

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Construire mon équilibre durable

Pourquoi faire cet exercice ?

Retrouver de l'énergie est une étape importante.

Mais la reconstruction ne consiste pas uniquement à reprendre le cours de sa vie comme avant.

Elle invite souvent à construire un quotidien plus respectueux de ses besoins, de ses limites et de ses valeurs.

Ce que je souhaite préserver à partir d'aujourd'hui



Les habitudes que je souhaite faire évoluer

Les personnes ou les ressources sur lesquelles je peux m'appuyer

Les engagements que je prends envers moi-même

Par exemple :

- Respecter davantage mes temps de repos.
- Demander de l'aide lorsque j'en ressens le besoin.
- Accepter que tout ne soit pas parfait.



Ma phrase d'engagement

Complète la phrase :

À partir d'aujourd'hui, je choisis de...

À retenir

Se reconstruire après un burn-out ne consiste pas à redevenir la personne que l'on était avant.

C'est apprendre, progressivement, à construire une vie plus respectueuse de soi, de ses besoins et de son équilibre.

