

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Ce que je souhaite laisser derrière moi

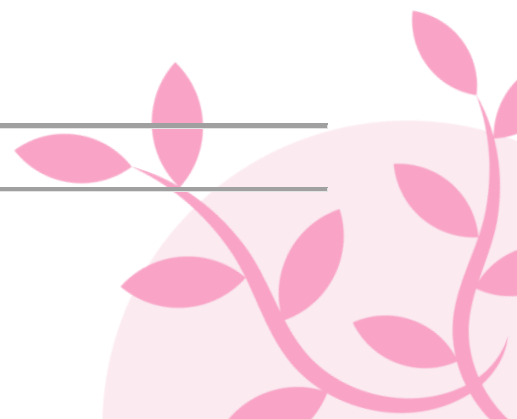
Pourquoi faire cet exercice ?

La reconstruction ne consiste pas uniquement à tourner une page.

Elle consiste aussi à choisir consciemment ce que nous ne souhaitons plus emporter avec nous.

Ce que je ne souhaite plus revivre

Les comportements que je souhaite faire évoluer



Les croyances que cette relation a renforcées chez moi

Par exemple :

- Je ne suis pas assez bien.
- Je dois toujours faire des efforts pour être aimée.
- Je ne mérite pas le bonheur.

Les croyances que j'aimerais développer à la place



Ma phrase de libération

Complète la phrase :

Aujourd'hui, je choisis de laisser derrière moi...

À retenir

Tourner une page ne signifie pas oublier.

Cela signifie parfois choisir consciemment ce que l'on ne souhaite plus reproduire.

