

# Éveil & Résonance

## Exercice Pratique

# Faire le bilan de la relation

## Pourquoi faire cet exercice ?

Lorsque la relation est terminée, il est fréquent de ne se souvenir que des bons moments ou, au contraire, uniquement des moments difficiles.

Cet exercice permet de retrouver une vision plus équilibrée de ce qui a été vécu.

---

Ce que cette relation m'a apporté

---

---

---

---

---

Ce qui m'a fait souffrir

---

---

---

---

---



Ce que j'ai appris sur moi

---

---

---

---

Ce que je souhaite reproduire dans mes futures relations

---

---

---

---

Ce que je ne souhaite plus reproduire

---

---

---

---

## À retenir

Faire le bilan d'une relation ne consiste pas à réécrire le passé.

Il s'agit de mieux comprendre son histoire pour avancer avec davantage de conscience.

