

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Poser une limite avec respect

Pourquoi faire cet exercice ?

Les limites protègent notre équilibre.

Elles ne servent pas à éloigner les autres, mais à construire des relations plus saines.

Cette fiche t'aidera à identifier une limite que tu aimerais poser plus sereinement.

Une situation dans laquelle j'aimerais poser une limite

Quelle est cette limite ?



Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui de l'exprimer ?

Comment pourrais-je la formuler avec respect ?

Exemple :

« Je comprends ton point de vue, mais cela ne me convient pas. »

À toi :

Comment est-ce que je me sentrais si j'osais poser cette limite ?

À retenir

Poser une limite n'est pas rejeter l'autre.

C'est prendre soin de soi tout en respectant la relation.

