

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mes premiers repères pour reconstruire ma vie

Pourquoi faire cet exercice ?

Après une séparation, il est fréquent de se concentrer sur ce qui est terminé.

Cette fiche t'invite à porter progressivement ton attention sur ce qui commence.

Aujourd'hui, qu'est-ce qui est important pour moi ?



Les activités qui me font du bien

Les personnes ressources sur lesquelles je peux m'appuyer

Les projets ou envies que j'aimerais explorer

Trois petites actions que je peux mettre en place cette semaine

1.

2.

3.



Ma vision des prochains mois

Si je me projette dans quelques mois, j'aimerais :

À retenir

La reconstruction ne se fait pas en un seul pas.

Elle se construit progressivement, à travers de nouvelles habitudes, de nouveaux choix et de nouveaux repères.

Chaque petit pas compte.

