

QUID DE L'INTROSPECTION

L'introspection désigne le fait de s'observer soi-même. L'objectif est d'acquérir une bonne connaissance de soi et de ses capacités. Elle vous aidera aussi à reprendre confiance en vous dans certaines situations.

Pour cela, vous devez prendre le temps de vous écouter, écouter vos envies, analyser vos réactions. c'est un vrai travail intérieur que vous devez réaliser.

Il existe deux types d'introspection :

L'introspection spontanée À réaliser seul grâce à quelques exercices. Nous vous donnerons quelques exemples dans

la suite de votre lecture.

L'introspection provoquée Elle se réalise avec un thérapeute formé.

L'introspection fonctionne tout aussi bien dans un cadre professionnel. Interrogez-vous sur vos besoins professionnels, vos envies, vos ambitions...

Le but d'une introspection est de se sentir mieux, de se comprendre pour trouver sa voie.

Et si on faisait un peu plus connaissance ?

La première phase de l'introspection est bien sûr d'apprendre à mieux se connaître. Cela passe par 3 grandes étapes :

- 1 - Analyser son passé
- 2 - Connaître ses besoins
- 3 - Connaître ses forces et faiblesses