de notre propre réalité.

Il faut vraiment vous dire qu'à chaque jugement que vous percevez, aussi bien sur vos choix, que votre physique, ce n'est JAMAIS de vous qu'ils parlent. C'est toujours d'eux.

Comprendre que le jugement c'est simplement l'expression de notre propre monde, ça révolutionne notre vie.

ça peut révolutionner votre confiance en vous et votre sensibilité



Exercice

Prenez de quoi écrire

- Quels sont les jugements qui vous font souffrir ces derniers temps ?

POUR CHAQUE JUGEMENT :

- Quels sont les composants du filtre ? Quels sont les besoins ? Les valeurs ? L'expérience ?
- Décrire la bulle, le monde et les limites que vous interprétez pour cette personne.
- Observez que cette bulle est différente de la votre.
- Quel est le message profond et positif que cette personne veut en réalité envoyer ?

N'hésites pas à écouter le podcast de nouveau et surtout de le partager !



Exercice

LES JUGEMENTS SUBIS

Exercice

LES COMPOSANTS DU FILTRE :
VALEURS, BESOINS, CROYANCES

Exercice

LA BULLE DE LA PERSONNE ET SES LIMITES

SA RÉALITÉ

CE QUI EST BIEN

CE QUI EST MAL

Exercice

LE MESSAGE POSITIF QUE J'EN RETIRE



Pour aller plus loin...

Rejoins notre communauté de milliers de fleurs qui se sont déjà épanouies !

Publie tes photos avec
#jesuisfleur sur Instagram

Rejoins-moi !



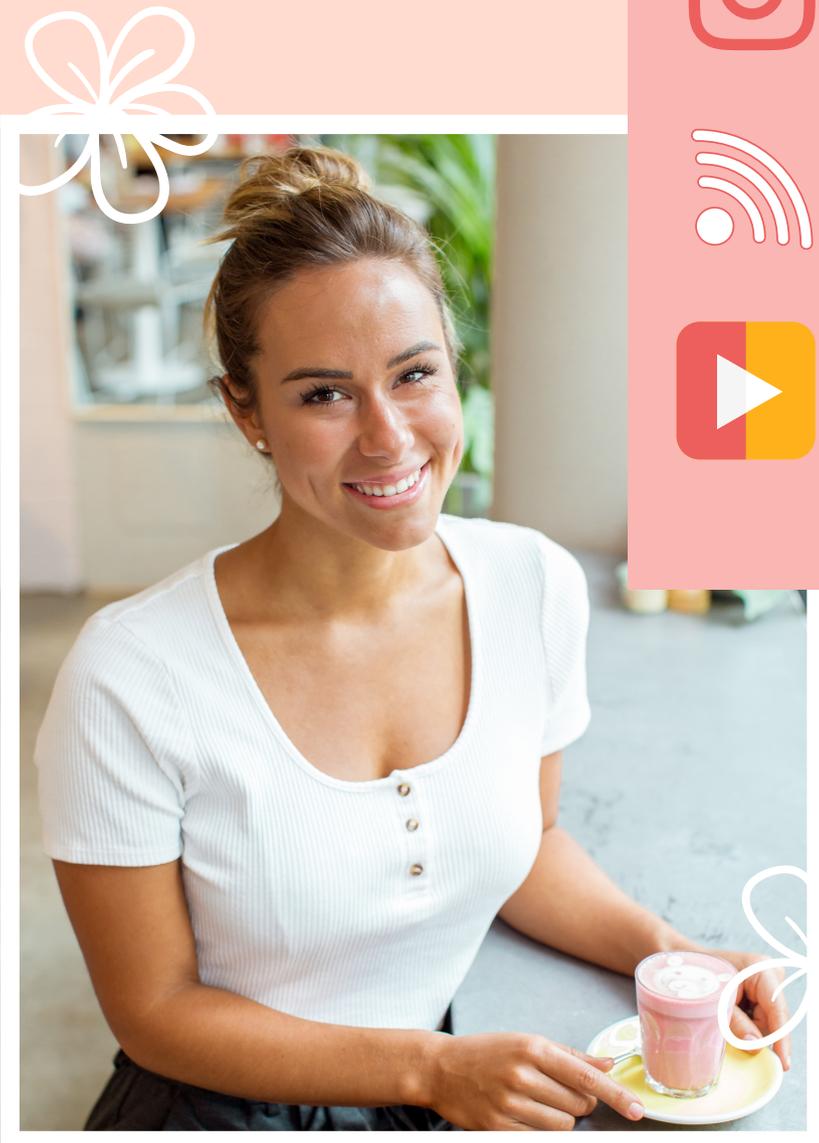
INSTAGRAM :
@CHLOE___BLOOM



PODCAST :
UNE VIE PLUS SAINE & SEREINE



YOUTUBE :
CHLOÉ BLOOM





Chloé Bloom