

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Identifier les ressources qui m'aident à avancer

Pourquoi faire cet exercice ?

Même lorsque la douleur est présente, certaines personnes, certains lieux ou certaines activités peuvent nous apporter un peu de réconfort.

Les identifier permet de mieux prendre soin de soi pendant cette période.

Aujourd'hui, qu'est-ce qui m'apaise, même un peu ?



Les personnes auprès desquelles je me sens en sécurité

Les activités qui me font du bien

- ☐ Marcher
- ☐ Lire
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Méditer
- ☐ Écrire
- ☐ Être dans la nature
- ☐ Créer
- ☐ Autre :

Les ressources que j'oublie parfois



Cette semaine, je choisis de prendre soin de moi en...

À retenir

Traverser un deuil ne signifie pas devoir tout porter seule.

Prendre appui sur ses ressources est une manière de prendre soin de soi.

