

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Réapprendre à écouter mes besoins

Pourquoi faire cet exercice ?

Après un burn-out, beaucoup de personnes réalisent qu'elles ont longtemps mis leurs propres besoins au second plan.

Se reconstruire passe aussi par le fait de réapprendre à s'écouter, à respecter son rythme et à reconnaître ce qui est vraiment important pour soi.

Aujourd'hui, de quoi ai-je le plus besoin ?



**Quelles sont les situations qui me
ressourcent ?**

Quelles sont celles qui m'épuisent encore ?

**Les limites que j'aimerais davantage
respecter**



Une action simple que je peux mettre en place dès cette semaine

À retenir

Écouter ses besoins n'est pas un acte d'égoïsme.

C'est une manière de préserver son équilibre et de prendre soin de soi sur le long terme.

