

Exercice Pratique

Développer l'auto-bienveillance au quotidien

Pourquoi faire cet exercice ?

Beaucoup de personnes se montrent compréhensives avec les autres mais très dures avec elles-mêmes.

L'auto-bienveillance consiste à développer une relation plus douce et plus respectueuse avec soi-même.

Dans quelles situations suis-je le plus critique envers moi-même ?



Si une amie vivait exactement la même situation, que lui dirais-je ?

Que pourrais-je me dire à la place ?

Trois gestes de bienveillance que je peux m'offrir cette semaine

1.

2.

3.

Une phrase que j'aimerais apprendre à me répéter



Mon engagement envers moi-même

Cette semaine, je choisis de :

À retenir

L'auto-bienveillance n'est pas de la complaisance.

C'est la capacité à se traiter avec la même humanité que celle que nous offrons aux autres.

