

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier ce que cette séparation réveille en moi

Pourquoi faire cet exercice ?

Une séparation ne réveille pas seulement la douleur liée à la relation qui se termine.

Elle peut également faire émerger des peurs, des blessures ou des émotions plus anciennes.

Comprendre ce qui se joue en toi permet souvent de traverser cette période avec davantage de conscience.

**Aujourd'hui, ce qui me fait le plus souffrir,
c'est :**



Les émotions que je ressens le plus souvent

- ☐ Tristesse
- ☐ Colère
- ☐ Culpabilité
- ☐ Solitude
- ☐ Peur
- ☐ Soulagement
- ☐ Incompréhension
- ☐ Autre :

Cette séparation réveille-t-elle quelque chose de plus ancien ?

Par exemple :

- peur d'être abandonnée ;
- peur du rejet ;
- sentiment de ne pas être assez ;
- peur de rester seule ;
- sentiment d'échec.



Ce dont j'aurais le plus besoin aujourd'hui

À retenir

Une séparation agit parfois comme un révélateur. Comprendre ce qu'elle réveille en toi peut devenir une précieuse source de connaissance de soi.

