

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Développer un regard bienveillant envers moi-même

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous sommes souvent beaucoup plus indulgents envers les autres qu'envers nous-mêmes.

Pourtant, apprendre à accueillir son histoire avec douceur constitue une étape essentielle du processus de reconstruction.

L'exercice

Prends quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

Ce que je me reproche souvent

.....
.....

Ce que j'aimerais apprendre à accepter

.....
.....



Les qualités qui m'ont aidé(e) à avancer

Même dans les périodes difficiles, quelles forces t'ont permis de continuer ?

.....

.....

.....

Un message de bienveillance pour moi

Imagine que tu t'adresses à une amie qui aurait vécu exactement le même parcours que toi.

Que lui dirais-tu ?

.....

.....

.....

Maintenant, relis ce message en imaginant qu'il t'est destiné.

À retenir

Nos blessures racontent une partie de notre histoire, mais elles ne racontent pas toute notre identité.

En développant un regard plus doux envers toi-même, tu commences progressivement à construire une relation fondée sur l'acceptation, la confiance et le respect de ton propre chemin.

