

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier mon dialogue intérieur

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous passons nos journées à nous parler intérieurement.

Parfois avec encouragement.

Parfois avec beaucoup de sévérité.

Cette voix intérieure influence directement notre estime de nous-mêmes.

Pendant une journée, observe les phrases que tu te dis le plus souvent.

Par exemple :

- Je vais y arriver.
- Je suis nulle.
- Je ne suis pas à la hauteur.
- J'ai fait de mon mieux.
- Je vais encore me tromper.



Mes phrases les plus fréquentes :

Parmi ces phrases, lesquelles sont encourageantes ?

Lesquelles sont critiques ou dévalorisantes ?



Comment pourrais-je reformuler ces phrases avec davantage de bienveillance ?

Exemple :

✗ Je suis incapable.

✓ J'apprends encore et j'ai le droit de progresser.

Mes reformulations :

Mon engagement

Cette semaine, je vais être particulièrement attentive à :

À retenir

La manière dont nous nous parlons influence profondément la manière dont nous nous percevons.

