

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Retrouver ses besoins et ses limites

Pourquoi faire cet exercice ?

Dans certaines relations, nous nous adaptons tellement aux besoins de l'autre que nous perdons progressivement le contact avec les nôtres.

Cette fiche t'aidera à te reconnecter à ce qui est important pour toi aujourd'hui.

Mes besoins actuels

Parmi les besoins suivants, lesquels sont particulièrement importants pour moi en ce moment ?

- Sécurité
- Respect
- Calme
- Liberté
- Soutien
- Reconnaissance
- Confiance



Temps pour moi

Écoute

Stabilité

Autre :

Mes limites

Complète les phrases suivantes :

Je ne souhaite plus accepter :

J'ai besoin que l'on respecte :

Je me sens en sécurité lorsque :

À retenir

Poser des limites n'est pas un acte d'égoïsme.

C'est une manière de prendre soin de soi et de ses relations.

